4 火     5 水     6 木     7 金     10 月     11 火     12 水     13 木       ぎれゆけごぎさやか ふしぎ プ ジ や チむぎ あ だちごぎとう だ バぎフコレスごぎぶこく ヨむぎたじ すいしん はゆけの じーゆイ タ ラフロル 大き たまと きゅう しゅはゆけの じー・ウィータ ラフロル 大まだ しきゅき ときゅう しゅく かんり こうしゅん また しきゅう きんじ すいかん けいかん しゅく かいまた しきゅう といる しゅうしゅう しゃりゅう しゅうしゅう しゅうしゅう しゃりゅう しゃりゅう しゅうしゅう しゅうしゅう しゅうしゅう しゃりゅう しゅうしゅう しゅう	ョジョポテト さいスープ 一ズ(中のみ) きこはん。 ゆうにゅう つあげコロコロマーボー いずとにぼしのあめがらめ ゅうかあえ はん。 ゆうにゅう りにくのみそやき のはなに	(鶏肉 大豆粉) 豆腐 油揚げ	チーズ 牛乳 煮干し 青のり	3群 緑黄色野菜 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	4群 その他の野菜 果物  (れんこん 玉ねぎ しいたけ) キャベツ こぼう 大根  キャベツ エねぎ えのきたけ ボロ市の献立★ 玉ねぎ にんにく エねぎ にんにく エねぎ は深ねぎ たけのこ にんにくしょうが	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆 米 (パン粉 片栗粉 小麦粉) * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	6群 油脂 種実など 油 ごま油 ドレッシング ごま油 (ごま) ショートニング 油 油	調味料  (塩) 塩 醤油 塩 かつお節 だし昆布  塩 こしょう 酒  醤油 塩 かつお節 だし昆布  増塩 こしょう 酒  醤油 こしょう  醤油 石 塩 みりん かつお節 だし居布  (塩 醤油 みりん) 塩  デリバウダー パブリカバウダー 調油 こしょう  パブリカバウダー 塩  コンソメ 醤油 白ワイン 塩 こしょう  オーリックパウダー 塩  コンソメ 醤油 白ワイン 塩 こしょう  オーオスターソス ボークブイヨン	エネルギー たんぱく質 食塩 619kcal 24.49 19.19 1.39 621kcal 30.59 20.79 1.29 642kcal 28.19 27.89 1.79	中学校 エネルギー 施 指質 726kcal 27.7g 20.2g 1.8g 784kcal 39.3g 25.4g 1.8g 872kcal 37.4g 36.5g 2.3g
4 火     5 水     6 木     7 金     10 月     11 火     12 水     13 木       ぎれゆけごぎさやか ふしぎ プ ジ や チむぎ あ だちごぎとう だ バぎフコレスごぎぶこく ヨむぎたじ すいしん はゆけの じーゆイ タ ラフロル 大き たまと きゅう しゅはゆけの じー・ウィータ ラフロル 大まだ しきゅき ときゅう しゅく かんり こうしゅん また しきゅう きんじ すいかん けいかん しゅく かいまた しきゅう といる しゅうしゅう しゃりゅう しゅうしゅう しゅうしゅう しゃりゅう しゃりゅう しゅうしゅう しゅうしゅう しゅうしゅう しゃりゅう しゅうしゅう しゅう	ゆうにゅう んこんのはさみあげ がりあえ んちんじる まん ゆうにゅう けのもみじやき さいのいためもの きたまじる りかけ(中のみ) なくパン ゆうにゅう ルドポーク ヨジョポテト さいスープ ーズ(中のみ) ぎこはん ゆうにゅう つあげコロコロマーボー いずとにぼしのあめがらめ ゆうにゅう いばとにぼしのあめがらめ ゆうにゅう りにくのみそやき のはなに いこんのすましじる ーガーパン ゆうにゅう	(鶏肉 大豆粉) 豆腐 油揚げ	生乳 (青のり) 脱脂物乳 (十乳 (十乳 素干し 青のり) ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	小松葉 にんじん  「にんじんペースト  小松葉  チンゲンサイ  (かぼちゃ)  ★ 姉妹都市 ヒルズ  にんじん チンゲンサイ	*******	(パン粉 片栗粉 / 小麦粉) **    大栗粉   「砂糖 じゃがいも)   小麦粉 砂糖   「じゃがいも)   小麦粉 砂糖   「じゃがいも)   小麦粉   砂糖   「じゃがいも)   小麦粉   砂糖   片栗粉   砂糖   片栗粉   砂糖   片栗粉   砂糖   分糖	ごま油 ドレッシング ごま油 (ごま) ショートニング 油油 油 油	塩 醤油 醤油 塩 かつお節 だし昆布 塩 こしょう 酒 醤油 こしょう 醤油 酒 塩 みりん かつお節 だい原布 (塩 醤油 みりん) 塩 チリパウダー パブリカパウダー マトウチャップ ソース 醤油 こしょう ボブリカパタチー こしょう ガーリックパウダー 塩 コンソメ 醤油 白ワイン 塩 こしょう	24.4g 19.1g 1.3g 621kcal 30.5g 20.7g 1.2g 642kcal 28.1g 27.8g 1.7g 640kcal 29.8g	27.79 20.29 1.89 784kcal 39.39 25.49 1.89 872kcal 37.49 36.59 2.39
火     5     水     6     木     7     金     10     月     11     火     12     水     13     木       10     大     <	んこんのはさみあげ かりあえ んちんじる まからにゆう けのもみじやき さいのいためもの きたまじる りかけ(中のみ) な(アン ゆうにゅう ルドポーク ヨジョポテト さいスープ ーズ(中のみ) ぎごはん ゆうにゆう つあげコロコロマーボー いずとにぼしのあめがらめ ゆうかあえ まん ゆうにゆう りにくのみそやき のはなに いこんのすましじる ーガーパン ゆうにゅう	(鶏肉 大豆粉) 豆腐 油揚げ	生乳 (青のり) 脱脂物乳 (十乳 (十乳 素干し 青のり) ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	小松葉 にんじん  「にんじんペースト  小松葉  チンゲンサイ  (かぼちゃ)  ★ 姉妹都市 ヒルズ  にんじん チンゲンサイ	*******	・	ごま油 ドレッシング ごま油 (ごま) ショートニング 油油 油 油	塩 醤油 醤油 塩 かつお節 だし昆布 塩 こしょう 酒 醤油 こしょう 醤油 酒 塩 みりん かつお節 だい原布 (塩 醤油 みりん) 塩 チリパウダー パブリカパウダー マトウチャップ ソース 醤油 こしょう ボブリカパタチー こしょう ガーリックパウダー 塩 コンソメ 醤油 白ワイン 塩 こしょう	19.19 1.39 621kcal 30.59 20.79 1.29 642kcal 28.19 27.89 1.79 640kcal 29.89	20.2g 1.8g 784kcal 39.3g 25.4g 1.8g 872kcal 37.4g 36.5g 2.3g
火     5     水     6     木     7     金     10     月     11     火     12     水     13     木       10     月     1     <	かりあえ んちんじる はん ゆうにゅう けのもみじやき さいのいためもの きたまじる りかけ(中のみ) よくパン ゆうにゅう ルドポーク ヨジョポテト さいスープ 一ズ(中のみ) ぎごはん ゆうにゅう つあげコロコロマーボー いずとにほしのあめがらめ ゆうたゅう りにくのみそやき のはなに いこんのすましじる ーガーパン ゆうにゅう	豆腐 油揚げ	(青のり) 脱脂粉乳 牛乳 チーズ 牛乳 煮干し 青のり	小松葉 にんじん  「にんじんペースト  小松葉  チンゲンサイ  (かぼちゃ)  ★ 姉妹都市 ヒルズ  にんじん チンゲンサイ	*******	・	ごま油 ドレッシング ごま油 (ごま) ショートニング 油油 油 油	塩 醤油 醤油 塩 かつお節 だし昆布 塩 こしょう 酒 醤油 こしょう 醤油 酒 塩 みりん かつお節 だい原布 (塩 醤油 みりん) 塩 チリパウダー パブリカパウダー マトウチャップ ソース 醤油 こしょう ボブリカパタチー こしょう ガーリックパウダー 塩 コンソメ 醤油 白ワイン 塩 こしょう	1.3g 621kcal 30.5g 20.7g 1.2g 642kcal 28.1g 27.8g 1.7g	1.8g 784kcal 39.3g 25.4g 1.8g 872kcal 37.4g 36.5g 2.3g
人 5 水 6 木 7 金 10 月 11 火 12 水 13 木 17 元目がけさき りょか いしぎ プ ジ や 子むぎ あ だちごぎとう だ バぎフコレ スごぎぶこぐ 目むぎたじ する かんしゅん タラは ゆんまだ まかまや きょうしゅん また まかま できます また じょうしゅん また まかま できます また しょうしゅん また また まかま できます また しょうしゅん しゅうしゅう かいまた また また また また また また また また また しょうしゅう しゅうしゅう しゅう	んちんじる はん ゆうにゅう けのもみじやき さいのいためもの きたまじる りかけ(中のみ) をくパン ゆうにゅう かいまった かっかった でしまり でしまり でしまり でしまり でしまり でしまり でしまり でしまり		(青のり) 脱脂粉乳 牛乳 チーズ 牛乳 煮干し 青のり	小松葉 にんじん  「にんじんペースト  小松葉  チンゲンサイ  (かぼちゃ)  ★ 姉妹都市 ヒルズ  にんじん チンゲンサイ	ごぼう 大根  *******  玉ねぎ えのきたけ  ボロ市の献立★  玉ねぎ にんにく  玉ねぎ きャペツ セロリ エリンギ コーン  玉ねぎ 根深ねぎ たけのこ にんにく	片栗粉 (砂糖 じゃがいも) 小麦粉 砂糖 砂糖 (じゃがいも) 小麦粉 砂糖 (がまた) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ドレッシング ごま油 (ごま) ショートニング 油 油	醤油 塩 かつお節 だし昆布 塩 こしょう 酒 醤油 こしょう 酒 醤油 五 塩 みりん かつお節 だい尿布 (塩 醤油 みりん) 塩 チリパウダー パブリカパウダー マトマトウチャッブ ソース 高油 こしょう ボブリカパグダー こしょう ガーリックパウダー 塩 コンソメ 醤油 白ワイン 塩 こしょう	621kcal 30.5g 20.7g 1.2g 642kcal 28.1g 27.8g 1.7g 640kcal 29.8g	784kcal 39.39 25.49 1.89 872kcal 37.49 36.59 2.39
5 水 6 木 7 金 10 月 11 火 12 水 13 木 15さつかか ふしき プ ジャチむぎ あ たちこぎとう だ バきフコレスごぎぶこく ヨむぎたじ すいのはかけん アイニタ フロゆたまだし すいしゅしゅん	はん ゆうにゅう ナのもみじやき さいのいためもの きたまじる りかけ(中のみ) はくパン ゆうにゅう ルドポーク ヨジョポテト さいスープ ーズ(中のみ) きごはん ゆうにゆう いずとにほしのあめがらめ ゆうかあえ はん ゆうにゅう りにくのみそやき のはなに いこんのすましじる ーガーパン ゆうにゅう		(青のり) 脱脂粉乳 牛乳 チーズ 牛乳 煮干し 青のり	にんじんペースト 小松葉 チンゲンサイ (かほちゃ) ★ 姉妹都市 ヒルス にんじん チンゲンサイ	************************************	片栗粉 (砂糖 じゃがいも) 小麦粉 砂糖 砂糖 (じゃがいも) 小麦粉 砂糖 (がまた) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ドレッシング ごま油 (ごま) ショートニング 油 油	塩 こしょう 酒 醤油 こしょう 酒 醤油 酒 塩 みりん かつお節 だし見布 (塩 醤油 みりん) 塩 デリパウダー パブリカパウダー トマトクチャップ ソース 醤油 こしょう ボーリックパウダー こしょう ガーリックパウダー 塩 コンソメ 醤油 白ワイン 塩 こしょう	621kcal 30.5g 20.7g 1.2g 642kcal 28.1g 27.8g 1.7g 640kcal 29.8g	784kcal 39.3g 25.4g 1.8g 872kcal 37.4g 36.5g 2.3g
水   6   木   7   金   10   月   11   火   12   水   13   木   10   大   10   11   火   12   水   13   木   13   木   14   15   15   15   15   15   15   15	けのもみじやき さいのいためもの きたまじる りかけ(中のみ) よくパン ゆうにゆう ルドポーク ヨジョポテト さいスープ 一ズ(中のみ) ぎごはん ゆうにゆう つあげコロコロマーボー いずとにぼしのあめがらめ ゆうかあえ はん ゆうにゆう りにくのみそやき のはなに いこんのすましじる 一ガーパン ゆうにゆう		(青のり) 脱脂粉乳 牛乳 チーズ 牛乳 煮干し 青のり	小松葉 チンゲンサイ (かほちゃ) ★ 姉妹都市 ヒルス にんじん チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ボロ市の献立★  玉ねぎ にんにく  玉ねぎ キャベツ セロリ エリンギ コーン  玉ねぎ 根深ねぎ たけのこ にんにく しょうが	片栗粉 (砂糖 じゃがいも) 小麦粉 砂糖 砂糖 (じゃがいも) 小麦粉 砂糖 (がまた) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ごま油 (ごま) ショートニング 油 油 二ま油 油	醤油 こしょう 醤油 酒 塩 みりん かつえ前 だし屋布 (塩 醤油 みりん) 塩 チリパウダー パブリカパウダー トマトケチャップ ソース 調パ こしょう ガーリックパウダー こしょう ガーリックパウダー 塩 コンソメ 醤油 白ワイン 塩 こしょう	30.5g 20.7g 1.2g 642kcal 28.1g 27.8g 1.7g	39.3g 25.4g 1.8g 872kcal 37.4g 36.5g 2.3g
水   6   木   7   金   10   月   11   火   12   水   13   木   10   大   10   11   火   12   水   13   木   13   木   14   15   15   15   15   15   15   15	けのもみじやき さいのいためもの きたまじる りかけ(中のみ) よくパン ゆうにゆう ルドポーク ヨジョポテト さいスープ 一ズ(中のみ) ぎごはん ゆうにゆう つあげコロコロマーボー いずとにぼしのあめがらめ ゆうかあえ はん ゆうにゆう りにくのみそやき のはなに いこんのすましじる 一ガーパン ゆうにゆう	ハム 卵 豆腐 ((いわし節 かつお節 さば節) <b>豚内</b> ウインナー  厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉 大豆 ((いわしず 水) 大豆 ((いん) 水) から さつまあげ 豆腐	脱脂粉乳 牛乳 チーズ 牛乳 煮干し青のり	小松葉 チンゲンサイ (かほちゃ) ★ 姉妹都市 ヒルス にんじん チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ボロ市の献立★  玉ねぎ にんにく  玉ねぎ キャベツ セロリ エリンギ コーン  玉ねぎ 根深ねぎ たけのこ にんにく しょうが	(砂糖 じゃがいも) 小麦粉 砂糖 砂糖 (じゃがいも) 小麦粉 ・砂糖 (サック・カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ごま油 (ごま) ショートニング 油 油 二ま油 油	醤油 こしょう 醤油 酒 塩 みりん かつえ前 だし屋布 (塩 醤油 みりん) 塩 チリパウダー パブリカパウダー トマトケチャップ ソース 調パ こしょう ガーリックパウダー こしょう ガーリックパウダー 塩 コンソメ 醤油 白ワイン 塩 こしょう	20.79 1.29 642kcal 28.19 27.89 1.79	25.4g 1.8g 872kcal 37.4g 36.5g 2.3g
水       6       木       7       金       10       月       11       火       12       水       13       木         13       木       13       木       13       木       13       木       13       木       13       木       13       木       13       木       13       木       13       木       13       木       13       木       13       木       13       木       13       木       13       木       13       木       13       木       13       木       14 <td>きたまじる りかけ(中のみ) よくパン ゆうにゆう ルドポーク ヨジョポテト さいスープ ーズ(中のみ) きこはん ゆうにゅう いずとにぼしのあめがらめ ゆうかあえ はん ゆうにゅう りにくのみそやき のはなに いこんのすましじる ーガーパン ゆうにゅう</td> <td>卵 豆腐 (いわし節 かつお節 さば節) <b>豚肉</b> ウインナー 「厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉 大豆 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</td> <td>脱脂粉乳 牛乳 チーズ 牛乳 煮干し青のり</td> <td>チンゲンサイ (かぼちゃ) ★ 姉妹都市 ヒルス にんじん チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ</td> <td>玉ねぎ えのきたけ ボロ市の献立★  玉ねぎ にんにく  玉ねぎ キャベツ セロリ エリンギ コーン  玉ねぎ 根深ねぎ たけのこ にんにく しょうが</td> <td>(砂糖 じゃがいも) 小麦粉 砂糖 砂糖 (じゃがいも) 小麦粉 ・砂糖 (サック・カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</td> <td>(ごま) ショートニング 油 油 二 こま油 油</td> <td>醤油 酒 塩 みりん かつお節 だい原布 (佐 醤油 みりん) 塩  デリパウダー パブリカパウダー トマトケチャップ ソース 醤油 こしょう ボーリックパウダー こしょう カーリックパウダー 塩 コンソメ 醤油 白ワイン 塩 こしょう</td> <td>1.2g 642kcal 28.1g 27.8g 1.7g 640kcal 29.8g</td> <td>1.8g 872kcal 37.4g 36.5g 2.3g</td>	きたまじる りかけ(中のみ) よくパン ゆうにゆう ルドポーク ヨジョポテト さいスープ ーズ(中のみ) きこはん ゆうにゅう いずとにぼしのあめがらめ ゆうかあえ はん ゆうにゅう りにくのみそやき のはなに いこんのすましじる ーガーパン ゆうにゅう	卵 豆腐 (いわし節 かつお節 さば節) <b>豚肉</b> ウインナー 「厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉 大豆 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	脱脂粉乳 牛乳 チーズ 牛乳 煮干し青のり	チンゲンサイ (かぼちゃ) ★ 姉妹都市 ヒルス にんじん チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ボロ市の献立★  玉ねぎ にんにく  玉ねぎ キャベツ セロリ エリンギ コーン  玉ねぎ 根深ねぎ たけのこ にんにく しょうが	(砂糖 じゃがいも) 小麦粉 砂糖 砂糖 (じゃがいも) 小麦粉 ・砂糖 (サック・カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	(ごま) ショートニング 油 油 二 こま油 油	醤油 酒 塩 みりん かつお節 だい原布 (佐 醤油 みりん) 塩  デリパウダー パブリカパウダー トマトケチャップ ソース 醤油 こしょう ボーリックパウダー こしょう カーリックパウダー 塩 コンソメ 醤油 白ワイン 塩 こしょう	1.2g 642kcal 28.1g 27.8g 1.7g 640kcal 29.8g	1.8g 872kcal 37.4g 36.5g 2.3g
6 木 7 金 10 月 11 火 12 水 13 木 13 木 13 木	リかけ(中のみ) よくパン ゆうにゅう ルドポーク ヨジョポテト さいスープ ーズ(中のみ) きこはん。 ゆうにゅう つあげコロコロマーボー いずとにぼしのあめがらめ ゅうかあえ はん。 ゆうにゅう りにくのみそやき のはなに いこんのすましじる ーガーパン マランフライ	(いわし節 かつお節 さば節) <b>豚肉</b> ウインナー  「早揚げ 豚肉 みそ 大豆粉 大豆 から さつまあげ 豆腐	脱脂粉乳 牛乳 チーズ 牛乳 煮干し青のり	(かぼちゃ) ★ <b>姉妹都市 ヒルス</b> にんじん <b>チンゲンサイ</b> にんじん 葉ねぎ <b>小松葉</b>	ボロ市の献立★ 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ キャペツ セロリ エリンギ コーン 玉ねぎ 根深ねぎ たけのこ にんにく しょうが	(砂糖 じゃがいも) 小麦粉 砂糖 砂糖 (じゃがいも) 小麦粉 ・砂糖 (サック・カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ショートニング 油 油 二 こま油 油	かつお前 だし昆布 (塩 醤油 みりん) 塩 チリパウダー パブリカパウダー トマトケチャップ ソース 醤油 こしょう パブリカパウダー こしょう ガーリックパウダー 塩 コンソメ 醤油 白ワイン 塩 こしょう	642kcal 28.1g 27.8g 1.7g 640kcal 29.8g	872kcal 37.4g 36.5g 2.3g
6 木 7 金 10 月 11 火 12 水 13 木 13 木 13 木	はくパン ゆうにゅう ルドポーク ヨジョポテト さいスープ ーズ (中のみ) きごはん ゆうにゅう つあげコロコロマーボー いずとにぼしのあめがらめ ゅうかあえ はん ゆうにゅう りにくのみそやき のはなに いこんのすましじる ーガーパン イッシュフライ	さば節) <b>豚肉</b> ウインナー  厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉 大豆	脱脂粉乳 牛乳 チーズ 牛乳 煮干し青のり	★姉妹都市 ヒルス にんじん チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ 小松葉	玉ねぎ にんにく  玉ねぎ キャベツ ゼロリ エリンギ コーン  玉ねぎ 根深ねぎ たけのこ にんにく しょうが	小麦粉 砂糖 砂糖 (じゃがいも) 小麦粉 米 大麦 砂糖 片栗粉 砂糖 片栗粉	ショートニング 油 油 二 こま油 油	塩 デリパウダー パブリカパウダー トマトクチャップ ソース 醤油 こしょう ボブリカパウダー こしょう ガーリックパウダー 塩 コンソメ 醤油 白ワイン 塩 こしょう	642kcal 28.1g 27.8g 1.7g 640kcal 29.8g	872kcal 37.4g 36.5g 2.3g
6 木 7 金 10 月 11 火 12 水 13 木 13 木 13 木 13 木 14 水 15 か 1 1	ゆうにゅう	ウインナー  厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉 大豆 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	生乳. チーズ 生乳. 煮干し 青のり 牛乳.	にんじん <b>チンゲンサイ</b> にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ にんにく  玉ねぎ キャベツ ゼロリ エリンギ コーン  玉ねぎ 根深ねぎ たけのこ にんにく しょうが	砂糖 (じゃがいも) 小麦粉 * 大麦 * 砂糖 片栗粉 ・ 砂糖 片栗粉 ・ 砂糖 片栗粉 ・ 砂糖	油油	トマトケチャップ ソース 醤油 こしょう パプリカパウダー こしょう ガーリックパウダー 塩 コンソメ 醤油 白ワイン 塩 こしょう	28.1g 27.8g 1.7g 640kcal 29.8g	37.4g 36.5g 2.3g
0     木     7     金     10     月     11     火     12     水     13     木       10     月     11     火     12     水     13     木	ルドポーク ヨジョポテト さいスープ 一ズ(中のみ) ぎごはん ゆうにゆう つあげコロコロマーボー いずとにぼしのあめがらめ ゆうかあえ はん ゆうしくのみそやき のはなに いこんのすましじる ーガーパン ゆうにゅう	ウインナー  厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉 大豆 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	チーズ 牛乳 煮干し 青のり	にんじん <b>チンゲンサイ</b> にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ にんにく  玉ねぎ キャベツ ゼロリ エリンギ コーン  玉ねぎ 根深ねぎ たけのこ にんにく しょうが	(じゃがいも) 小麦粉 米 大麦 砂糖 片栗粉 砂糖 片栗粉	油 ごま油 油	トマトケチャップ ソース 醤油 こしょう パプリカパウダー こしょう ガーリックパウダー 塩 コンソメ 醤油 白ワイン 塩 こしょう	28.1g 27.8g 1.7g 640kcal 29.8g	37.4g 36.5g 2.3g
オ	ヨジョポテト さいスープ 一ズ(中のみ) きこはん。 ゆうにゅう つあげコロコロマーボー いずとにぼしのあめがらめ。 ゅうかあえ はん。 ゆうにゅう りにくのみそやき のはなに いこんのすましじる ーガーパン。	ウインナー  厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉 大豆 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	生乳 煮干し 青のり 牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ <b>キャベツ</b> セロリ エリンギ コーン 玉ねぎ 根深ねぎ たけのこ にんにく しょうが	(じゃがいも) 小麦粉 米 大麦 砂糖 片栗粉 砂糖 片栗粉	油 ごま油 油	醤油 こしょう パブリカパウダー こしょう ガーリックパウダー 塩 コンソメ 醤油 白ワイン 塩 こしょう	27.8g 1.7g 640kcal 29.8g	36.5g 2.3g
************************************	さいスープ 一文(中のみ) ぎごはん ゆうにゆう つあげコロコロマーボー いずとにほしのあめがらめ ゆうかあえ まん ゆうにゅう りにくのみそやき のはなに いこんのすましじる 一ガーパン ゆうにゅう	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉 大豆 ・	生乳 煮干し 青のり 牛乳	にんじん 葉ねぎ	セロリ エリンギ コーン 玉ねぎ 根深ねぎ たけのこ にんにく しょうが	小麦粉  * 大麦  砂糖 片栗粉 砂糖 片栗粉	油 ごま油 油	バブリカパウダー こしょう ガーリックパウダー 塩 コンソメ 醤油 白ワイン 塩 こしょう	1.7g 640kcal 29.8g	2.3g
************************************	さいスープ 一文(中のみ) ぎごはん ゆうにゆう つあげコロコロマーボー いずとにほしのあめがらめ ゆうかあえ まん ゆうにゅう りにくのみそやき のはなに いこんのすましじる 一ガーパン ゆうにゅう	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉 大豆 ・	生乳 煮干し 青のり 牛乳	にんじん 葉ねぎ	セロリ エリンギ コーン 玉ねぎ 根深ねぎ たけのこ にんにく しょうが	米 大麦 砂糖 片栗粉 砂糖 片栗粉	油 ごま油 油	コンソメ 醤油 白ワイン 塩 こしょう	1.7g 640kcal 29.8g	2.3g
7 金 10 月 11 火 12 水 13 木 13 木 13 木 13 木 15 とう 15 とう 15 とう 15 とう 15 とう 17 とう 17 とう 17 とう 18 とも 18 とう 18 とも 1	ーズ(中のみ) きこはん ゆうにゆう つあげコロコロマーボー いずとにぼしのあめがらめ ゆうかあえ はん ゆうにゅう りにくのみそやき のはなに いこんのすましじる ーガーパン ゆうにゅう	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉 大豆 ・	生乳 煮干し 青のり 牛乳	にんじん 葉ねぎ	セロリ エリンギ コーン 玉ねぎ 根深ねぎ たけのこ にんにく しょうが	砂糖 片栗粉砂糖 片栗粉砂糖	ごま油 油		640kcal 29.8g	
7 金 10 月 11 火 12 水 13 木 13 木 13 木	きごはん ゆうにゅう つあげコロコロマーボー いずとにぼしのあめがらめ ゅうかあえ はん ゆうにゅう りにくのみそやき のはなに いこんのすましじる ーガーパン ゆうにゅう	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉 大豆 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	生乳 煮干し 青のり 牛乳	小松菜	しょうが	砂糖 片栗粉砂糖 片栗粉砂糖		酒 トウパンジャン デンメンジャン 醤油 オイスターソース ポークブイヨン	29.8g	798kcal
7 金 10 月 11 火 12 水 13 木 13 木 13 木	ゆうにゅう つあげコロコロマーボー いずとにほしのあめがらめ ゆうかあえ まん ゆうにゆう りにくのみそやき のはなに いこんのすましじる ーガーパン ゆうにゅう	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉 大豆 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	煮干し 青のり	小松菜	しょうが	砂糖 片栗粉砂糖 片栗粉砂糖		酒 トウパンジャン テンメンジャン 醤油 オイスターソース ボークブイヨン	29.8g	798kcal
<ul> <li>金 10 月 11 きっしょう だいきゅうしゅりの だいきゅうしゅりの だいきゅうしゅう だいき フェーション スコンター フェーション できます まっちゅうしゅう はっかい ままだします まっちゅうしゅう マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マ</li></ul>	つあげコロコロマーボー いずとにほしのあめがらめ ゆうかあえ まん ゆうにゅう りにくのみそやき りはくのみそでき いこんのすましじる ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉 大豆 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	煮干し 青のり	小松菜	しょうが	砂糖 片栗粉砂糖		酒 トウパンジャン テンメンジャン 醤油 オイスターソース ポークブイヨン		
<ul> <li>金 10 月 だいではいりの バー・ウィータ うしゅかたまだ こく こうじゅん ままん ままる ままる ままる ままる ままる ままる ままる ままる まま</li></ul>	いすとにぼしのあめがらめ ゆうかあえ まん ゆうにゆう 切にくのみそやき のはなに いこんのすましじる ーガーパン ゆうにゅう イッシュフライ	みそ 大豆粉 大豆 (多) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1	牛乳	小松菜	しょうが	砂糖 片栗粉砂糖		テンメンジャン 醤油 オイスターソース ポークブイヨン	20.39	36.8g
型 50 はゆりの に バック・フェーク ファーク ファーク スプローク スプロ	ゅうかあえ まん ゆうにゅう りにくのみそやき のはなに いこんのすましじる ーガーパン ゆうにゅう ィッシュフライ	籍肉 みそ 大豆粉 おから さつまあげ 豆腐	牛乳			砂糖	油			24.2g
10 月 11 火 スラーマック ファック ファック ファック ファック ファック ファック ファック ファ	はん。 ゆうにゅう りにくのみそやき かはなに いこんのすましじる ーガーパン ゆうにゅう イッシュラライ	鶏肉 みそ 大豆粉 おから さつまあげ 豆腐			もやし <b>ズッキーニ</b>			みりん 醤油	1.3g	1.7g
月 11 火 フラはかたまだ。 12 水 13 たじ すき	りにくのみそやき のはなに いこんのすましじる ーガーパン ーガーパン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	鶏肉 みそ 大豆粉 おから さつまあげ 豆腐		葉ねぎ		ste	ごま油	米酢 醤油 塩		_
月 11 火 フラはかたまだ。 12 水 13 たじ すき	りにくのみそやき のはなに いこんのすましじる ーガーパン ーガーパン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	鶏肉 みそ 大豆粉 おから さつまあげ 豆腐		葉ねぎ	I	米			610kcal	764kcal
月 うのだい だっかん さい だい だっかん フローレス フラフローレス ここぎ かいこく マラフロ ゆかたまだ ここ さい まい すい まい すい まい すい まい	のはなに いこんのすましじる ーガーパン ゅうにゅう ィッシュフライ	おから さつまあげ 豆腐		葉ねぎ	しょうが にんにく	はちみつ		酒 みりん	28.4g	35.3g
たい バーウフー ク スラブはゆうたまだ。 12 またまや 13 またまや すき	ーガーパン ゆうにゅう ィッシュフライ	<b>)</b>		hidaini.	玉ねぎ 干ししいたけ	砂糖	油	みりん 醤油 かつお節 だし昆布	19g	22.9g
11 デッイン フーレタ スラリッカル スタリッカル スタリッカ スタリッカ スタリッカ スタリ スタ スタ スタ スタ ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス	ゅうにゅう 🤲 📞 イツシュフライ	<b>y</b>		にんじん 小松菜	大根 根深ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	2.1g
ツァイン フィーファイン フィーファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	ィッシュフライ		脱脂粉乳		7247 C 7217	小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	50211	EOEL I
火       スラはゆかたまだーきゅまやすき         12       水         13       木         すき       すき	イツシュノフイ ールスロー		牛乳						593kcal	797kcal
火     レタラけったまた。       12     水       水     ごぎたしまった。       よったっきゅまった。     すき	- // ハロ	ホキ 大豆粉			キャベツ きゅうり	<b>小麦粉</b> パン粉 砂糖	油油	塩 こしょう 白ワイン ソース 米酢 塩 こしょう	27.2g	36.5g
スラは   スラは   ないたまた。   スラー もき はっき はっき はっき まっき すき	タスいりスープ	ウインナー		1= / 1* /	ロメインレタス	12 Tio	лц	コンソメ 醤油 塩 こしょう	23.2g	32.1g
12 ごう できます 13 本 オ すき	ライスチーズ(中のみ)	·/1///	<b>-</b> -	にんじん	玉ねぎ コーン			コンノス 西畑 塩 こじょう	2g	3.1g
12 ぎゅう ぶたまだ。 コンぎゅう 13 たじ すき		<u> </u>	チーズ			*			684kcal	854kcal
がたまだ。 水 ごだります。 13 たじゃます。 木 すき	ゅうにゅう 🍆	7	牛乳							
水 <u>ぐら</u> 13 ぎたじ すき	たにくのおろしだれ	豚肉			大根 しょうが	砂糖 片栗粉		酒 塩こうじ 醤油 みりん	29.6g	36.4g
コー むぎゅ たま じゃ オ すき	ŧつなとしいたけのピリからあぇ だくさんみそしる  ↓	豆腐 みそ 大豆粉		<b>小松菜</b> にんじん <b>チンゲンサイ</b>	<b>しいたけ</b> 玉ねぎ	砂糖 さつまいも	ごま油	醤油 ラー油 かつお節 だし昆布	22.3g	27.6g
13 ぎゅ たま じゃ オ すき	ーグルト	立胸のて入立机	ヨーグルト	1C/0U/0 F27294	151aC	27500		かりの別ったひ記句	1.7g	2.1g
たま じゃ すき	ぎごはん					<b>米</b> 大麦			648kcal	806kcal
木 <u>じゃ</u> すき	ゆうにゅう		牛乳			<b>7小咖啡</b>			28.7g	35.2g
木すき	まごやき ゃがいものあおのりあえ	卵豆腐	青のり			砂糖 じゃがいも		醤油 塩 かつお節 だし昆布 塩 こしょう	20.5g	24.4g
		豚肉 豆腐	J.4.22.2	にんじん	白菜 根深ねぎ	砂糖		醤油 酒 かつお節 だし昆布	1.7g	2.2g
いノフ	フトめん	1044.2 ZZ184		12,700,70	こんにゃく しいたけ	小麦粉		恒	636kcal	802kcal
14 ぎゅ	ゆうにゅう	<b>7</b>	牛乳			375240				
	ートソース	豚肉、大豆ミート		にんじん トマト水煮	玉ねぎ セロリ 枝豆 にんにく	レンズ豆 砂糖	オリーブ油	赤ワイン 塩 こしょう トマトピューレ トマトケチャップ コンソメ ソース	29.9g	37.5g
		大豆粉 ウインナー 大豆粉	チーズ		枚豆 にんにく れんこん まいたけ	さつまいも		塩 こしょう	19.5g	23g
きずき	きのチーズやき さいサラダ			チンゲンサイ	<b>キャベツ</b> コーン	砂糖	油	米酢 塩 こしょう	1.5g	2.1g
ごは	はん 🧖	<u> </u>	44.10			*			667kcal	832kcal
	ゆうにゅう	籍肉 高野豆腐	牛乳		玉ねぎ こんにゃく	T-1 date		WEAT - 111	24.9g	30.3g
	うやどうふのうまに	さつまあげ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく 干ししいたけ	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	20.9g	24.6g
月がだい	かかあえ いがくいも	かつお節		小松菜	もやし	さつまいも 砂糖	油	みりん 醤油 塩 醤油 米酢	1.2g	1.6g
ごは	はん 🧖	<u> </u>				米	, <del>4</del> 4	- (128)		
18 ぎゅ	ゅうにゅう	7	牛乳						643kcal	815kcal
	ばのしおやき	さば 大豆粉						酒 塩 塩こうじ	28.3g	35.4g
はく	くさいのこんぶあえ		塩こんぶ	小松菜	白菜		ごま油	醤油	25.1g	31.8g
火うち	ちまめいりみそしる	うちまめ 豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		にんじん <b>チンゲンサイ</b>	玉ねぎ キャベツ			かつお節 だし昆布	1.6g	1.9g
わか	かめごはん		(わかめ)			*	(砂糖)	(塩)		mco.
19	ゆうにゅう		牛乳		希望献立★			[	667kcal	782kcal
	ンチカツ	(豚肉)	★どまん	なか給食★	(玉ねぎ)	(パン粉 片栗粉 小麦粉 コーンスターチ 砂糖)	油	(塩 こしょう ナツメグ)	25.9g	29.1g
いそ	そかあえ		のり	小松菜	キャベツ			醤油 みりん	21.5g	22.4g
7K F	まんなかじる	豆腐 大豆 みそ 大豆粉		にんじん <b>チンゲンサイ</b>	大根 しいたけ	さつまいも		かつお節 だし昆布	2.1g	2.5g
せれ.	わりロールパン 📣 🥒		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
ぎゅ	わりロールパン ゅうにゅう		牛乳						595kcal	752kcal
20				トフトルチ	エわギ にんにく	したパラ ひい地	àrb.	赤ワイン トマトケチャップ ソース ポークブイヨン 一味唐辛子 パプリカバウダー チリバウダー	26.6g	33.3g
ナリ	0	豚肉 大豆 大豆ミート		トマト水煮	玉ねぎ にんにく	レンズ豆 砂糖	油	パプリカパウダー チリパウダー ナツメグ 塩 こしょう	23.1g	27.9g
アー	リコンカン	· ·		チンゲンサイ	きゅうり コーン	砂糖	アーモンド 油	米酢 塩 こしょう	1.8g	2.3g
オポト	0			にんじん	玉ねぎ <b>キャベツ</b> セロリ エリンギ	じゃがいも	油	醤油 白ワイン 塩 こしょう コンソメ	1.09	2.39
	リコンカン -モンドサラダ	ウインナー			ヒロケ エリノキ	* 大麦	-		599kcal	749kcal
	リコンカン ーモンドサラダ トフ	ウインナー			i	/\~	i	器油 洒		, , , , cat
	リコンカン -モンドサラダ トフ くらむぎごはん		4乳 🛑	<b>★和金○□</b> /-	こがませつなった)			醤油 酒		27/-
<sub>金</sub> あき	リコンカン モンドサラダ トフ くらむぎごはん ゅうにゅう		件乳 🛑	★和食の日(:	えびす講の献立) <sup>、</sup>	*	油	醤油 酒 塩 塩こうじ	29.9g	37.6g
亜 ゆは	リコンカン ーモンドサラダ トフ くらむぎごはん ゆうにゅう かうおのしおこうじやき		11д 24 вы	★和食の日(: さやいんげん にんじん 小松菜	え <b>びす講の献立</b> ) ごぼう れんこん	さといも 砂糖	油			37.6g 19.6g 2.6g

献立目標: 和食のよさを知ろう

### 「野菜を食べて健康になろう」

小学4年生が1日に摂りたい野菜の1/3量(95g)以上 使用している日の献立に、「野菜いっぱいマーク」が ついています。(中学生120g以上)







献立表を掲載しています! 写真は毎日更新♪

日		主に体を作るもと(赤)		主に体の調子を整えるもと(緑)		主にエネルギーのもと(黄)			_小学校	中学校
/ 曜 日	献立名	1群 魚·肉·卵 大豆·大豆製品	2群 牛乳·小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	エネルキー たんぱく質 脂質 食塩
	むぎごはん					* 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						616kcal	764kcal
	あきのみかくカレー	まぐろ油漬け 大豆粉 まぐろ水煮		にんじん トマト水煮	玉ねぎ エリンギ ぶなしめじ にんにく しょうが	<b>さつまいも</b> レンズ豆 米粉	油	白ワイン コンソメ 塩 こしょう ソース ローレル トマトケチャップ カレー粉 クミン	23.2g	28.1g 15g
	かいそうサラダ		海藻ミックス		キャベツ コーン	砂糖	ごま油	米酢 醤油 塩		_
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		アロエシロップ漬け パイナップルシロップ漬け	ぶどうゼリー はちみつ			1.69	2g
26	ご <u>はん</u> ぎゅうにゅう	<b>)</b>	牛乳			*			667kcal	827kcal
	あつあげのあんかけ	厚揚げ 鶏肉			白菜 しょうが たけのこ	砂糖 片栗粉	ごま油	酒 醤油 かつお節 だし昆布	24.9g	30g
	あおなのあえもの			チンゲンサイ	キャベツ	砂糖	ごま油	醤油	20.99	22.4g
水		豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく しょうが	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.4g	1.8g
	かき				柿					
27	ロールパン ぎゅうにゅう		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	- 653kcal	836kcal
_ ′	さんまのこめこパンこやき	さんま 大豆粉		パセリ粉	にんにく	米粉パン粉	オリーブ油	塩 こしょう 白ワイン ガーリックパウダー	24.6g	30.6g
١.	さつまいものサラダ	大豆粉			きゅうり	さつまいも	ドレッシング	こしょう	29.4g	36.7g
木	チンゲンサイのクリームスープ	ベーコン 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん <b>チンゲンサイ</b>	玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ	米粉	バター	塩 こしょう 白ワイン コンソメ	1.7g	2.3g
	ごはん	<u></u>				*			659kcal	811kcal
28	ぎゅうにゅう	<b>7</b>	牛乳				<u> </u>		26.1g	30.8g
		鶏肉 大豆粉	<b> </b>		にんにく しょうが	片栗粉	油	酒 醤油	23.79	27.7g
金	きんぴらごぼう 🦠		<u> </u>	にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油	醤油 みりん		
-112	みそしる	豆腐 みそ 大豆粉	わかめ	小松菜	大根 白菜			かつお節 だし昆布	1.5g	1.8g

はし・スプーン・フォークは必要に応じて各自持参してください。 袋井産の食材は太字にしています。

材料の都合等により、献立が変更することがあります。

加工食品については、主な材料名のみ( )で表示をしてあります。

「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。 給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。

魚介類・海草類には、えび・かにが混入する場合があります。

給食に関してご質問がありましたら、浅羽学校給食センターまでお問い合わせください。(TEL:23-3049)

#### 「よくかんで食べよう」

かみごたえのある食材、窒息や誤嚥防止のため よくかんで食べてもらいたい日に、 この「よくかんで食べようマーク」がついています。





# 和食を食べよう

「はりはり汁が好き!」「さばの塩焼きおいしい!」「きゅうりのひたひた大好き!」など、和食献立をおい しく食べている子どもたちの声を聞くと、とてもうれしくなります。

11月24日は「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」の語呂合わせから、 『和食の日』です。日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の 保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。

和食に親しんでもらうため、給食でも様々な献立を取り入れています。



## 和食の良さ

#### 食材そのものの味を大切に、 だしのうま味を上手に使う



『飯を中心とした動物 性脂質をあまり使わな -な食事



**『の場で自然の美しさ** を表現、季節感を大切に



年中行事との関わり 家族や地域とのつながり



## だしについて



給食では、鰹節や煮干し、昆布から丁寧にだしを とり、みそ汁や吸い物を作っています。だしをしっか りとることで、 素材のうまみを引き出し、塩分が少 なくてもおいしく食べられるようにしています。

また、具だくさんにすること で野菜がとりやすくなります。



(鰹昆布混合だし)



お米のニュースが絶えませ が、給食では引き続き袋井産 のお米を子供たちに食べてもら

えるよう努めていきます。

予定です。





給食のお米は100%袋井産です。 安定した価格で仕入れをしていくため、年内は R6 年度産、年明けから R7年度産のお米に切り替わる



クックパット

袋井市公式キッチンより 🔳