

月	火	水	木	金					
<b>10月の予定</b> ・ 4日…加茂中振替休業日のため 葵中・若宮中の給食なし ・ 11日…葵中振替休業日 ・ 21日…葵中3年給食なし ・ 22日…葵中3年給食なし ・ 25日…若宮中振替休業日									
		<<お知らせ>> ・めん類を食べるときに使用する「どんぶり」を購入しました。2学期から使用しています。椀が大きくなり、汁のこぼれも少なく、箸でめんを分けなくても食べられるので、食べやすくなりました。 めん類以外でもどんぶりごはんのときにも使用しています。							
<table border="1"> <tr> <td> <b>4</b>  <b>加茂中学校</b>  <b>振替休業日のため</b>  <b>3校給食ありません</b>   </td> <td> <b>5</b>            ごはん            ごまみそスープ            鶏の照り焼き            ひじきと大豆の炒め煮  <b>牛乳</b>            777 kcal   29.5 g            24.9 g   2.7 g            牛乳 鶏肉 みそ 鶏肉            さつま揚げ 大豆 ひじき            玉ねぎ にんにく しょうが            メンマ もやし ねぎ にんじん            小松菜 しいたけ ごぼう            ごはん さとう 油 ワンタン            ごま         </td> <td> <b>6</b>            ソフトめん            けんちん汁            焼き栗コロツケ            のり酢和え  <b>牛乳</b>            879 kcal   33.5 g            23.2 g   2.6 g            牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 ツナ            のり            しいたけ 大根 ごぼう ねぎ            にんじん もやし 切干し大根            ほうれん草            ソフトめん 里いも じゃがいも            栗 小麦粉 パン粉 さとう 油         </td> <td> <b>7</b>            ごはん            鶏団子と豆腐のみそ汁            赤魚の西京みそ焼き            マカロニサラダ  <b>牛乳 ブルーベリーゼリー</b>            783 kcal   32.8 g            20.5 g   2.6 g            牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 赤魚            ハム            玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜            キャベツ きゅうり コーン            ブルーベリーピューレ            ごはん でん粉 さとう 麩            マカロニ ノエッグドレッシング         </td> <td> <b>8</b>            横割り米粉パン            春雨スープ            ハムチーズサンドフライ            フルーツサラダ  <b>牛乳</b>            805 kcal   32.1 g            31.0 g   3.7 g            牛乳 ハム 豆腐 チーズ            えのきたけ たけのこ もやし            ねぎ にんじん キャベツ            きゅうり パイン みかん            米粉パン 春雨 さとう でん粉            油 小麦粉 パン粉         </td> </tr> </table>					<b>4</b> <b>加茂中学校</b> <b>振替休業日のため</b> <b>3校給食ありません</b> 	<b>5</b> ごはん ごまみそスープ 鶏の照り焼き ひじきと大豆の炒め煮 <b>牛乳</b> 777 kcal   29.5 g 24.9 g   2.7 g 牛乳 鶏肉 みそ 鶏肉 さつま揚げ 大豆 ひじき 玉ねぎ にんにく しょうが メンマ もやし ねぎ にんじん 小松菜 しいたけ ごぼう ごはん さとう 油 ワンタン ごま	<b>6</b> ソフトめん けんちん汁 焼き栗コロツケ のり酢和え <b>牛乳</b> 879 kcal   33.5 g 23.2 g   2.6 g 牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 ツナ のり しいたけ 大根 ごぼう ねぎ にんじん もやし 切干し大根 ほうれん草 ソフトめん 里いも じゃがいも 栗 小麦粉 パン粉 さとう 油	<b>7</b> ごはん 鶏団子と豆腐のみそ汁 赤魚の西京みそ焼き マカロニサラダ <b>牛乳 ブルーベリーゼリー</b> 783 kcal   32.8 g 20.5 g   2.6 g 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 赤魚 ハム 玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン ブルーベリーピューレ ごはん でん粉 さとう 麩 マカロニ ノエッグドレッシング	<b>8</b> 横割り米粉パン 春雨スープ ハムチーズサンドフライ フルーツサラダ <b>牛乳</b> 805 kcal   32.1 g 31.0 g   3.7 g 牛乳 ハム 豆腐 チーズ えのきたけ たけのこ もやし ねぎ にんじん キャベツ きゅうり パイン みかん 米粉パン 春雨 さとう でん粉 油 小麦粉 パン粉
<b>4</b> <b>加茂中学校</b> <b>振替休業日のため</b> <b>3校給食ありません</b> 	<b>5</b> ごはん ごまみそスープ 鶏の照り焼き ひじきと大豆の炒め煮 <b>牛乳</b> 777 kcal   29.5 g 24.9 g   2.7 g 牛乳 鶏肉 みそ 鶏肉 さつま揚げ 大豆 ひじき 玉ねぎ にんにく しょうが メンマ もやし ねぎ にんじん 小松菜 しいたけ ごぼう ごはん さとう 油 ワンタン ごま	<b>6</b> ソフトめん けんちん汁 焼き栗コロツケ のり酢和え <b>牛乳</b> 879 kcal   33.5 g 23.2 g   2.6 g 牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 ツナ のり しいたけ 大根 ごぼう ねぎ にんじん もやし 切干し大根 ほうれん草 ソフトめん 里いも じゃがいも 栗 小麦粉 パン粉 さとう 油	<b>7</b> ごはん 鶏団子と豆腐のみそ汁 赤魚の西京みそ焼き マカロニサラダ <b>牛乳 ブルーベリーゼリー</b> 783 kcal   32.8 g 20.5 g   2.6 g 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 赤魚 ハム 玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン ブルーベリーピューレ ごはん でん粉 さとう 麩 マカロニ ノエッグドレッシング	<b>8</b> 横割り米粉パン 春雨スープ ハムチーズサンドフライ フルーツサラダ <b>牛乳</b> 805 kcal   32.1 g 31.0 g   3.7 g 牛乳 ハム 豆腐 チーズ えのきたけ たけのこ もやし ねぎ にんじん キャベツ きゅうり パイン みかん 米粉パン 春雨 さとう でん粉 油 小麦粉 パン粉					
<table border="1"> <tr> <td> <b>11</b>            ごはん            さつま汁            鯛(いわし)の生姜煮            切り昆布の炒め煮  <b>牛乳</b>            773 kcal   31.5 g            21.5 g   2.7 g            牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ 鯛            さつま揚げ 打ち豆 昆布            ごぼう 大根 ねぎ にんじん            しょうが            ごはん さつまいも さとう            でん粉 油         </td> <td> <b>12</b>            豚キムチ丼            かき玉わかめスープ            (豚キムチ炒め)  <b>牛乳 豆乳プリン</b>            764 kcal   30.6 g            21.8 g   2.8 g            牛乳 豚肉 なたと 豆腐 卵            わかめ 豆乳            しょうが にんにく 白菜 大根            にんじん なら えのきたけ            ねぎ            ごはん 油 さとう でん粉            ごま油         </td> <td> <b>13</b>            ゆでうどん            肉汁            さつまいもと大豆の揚げ煮            野菜のピリ辛漬け  <b>牛乳</b>            930 kcal   29.6 g            27.1 g   2.7 g            牛乳 豚肉 なたと 油揚げ            大豆 鶏肉            えのきたけ しいたけ 玉ねぎ            ねぎ にんじん 小松菜 きゅうり            キャベツ しょうが            うどん でん粉 油 さつまいも            ごま さとう ごま油         </td> <td> <b>14</b>            ごはん            わかめと豆腐のみそ汁            れんこんの挟み揚げ            五目豆  <b>牛乳</b>            791 kcal   25.6 g            23.9 g   3.1 g            牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ            鶏肉 大豆 昆布            ねぎ にんじん 玉ねぎ            しいたけ ごぼう            ごはん じゃがいも パン粉            でん粉 小麦粉 油 さとう         </td> <td> <b>15</b>            アップルチップパン            きのこのシチュー            ポテトオムレツ            ブロッコリーサラダ  <b>牛乳</b>            819 kcal   29.3 g            30.3 g   3.1 g            牛乳 鶏肉 生クリーム 卵 ハム            りんご しめじ マッシュルーム            玉ねぎ にんじん パセリ トマト            キャベツ コーン ブロッコリー            パン さとう じゃがいも バター            ホワイトルウ さとう 油         </td> </tr> </table>					<b>11</b> ごはん さつま汁 鯛(いわし)の生姜煮 切り昆布の炒め煮 <b>牛乳</b> 773 kcal   31.5 g 21.5 g   2.7 g 牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ 鯛 さつま揚げ 打ち豆 昆布 ごぼう 大根 ねぎ にんじん しょうが ごはん さつまいも さとう でん粉 油	<b>12</b> 豚キムチ丼 かき玉わかめスープ (豚キムチ炒め) <b>牛乳 豆乳プリン</b> 764 kcal   30.6 g 21.8 g   2.8 g 牛乳 豚肉 なたと 豆腐 卵 わかめ 豆乳 しょうが にんにく 白菜 大根 にんじん なら えのきたけ ねぎ ごはん 油 さとう でん粉 ごま油	<b>13</b> ゆでうどん 肉汁 さつまいもと大豆の揚げ煮 野菜のピリ辛漬け <b>牛乳</b> 930 kcal   29.6 g 27.1 g   2.7 g 牛乳 豚肉 なたと 油揚げ 大豆 鶏肉 えのきたけ しいたけ 玉ねぎ ねぎ にんじん 小松菜 きゅうり キャベツ しょうが うどん でん粉 油 さつまいも ごま さとう ごま油	<b>14</b> ごはん わかめと豆腐のみそ汁 れんこんの挟み揚げ 五目豆 <b>牛乳</b> 791 kcal   25.6 g 23.9 g   3.1 g 牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 大豆 昆布 ねぎ にんじん 玉ねぎ しいたけ ごぼう ごはん じゃがいも パン粉 でん粉 小麦粉 油 さとう	<b>15</b> アップルチップパン きのこのシチュー ポテトオムレツ ブロッコリーサラダ <b>牛乳</b> 819 kcal   29.3 g 30.3 g   3.1 g 牛乳 鶏肉 生クリーム 卵 ハム りんご しめじ マッシュルーム 玉ねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ コーン ブロッコリー パン さとう じゃがいも バター ホワイトルウ さとう 油
<b>11</b> ごはん さつま汁 鯛(いわし)の生姜煮 切り昆布の炒め煮 <b>牛乳</b> 773 kcal   31.5 g 21.5 g   2.7 g 牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ 鯛 さつま揚げ 打ち豆 昆布 ごぼう 大根 ねぎ にんじん しょうが ごはん さつまいも さとう でん粉 油	<b>12</b> 豚キムチ丼 かき玉わかめスープ (豚キムチ炒め) <b>牛乳 豆乳プリン</b> 764 kcal   30.6 g 21.8 g   2.8 g 牛乳 豚肉 なたと 豆腐 卵 わかめ 豆乳 しょうが にんにく 白菜 大根 にんじん なら えのきたけ ねぎ ごはん 油 さとう でん粉 ごま油	<b>13</b> ゆでうどん 肉汁 さつまいもと大豆の揚げ煮 野菜のピリ辛漬け <b>牛乳</b> 930 kcal   29.6 g 27.1 g   2.7 g 牛乳 豚肉 なたと 油揚げ 大豆 鶏肉 えのきたけ しいたけ 玉ねぎ ねぎ にんじん 小松菜 きゅうり キャベツ しょうが うどん でん粉 油 さつまいも ごま さとう ごま油	<b>14</b> ごはん わかめと豆腐のみそ汁 れんこんの挟み揚げ 五目豆 <b>牛乳</b> 791 kcal   25.6 g 23.9 g   3.1 g 牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 大豆 昆布 ねぎ にんじん 玉ねぎ しいたけ ごぼう ごはん じゃがいも パン粉 でん粉 小麦粉 油 さとう	<b>15</b> アップルチップパン きのこのシチュー ポテトオムレツ ブロッコリーサラダ <b>牛乳</b> 819 kcal   29.3 g 30.3 g   3.1 g 牛乳 鶏肉 生クリーム 卵 ハム りんご しめじ マッシュルーム 玉ねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ コーン ブロッコリー パン さとう じゃがいも バター ホワイトルウ さとう 油					
<table border="1"> <tr> <td> <b>18 加茂中希望献立</b>            ごはん            豚汁            鶏の竜田揚げ            海そうサラダ  <b>牛乳</b>            814 kcal   32.0 g            28.3 g   2.2 g            牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 ツナ            わかめ のり 昆布            ごぼう 大根 ねぎ にんじん            きゅうり キャベツ コーン            ごはん じゃがいも でん粉            油 ごま油         </td> <td> <b>19 食育の日</b>            さつまいもときのこのカレーライス            (カレー)            チーズと福神漬けの和え物  <b>牛乳 みかん</b>            825 kcal   27.5 g            22.7 g   3.1 g            牛乳 豚肉 チーズ            玉ねぎ にんじん りんご            キャベツ きゅうり 大根            れんこん みかん            ごはん さつまいも 油            カレールウ さとう ごま         </td> <td> <b>20</b>            大麦めん            かしわ汁            厚揚げのみそあんかけ(2コ)            コーン入りおひたし  <b>牛乳</b>            904 kcal   38.2 g            28.0 g   3.1 g            牛乳 鶏肉 なたと 油揚げ            厚揚げ みそ            えのきたけ しいたけ 玉ねぎ            ねぎ にんじん 小松菜 しょうが            キャベツ もやし コーン            大麦めん ごま でん粉 油            さとう         </td> <td> <b>21</b>            ごはん            きのこ汁            鯖(さば)の生姜煮            卵の花炒り  <b>牛乳</b>            826 kcal   34.5 g            25.9 g   2.6 g            牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鯖            さつま揚げ おから            しめじ えのきたけ なめこ 大根            ねぎ にんじん しょうが            しいたけ ごぼう            ごはん じゃがいも さとう            油         </td> <td> <b>22</b>            横割り米粉パン            野菜のスープ煮            煮込みハンバーグ            枝豆サラダ  <b>牛乳</b>            802 kcal   37.3 g            28.2 g   3.9 g            牛乳 鶏肉 ウインナー 鶏肉            豚肉 かまぼこ            セロリ 大根 玉ねぎ キャベツ            にんじん トマト きゅうり            コーン 枝豆            米粉パン じゃがいも さとう            油         </td> </tr> </table>					<b>18 加茂中希望献立</b> ごはん 豚汁 鶏の竜田揚げ 海そうサラダ <b>牛乳</b> 814 kcal   32.0 g 28.3 g   2.2 g 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 ツナ わかめ のり 昆布 ごぼう 大根 ねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン ごはん じゃがいも でん粉 油 ごま油	<b>19 食育の日</b> さつまいもときのこのカレーライス (カレー) チーズと福神漬けの和え物 <b>牛乳 みかん</b> 825 kcal   27.5 g 22.7 g   3.1 g 牛乳 豚肉 チーズ 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり 大根 れんこん みかん ごはん さつまいも 油 カレールウ さとう ごま	<b>20</b> 大麦めん かしわ汁 厚揚げのみそあんかけ(2コ) コーン入りおひたし <b>牛乳</b> 904 kcal   38.2 g 28.0 g   3.1 g 牛乳 鶏肉 なたと 油揚げ 厚揚げ みそ えのきたけ しいたけ 玉ねぎ ねぎ にんじん 小松菜 しょうが キャベツ もやし コーン 大麦めん ごま でん粉 油 さとう	<b>21</b> ごはん きのこ汁 鯖(さば)の生姜煮 卵の花炒り <b>牛乳</b> 826 kcal   34.5 g 25.9 g   2.6 g 牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鯖 さつま揚げ おから しめじ えのきたけ なめこ 大根 ねぎ にんじん しょうが しいたけ ごぼう ごはん じゃがいも さとう 油	<b>22</b> 横割り米粉パン 野菜のスープ煮 煮込みハンバーグ 枝豆サラダ <b>牛乳</b> 802 kcal   37.3 g 28.2 g   3.9 g 牛乳 鶏肉 ウインナー 鶏肉 豚肉 かまぼこ セロリ 大根 玉ねぎ キャベツ にんじん トマト きゅうり コーン 枝豆 米粉パン じゃがいも さとう 油
<b>18 加茂中希望献立</b> ごはん 豚汁 鶏の竜田揚げ 海そうサラダ <b>牛乳</b> 814 kcal   32.0 g 28.3 g   2.2 g 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 ツナ わかめ のり 昆布 ごぼう 大根 ねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン ごはん じゃがいも でん粉 油 ごま油	<b>19 食育の日</b> さつまいもときのこのカレーライス (カレー) チーズと福神漬けの和え物 <b>牛乳 みかん</b> 825 kcal   27.5 g 22.7 g   3.1 g 牛乳 豚肉 チーズ 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり 大根 れんこん みかん ごはん さつまいも 油 カレールウ さとう ごま	<b>20</b> 大麦めん かしわ汁 厚揚げのみそあんかけ(2コ) コーン入りおひたし <b>牛乳</b> 904 kcal   38.2 g 28.0 g   3.1 g 牛乳 鶏肉 なたと 油揚げ 厚揚げ みそ えのきたけ しいたけ 玉ねぎ ねぎ にんじん 小松菜 しょうが キャベツ もやし コーン 大麦めん ごま でん粉 油 さとう	<b>21</b> ごはん きのこ汁 鯖(さば)の生姜煮 卵の花炒り <b>牛乳</b> 826 kcal   34.5 g 25.9 g   2.6 g 牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鯖 さつま揚げ おから しめじ えのきたけ なめこ 大根 ねぎ にんじん しょうが しいたけ ごぼう ごはん じゃがいも さとう 油	<b>22</b> 横割り米粉パン 野菜のスープ煮 煮込みハンバーグ 枝豆サラダ <b>牛乳</b> 802 kcal   37.3 g 28.2 g   3.9 g 牛乳 鶏肉 ウインナー 鶏肉 豚肉 かまぼこ セロリ 大根 玉ねぎ キャベツ にんじん トマト きゅうり コーン 枝豆 米粉パン じゃがいも さとう 油					
<table border="1"> <tr> <td> <b>25</b>            ごはん            あさりと豆腐のすまし汁            鰹(かつお)フライ            厚揚げと豚肉のみそ炒め  <b>牛乳 ノエッグタルソース</b>            804 kcal   36.1 g            25.6 g   2.7 g            牛乳 あさり 豆腐 わかめ            かつお豚肉 厚揚げ みそ            えのきたけ ねぎ にんじん            ほうれん草 しょうが キャベツ            枝豆            ごはん パン粉 小麦粉 油            ノエッグタルソース さとう         </td> <td> <b>26</b>            ハヤシライス            (ハヤシソース)            ひじきと豆のサラダ  <b>牛乳 かぼちゃデザート</b>            820 kcal   28.5 g            21.8 g   2.7 g            牛乳 豚肉 ツナ いんげん豆            ひよこ豆 ひじき 豆乳            マッシュルーム にんにく            しょうが 玉ねぎ にんじん            キャベツ きゅうり コーン            ごはん バター ハヤシルウ            さとう 油 でん粉         </td> <td> <b>27</b>            ゆで中華めん            五目ラーメンスープ            枝豆シューマイ(2コ)            風味漬け  <b>牛乳</b>            818 kcal   36.6 g            21.2 g   3.8 g            牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵            鱈            しょうが きくらげ ねぎ もやし            たけのこ にんじん 玉ねぎ 枝豆            きゅうり キャベツ            中華めん パン粉 さとう 小麦粉            ごま         </td> <td> <b>28</b>            栗ごはん            秋野菜の煮物            いかの磯辺フライ            菊花おかか和え  <b>ドリンクヨーグルト</b>            769 kcal   41.9 g            11.9 g   3.0 g            ヨーグルト 鶏肉 厚揚げ いか            青のり かつお節            しめじ 大根 ごぼう にんじん            さやいんげん もやし 小松菜            にんじん 菊花            ごはん 栗 里いも パン粉            小麦粉 でん粉 油         </td> <td> <b>29</b>            パンプキンパン            ミートボールとかぼちゃのシチュー            鶏肉のマーマレード焼き            野菜ソテー  <b>牛乳</b>            861 kcal   35.2 g            32.0 g   3.1 g            牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム            かまぼこ            かぼちゃ 玉ねぎ しめじ            にんじん パセリ オレンジ            キャベツ 枝豆            パン さとう じゃがいも バター            ホワイトルウ 油         </td> </tr> </table>					<b>25</b> ごはん あさりと豆腐のすまし汁 鰹(かつお)フライ 厚揚げと豚肉のみそ炒め <b>牛乳 ノエッグタルソース</b> 804 kcal   36.1 g 25.6 g   2.7 g 牛乳 あさり 豆腐 わかめ かつお豚肉 厚揚げ みそ えのきたけ ねぎ にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ 枝豆 ごはん パン粉 小麦粉 油 ノエッグタルソース さとう	<b>26</b> ハヤシライス (ハヤシソース) ひじきと豆のサラダ <b>牛乳 かぼちゃデザート</b> 820 kcal   28.5 g 21.8 g   2.7 g 牛乳 豚肉 ツナ いんげん豆 ひよこ豆 ひじき 豆乳 マッシュルーム にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン ごはん バター ハヤシルウ さとう 油 でん粉	<b>27</b> ゆで中華めん 五目ラーメンスープ 枝豆シューマイ(2コ) 風味漬け <b>牛乳</b> 818 kcal   36.6 g 21.2 g   3.8 g 牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵 鱈 しょうが きくらげ ねぎ もやし たけのこ にんじん 玉ねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ 中華めん パン粉 さとう 小麦粉 ごま	<b>28</b> 栗ごはん 秋野菜の煮物 いかの磯辺フライ 菊花おかか和え <b>ドリンクヨーグルト</b> 769 kcal   41.9 g 11.9 g   3.0 g ヨーグルト 鶏肉 厚揚げ いか 青のり かつお節 しめじ 大根 ごぼう にんじん さやいんげん もやし 小松菜 にんじん 菊花 ごはん 栗 里いも パン粉 小麦粉 でん粉 油	<b>29</b> パンプキンパン ミートボールとかぼちゃのシチュー 鶏肉のマーマレード焼き 野菜ソテー <b>牛乳</b> 861 kcal   35.2 g 32.0 g   3.1 g 牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム かまぼこ かぼちゃ 玉ねぎ しめじ にんじん パセリ オレンジ キャベツ 枝豆 パン さとう じゃがいも バター ホワイトルウ 油
<b>25</b> ごはん あさりと豆腐のすまし汁 鰹(かつお)フライ 厚揚げと豚肉のみそ炒め <b>牛乳 ノエッグタルソース</b> 804 kcal   36.1 g 25.6 g   2.7 g 牛乳 あさり 豆腐 わかめ かつお豚肉 厚揚げ みそ えのきたけ ねぎ にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ 枝豆 ごはん パン粉 小麦粉 油 ノエッグタルソース さとう	<b>26</b> ハヤシライス (ハヤシソース) ひじきと豆のサラダ <b>牛乳 かぼちゃデザート</b> 820 kcal   28.5 g 21.8 g   2.7 g 牛乳 豚肉 ツナ いんげん豆 ひよこ豆 ひじき 豆乳 マッシュルーム にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン ごはん バター ハヤシルウ さとう 油 でん粉	<b>27</b> ゆで中華めん 五目ラーメンスープ 枝豆シューマイ(2コ) 風味漬け <b>牛乳</b> 818 kcal   36.6 g 21.2 g   3.8 g 牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵 鱈 しょうが きくらげ ねぎ もやし たけのこ にんじん 玉ねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ 中華めん パン粉 さとう 小麦粉 ごま	<b>28</b> 栗ごはん 秋野菜の煮物 いかの磯辺フライ 菊花おかか和え <b>ドリンクヨーグルト</b> 769 kcal   41.9 g 11.9 g   3.0 g ヨーグルト 鶏肉 厚揚げ いか 青のり かつお節 しめじ 大根 ごぼう にんじん さやいんげん もやし 小松菜 にんじん 菊花 ごはん 栗 里いも パン粉 小麦粉 でん粉 油	<b>29</b> パンプキンパン ミートボールとかぼちゃのシチュー 鶏肉のマーマレード焼き 野菜ソテー <b>牛乳</b> 861 kcal   35.2 g 32.0 g   3.1 g 牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム かまぼこ かぼちゃ 玉ねぎ しめじ にんじん パセリ オレンジ キャベツ 枝豆 パン さとう じゃがいも バター ホワイトルウ 油					



