

★21日 体育大会の代休★

22 火	ごはん/牛乳		牛乳			米			751 kcal
	手作りごぼうメンチカツ	ぶたひき肉			玉ねぎ,ごぼう	砂糖,小麦粉, パン粉	油,油	塩,こしょう,しょうゆ,酒	25.4 g
	野菜いため			にんじん,ピーマン	キャベツ,もやし		油	塩,コンソメ,こしょう	25.9 g
	大根と鶏肉のスープ	とり肉		チンゲンサイ,にんじん	だいこん,玉ねぎ,しめじ		油	塩,酒,こしょう,コンソメ, しょうゆ,チキンブイヨン	293 mg
23 水	ミルクパン/牛乳		牛乳			パン			805 kcal
	鶏肉の香草焼き	とり肉			にんにく	パン粉	オリーブ油	塩,こしょう,白ワイン,バジル	34.5 g
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	酢,塩	33.1 g
	豆乳スープ	ウィンナー,みそ,豆乳		にんじん	玉ねぎ,だいこん,しめじ	じゃがいも	オリーブ油	塩,酒,こしょう,しょうゆ, コンソメ,とりがら	346 mg
24 木	ごはん/牛乳		牛乳			米			764 kcal
	豚肉の柳川煮風	ぶた肉,たまご		にんじん,いんげん	ごぼう,干しいたけ,玉ねぎ	砂糖,かたくり粉	油	酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん	26.7 g
	さつまいものみそ汁	油あげ,みそ		にんじん,ねぎ	れんこん,玉ねぎ,えのき	さつまいも		にぼし	22.1 g
	武雄のとね柿			武雄産のとね柿です		とね柿			403 mg
25 金	麦ごはん/牛乳		牛乳			米,麦			770 kcal
	秋のきのこカレー	ぶた肉,大豆	チーズ	にんじん,グリーンピース	玉ねぎ,マッシュルーム, エリンギ,しいたけ,りんご, にんにく,しょうが	じゃがいも	油	塩,カレー粉,白ワイン, トマトピューレ,クチャップ,ソース, カレールウ,とりがら	25.9 g
	レンコンのサラダ	ハム		にんじん	れんこん,きゅうり,とうもろこし			ドレッシング,しょうゆ	21.2 g
	ゼリー&フルーツ				みかん,パイナップル,もも, りんご,バナナ			ゼリー(はちみつレモン)	291 mg
28 月	もち麦ごはん/牛乳		牛乳			米,もち麦			721 kcal
	ガパオ	とりひき肉,ぶたひき肉		パプリカ,にんじん,ピーマン	玉ねぎ, にんにく	砂糖	油,ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ, オイスターソース,みりん,バジル	28.0 g
	コーンサラダ	ハム			とうもろこし,キャベツ, レタス,きゅうり	砂糖	ドレッシング	塩,こしょう	21.8 g
	フォーボー	ぶた肉		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,たけのこ,もやし,きくらげ	米粉めん	油	酒,塩,こしょう,中華スープ, しょうゆ,とりがら	288 mg
29 火	ごはん/牛乳		牛乳			米			724 kcal
	さばのごまみそ焼き	さば,みそ			にんにく, しょうが	砂糖	ごま	しょうゆ,みりん	33.2 g
	青菜とのりのサラダ	ちくわ	焼きのり	にんじん,こまつな	もやし,キャベツ	砂糖		塩,しょうゆ,酢	23.2 g
	沢煮椀	ぶた肉,油あげ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう,えのき		油	塩,酒,こしょう,しょうゆ, かつお節	345 mg
30 水	せわりミルクパン/牛乳		牛乳			パン			818 kcal
	ポイルウィンナー/ レタスときゅうり	ウィンナー			レタス,きゅうり				29.2 g
	パスタスープ	とり肉		にんじん	セロリー,玉ねぎ,キャベツ, とうもろこし	スパゲティ	オリーブ油	白ワイン,パセリ,コンソメ, しょうゆ,塩,こしょう,とりがら	29.2 g
	手作りスイートポテト	たまご	生クリーム, スキムミルク	スイートポテトを手作りします		さつまいも,砂糖	バター,ごま	塩	367 mg
31 木	黒米ごはん/牛乳	おくんち料理		牛乳		米,黒米			706 kcal
	厚焼き卵	(卵)	おくんちの時に昔から食べられている煮物です			(砂糖,かたくり粉)	(油)	(塩)	26.4 g
	煮じゃあ	とり肉,さつまあげ, あずき		にんじん,いんげん	ごぼう,れんこん	こんにゃく, さといも,砂糖	油,くり	酒,塩,しょうゆ, しょうゆ,みりん	20.8 g
	五目汁	ぶた肉		にんじん,ねぎ	たけのこ,もやし,玉ねぎ,しいたけ		油	塩,酒,しょうゆ,かつお節	283 mg