

毎月19日は 食育の日 令和7年 10月分献立表 北本市教育委員会 北本市立宮内中学校 (給食実施回数 21回)										20 (月) <table><tr><td>ご飯</td><td></td><td>米</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>豚肉と厚揚げのピリ辛炒め</td><td>豚肉 厚揚げ</td><td>砂糖 片栗粉 ごま油 春雨</td><td>人参 筍 にら にんにく</td><td>醤油 日本酒 豆板醤</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>相性汁</td><td>ベーコン 味噌 牛乳</td><td>じゃが芋 米油</td><td>玉ねぎ 人参 こんにやく ねぎ</td><td>だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>スイートポテトケーキ</td><td>牛乳 白いんげん豆 脱脂粉乳</td><td>さつま芋 砂糖 バター ごま ホットケーキミックス</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				ご飯		米								牛乳	牛乳									豚肉と厚揚げのピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	人参 筍 にら にんにく	醤油 日本酒 豆板醤						相性汁	ベーコン 味噌 牛乳	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 こんにやく ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒						スイートポテトケーキ	牛乳 白いんげん豆 脱脂粉乳	さつま芋 砂糖 バター ごま ホットケーキミックス								21 (火) <table><tr><td>黒パン</td><td></td><td>黒パン</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>ハンバーグのトマトソースがけ</td><td>ハンバーグ</td><td>米油 砂糖</td><td>玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト</td><td>ケチャップ ウスターソース</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>花野菜のアーリオオーリオ</td><td>ベーコン</td><td>オリーブ油</td><td>カリフラワー ブロッコリー にんにく</td><td>中濃ソース ワイン</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>コーンチャウダー</td><td>ベーコン 牛乳 脱脂粉乳</td><td>じゃが芋 小麦粉 バター 米油</td><td>とうもろこし 玉ねぎ 人参 グリンピース</td><td>スーブストック 塩 胡椒 ワイン</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				黒パン		黒パン								牛乳	牛乳									ハンバーグのトマトソースがけ	ハンバーグ	米油 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ ウスターソース						花野菜のアーリオオーリオ	ベーコン	オリーブ油	カリフラワー ブロッコリー にんにく	中濃ソース ワイン						コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 グリンピース	スーブストック 塩 胡椒 ワイン						22 (水) <table><tr><td>ご飯</td><td></td><td>米</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>秋刀魚の塩焼き</td><td>秋刀魚</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>大根おろし</td><td></td><td></td><td>大根</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>だし醤油</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>味噌けんちん汁</td><td>鶏肉 豆腐 味噌</td><td>里芋 米油</td><td>大根 人参 ごぼう こんにやく ほうれん草 ねぎ</td><td>醤油 だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				ご飯		米								牛乳	牛乳									秋刀魚の塩焼き	秋刀魚									大根おろし			大根							だし醤油										味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	里芋 米油	大根 人参 ごぼう こんにやく ほうれん草 ねぎ	醤油 だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒						23 (木) <table><tr><td>ご飯</td><td></td><td>米</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>揚げ南瓜のそぼろ煮</td><td>豚肉 厚揚げ 大豆</td><td>菜種油 砂糖 片栗粉 米油</td><td>南瓜 人参 玉ねぎ グリンピース 生姜</td><td>醤油 だし(鰹 鯖 鰯)</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>豚汁</td><td>豚肉 味噌 豆腐</td><td>じゃが芋 米油</td><td>大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにやく</td><td>だし(鰹 鯖 鰯)</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>キムチチャーハン</td><td>豚肉</td><td>米 ごま油 ごま 砂糖</td><td>人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜</td><td>醤油 日本酒 中華だし</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				ご飯		米								牛乳	牛乳									揚げ南瓜のそぼろ煮	豚肉 厚揚げ 大豆	菜種油 砂糖 片栗粉 米油	南瓜 人参 玉ねぎ グリンピース 生姜	醤油 だし(鰹 鯖 鰯)						豚汁	豚肉 味噌 豆腐	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにやく	だし(鰹 鯖 鰯)						キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 ごま 砂糖	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜	醤油 日本酒 中華だし						24 (金) <table><tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>揚げ餃子②</td><td>餃子</td><td>菜種油</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>トックスープ</td><td>鶏肉 あさり</td><td>韓国餅 米油 ごま油</td><td>人参 白菜 エリンギ ねぎ にら</td><td>中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>ジョア</td><td>ジョア</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				牛乳	牛乳									揚げ餃子②	餃子	菜種油								トックスープ	鶏肉 あさり	韓国餅 米油 ごま油	人参 白菜 エリンギ ねぎ にら	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン						ジョア	ジョア									27 (月) <table><tr><td>ご飯</td><td></td><td>米</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>鯖のガーリック焼き</td><td>鯖ガーリック漬け</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>大豆の磯煮</td><td>大豆 ひじき さつま揚げ 鰾節</td><td>米油 砂糖</td><td>枝豆 こんにやく</td><td>日本酒 醤油 塩</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>利休汁</td><td>豆腐 油揚げ 味噌</td><td>ごま油 ごま</td><td>大根 人参 しめじ ねぎ</td><td>日本酒 醤油 だし(鰹 鯖 鰯) 塩</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				ご飯		米								牛乳	牛乳									鯖のガーリック焼き	鯖ガーリック漬け									大豆の磯煮	大豆 ひじき さつま揚げ 鰾節	米油 砂糖	枝豆 こんにやく	日本酒 醤油 塩						利休汁	豆腐 油揚げ 味噌	ごま油 ごま	大根 人参 しめじ ねぎ	日本酒 醤油 だし(鰹 鯖 鰯) 塩						28 (火) <table><tr><td>揚げパン</td><td></td><td>コッペパン 菜種油 砂糖</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>豆まめサラダ</td><td>大豆</td><td></td><td>枝豆 キャベツ とうもろこし</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>コーンクリーミードレッシング</td><td></td><td>コーンクリーミードレッシング</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>秋の味覚ポタージュ</td><td>鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム</td><td>さつま芋 バター 米油</td><td>玉ねぎ 人参 ブロッコリー 南瓜 マッシュルーム</td><td>スーブストック 塩 胡椒 ワイン</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				揚げパン		コッペパン 菜種油 砂糖								牛乳	牛乳									豆まめサラダ	大豆		枝豆 キャベツ とうもろこし							コーンクリーミードレッシング		コーンクリーミードレッシング								秋の味覚ポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	さつま芋 バター 米油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 南瓜 マッシュルーム	スーブストック 塩 胡椒 ワイン						29 (水) <table><tr><td>焼き鳥丼</td><td>ご飯 焼き鳥丼(具)</td><td>米</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>鶏肉 高野豆腐</td><td>さつま芋 ごま油 菜種油 砂糖 片栗粉</td><td>ねぎ</td><td>胡椒 醤油</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>肉ともやしのスープ</td><td>豚肉</td><td>米油 ごま油</td><td>人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸</td><td>中華だし 醤油 塩 胡椒</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				焼き鳥丼	ご飯 焼き鳥丼(具)	米										鶏肉 高野豆腐	さつま芋 ごま油 菜種油 砂糖 片栗粉	ねぎ	胡椒 醤油					牛乳	牛乳									肉ともやしのスープ	豚肉	米油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 醤油 塩 胡椒						30 (木) <table><tr><td>ツナときのこのバター醤油ご飯</td><td>鯖油漬け</td><td>米 バター 米油</td><td>人参 しめじ えのき茸 枝豆</td><td>日本酒 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>揚げじゃがの野菜あんかけ</td><td>豚肉</td><td>じゃが芋 菜種油 砂糖 ごま油 片栗粉</td><td>人参 筍 玉ねぎ 干し椎茸 いんげん 生姜</td><td>日本酒 醤油 スーブストック</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>干瓢の卵とじ</td><td>卵 豆腐</td><td>片栗粉</td><td>干瓢 小松菜 ねぎ</td><td>だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				ツナときのこのバター醤油ご飯	鯖油漬け	米 バター 米油	人参 しめじ えのき茸 枝豆	日本酒 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)						牛乳	牛乳									揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 ごま油 片栗粉	人参 筍 玉ねぎ 干し椎茸 いんげん 生姜	日本酒 醤油 スーブストック						干瓢の卵とじ	卵 豆腐	片栗粉	干瓢 小松菜 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩						10月平均摂取量 <table><tr><td colspan="2">10月の平均摂取量</td><td>830</td><td>32.6</td></tr><tr><td>学校給食 摂取基準</td><td>エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%</td><td colspan="2">830kcal 15.7%</td></tr></table>				10月の平均摂取量		830	32.6	学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	830kcal 15.7%		北本の大地の恵み ～さつま芋～ 栄養 選び方 芋類の中でも特に食物繊維が豊富に含まれています。さらに、「ヤラビン」という成分が排せつを助け、便秘解消に役立ちます。 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など 北本市で栽培されている品種 ベに 紅あずま・紅はるか シルクスイート など
ご飯		米																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
牛乳	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
豚肉と厚揚げのピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	人参 筍 にら にんにく	醤油 日本酒 豆板醤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
相性汁	ベーコン 味噌 牛乳	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 こんにやく ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
スイートポテトケーキ	牛乳 白いんげん豆 脱脂粉乳	さつま芋 砂糖 バター ごま ホットケーキミックス																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黒パン		黒パン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
牛乳	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ハンバーグのトマトソースがけ	ハンバーグ	米油 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ ウスターソース																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
花野菜のアーリオオーリオ	ベーコン	オリーブ油	カリフラワー ブロッコリー にんにく	中濃ソース ワイン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 グリンピース	スーブストック 塩 胡椒 ワイン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ご飯		米																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
牛乳	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
秋刀魚の塩焼き	秋刀魚																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
大根おろし			大根																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
だし醤油																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	里芋 米油	大根 人参 ごぼう こんにやく ほうれん草 ねぎ	醤油 だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ご飯		米																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
牛乳	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
揚げ南瓜のそぼろ煮	豚肉 厚揚げ 大豆	菜種油 砂糖 片栗粉 米油	南瓜 人参 玉ねぎ グリンピース 生姜	醤油 だし(鰹 鯖 鰯)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
豚汁	豚肉 味噌 豆腐	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにやく	だし(鰹 鯖 鰯)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 ごま 砂糖	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜	醤油 日本酒 中華だし																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
牛乳	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
揚げ餃子②	餃子	菜種油																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
トックスープ	鶏肉 あさり	韓国餅 米油 ごま油	人参 白菜 エリンギ ねぎ にら	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ジョア	ジョア																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ご飯		米																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
牛乳	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
鯖のガーリック焼き	鯖ガーリック漬け																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
大豆の磯煮	大豆 ひじき さつま揚げ 鰾節	米油 砂糖	枝豆 こんにやく	日本酒 醤油 塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
利休汁	豆腐 油揚げ 味噌	ごま油 ごま	大根 人参 しめじ ねぎ	日本酒 醤油 だし(鰹 鯖 鰯) 塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
揚げパン		コッペパン 菜種油 砂糖																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
牛乳	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
豆まめサラダ	大豆		枝豆 キャベツ とうもろこし																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
コーンクリーミードレッシング		コーンクリーミードレッシング																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
秋の味覚ポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	さつま芋 バター 米油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 南瓜 マッシュルーム	スーブストック 塩 胡椒 ワイン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
焼き鳥丼	ご飯 焼き鳥丼(具)	米																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		鶏肉 高野豆腐	さつま芋 ごま油 菜種油 砂糖 片栗粉	ねぎ	胡椒 醤油																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
肉ともやしのスープ	豚肉	米油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 醤油 塩 胡椒																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ツナときのこのバター醤油ご飯	鯖油漬け	米 バター 米油	人参 しめじ えのき茸 枝豆	日本酒 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
牛乳	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 ごま油 片栗粉	人参 筍 玉ねぎ 干し椎茸 いんげん 生姜	日本酒 醤油 スーブストック																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
干瓢の卵とじ	卵 豆腐	片栗粉	干瓢 小松菜 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
10月の平均摂取量		830	32.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	830kcal 15.7%																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						