## 9月の献立予定表

## 2023年9月新発田市学校給食五十公野共同調理場

		ニムだて					23年9月新発出中学		7517719092		
		こんだて		主な材料 キャル キャニ キャン					給食予定		
日 (曜)	主食	おかず	のみ	あか おもに体をつくる		<b>みどり</b> おもに体の調子をととのえる		きいろ おもにエネルギーになる 炭水化物 脂質		3つの食品群	
			もの	たんぱく質 1群 肉·魚·卵	ミネラル(無機質) 2群 牛乳・海		ビタミン	炭水化物		5大栄養素	
				大豆・豆製品	藻·乳製品·小魚	3群 緑黄色野菜	•	5群 穀類・いも類・砂糊	6群 油・種実	6つの食品群 上段小学校・下段中学校	
1 金	ごはん	キムタクどんのぐ		ぶたにく	牛乳		しょうがはくさいキムチ, たくあん <b>たきねぎ</b>	<b>こめ,</b> かたくりこ	ごまあぶら,ごま	エネルギー たんぱく	
	(キムタクどん)	さつまいもサラダ	牛乳			にんじん	キャベツ, <b>きゅうり</b> ,コーン,りんご	さつまいも,さとう	マヨネーズ (たまごなし)	中学校開始	
		わかめのみそしる		とうふあやめみそ	わかめ,にぼしだし	にんじん	もやし,えのきたけ, <b>ねぎ</b>	-1		770kal 30.4 c	
	わかめごはん	アップルシャーベット	<u> </u>		ヨーグルト/わかめ		りんご	さとう <b>こめ</b> /さとう		// OKUK 30.4 (	
4	15/2 45 C 10/0	メンチカツ	3 1	ぶたにく,とりにく			キャベツ,たまねぎ,しょうが,にんにく	こむぎこ,パンこ,さとう	あぶら	いじみの分校開	
月	もや	もやしのナムル	グルト	1,000		にんじん	もやしきょうり	さとう	ごま,ごまあぶら	638kal 25.5	
		みそかきたまじる		たまご、 <b>とうふあやめみど</b>	にぼしだし		えのきたけ, <b>ねぎ</b>	かたくりこ,じゃがいも	<u>.</u>	857kal 30.8	
	ソフトめん				牛乳			ソフトめん			
5		じゃがいもとコーンのサラダ	牛乳				キャベツ,コーン, <b>きゅうり</b> ,りんご にんにく <b>,たきわぎ</b> ,セロリー	じゃがいも	ごま		
火		あさりとツナのトマトソース れいとうパイン ごはん	' ' '	ツナ,あさり	チーズ	にんじん,トマト	マッシュルーム	さとう,こむぎこ	あぶら	682kal 26.9	
	<b>→</b> 1→ L						パイン	さとう		828kal 32.9	
6	Clan	ポークシュウマイ 2ケ		ぶたにく,とりにく,だいず	牛乳		たまねぎ,しょうが	<b>こめ</b> シュウマイのかわ			
水		きりざい	牛乳	ほたて なっとう		オクラ,にんじん	たくあん		ごま	594kal 22.6	
		ワンタンスープ		ぶたにく,なると		にんじん	しいたけ,メンマ,もやし, <b>ねぎ</b>	ワンタン	ごまあぶら	798kal 34.1	
	ごはん				牛乳			<b>ತ</b>			
7	(やきにくどん)	とくせいやきにくどんのぐ	牛乳	ぶたにく,あやめみそ		にんじん <b>あおピーマン</b>	しょうが,にんにく <b>たまねぎ</b> ,りんご	さとう,かたくりこ	あぶら,ごま		
木		フルーツのゼリーあえ					パインかん,みかんかん,ももかん,ぶどう	さとう		607kal 26.3	
	ターメリックライス	もずくのみそしる		だいす、とうふあやめみと	もずく		えのきたけ, <b>ねぎ</b>	じゃかも		753kal 31.9	
0	  - 	ビーンズサラダ		だいホハトニまめ	牛乳	にんじん	キャベツ <b>キ・34</b> コーン りんご	<b>こめ</b> さとう	あぶら		
8 金		キーマカレー はちみつレモンゼリー	牛乳	だいず,ひよこまめ ぶたにく,だいず		トマト,にんじん	キャベツ, <b>きゅうり</b> ,コーン,りんご しょうが,にんにく <b>,たきねぎ</b> ,セロリー	<b></b>	あぶら	736kal 23.7	
_						,,_,,,,,		はちみつレモンゼリー		809kal 28.4	
	むぎごはん				牛乳			<b>ತಿ</b> ,ಶಕ		中学校なし	
11	(マーポーはるさめどん)	マーボーはるさめどんのぐ	p4_ 1071	ぶたにく,だいず,みそ オイスターソース		にんじん, <b>あおピーマン</b>	しょうが,にんにく, <b>だきねぎ</b> ,メンマ, しいたけ, <b>ねぎ</b>	さとう,かたくりこ はるさめ	あぶら,ごまあぶら		
月		こんにゃくサラダ	十乳	だいず		にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン	こんにゃく,さとう	あぶら	613kal 21.5	
		アップルシャーベット					りんご	さとう			
	コッペパン	りんごジャム			牛乳		りんご	コッペパン/さとう	あぶら		
12 火		ほうれんそうオムレツ	牛乳	たまご		ほうれんそう		さとう,かたくりこ	あぶら		
		ラタトゥイユ	T- <del>3</del> 6	とりにく あさり,いんげんまめ,		かぼちゃ,トマト	にんにく <b>,記事ねぎ,なす</b> ,ズッキーニ	さとう <b>じゃが16</b> .	あぶら	630kml 26 g	
		あさりのとうにゅうチャウダー		とうにゅう		にんじん, <b>パセリ</b>	たまねぎ、しめじ	こむぎこ,ルウ	あぶら	766kal 30.5	
	ごはん	(ん     いわしのかんろに	牛乳	いわし	牛乳		しょうが	<b>こめ</b> さとう			
13 水	' ' '	きゅうりのごまこんぶあえ		V 1950	こんぷ	にんじん	キャベツ,きゅうり		ごま	609kal 24.3	
小		とうがんのカレーに		ぶたにく,あつあげ		にんじん	にんにく,えのきたけ <b>,たきわぎ</b> とうがん <b>,わぎ</b>	じゃがも,こんにゃく,		747kal 28.2	
	ごはん	C 5/3/1003/30 IC			牛乳		C 31370, <b>49C</b>	カレールウ			
14		ポテトとおこめのささみカツ		とりにく,だいず				じゃがい,こめこ, さとう,かたくりこ	あぶら		
木		きりぼしだいこんのオイスターソースいため	きめ 牛乳	オースターソース		にんじん,さやいんげん	きりほしだいこん <b>たきねぎ</b> しょうが,にんいく	こんにゃく,さとう	ごま,ごまあぶら	625kal 27.4	
		しばたふのみそしる		さつまあげ <b>とうみ,あやめみど</b> , だいず	にぼしだし,わかめ	にんじん	もやし, <b>ねぎ</b>	じゃがも、しばたふ	<u>.</u>	756kal 31.1	
	ごはん				牛乳			<b>ತ</b> ಹ			
15		ハンバーグのバーベキューソースかけ	牛乳	ぶたにく,とりにく,だいず			たまねぎ,りんご,しょうが,にんにく	さとう,かたくりこ	あぶら		
金		ひじきナッツサラダ	7-50		ひじき	にんじん	きゅうり、コーン、えだまめ	さとう	アーモンド,あぶら	629kal 24.4	
	ゆでちゅうかめん	みそストローネ		ベーコン,みそ	4-50	にんじん,トマト	たまねぎ,しめじ,なす	じゃかいも		782kal 29.5	
	かんしゅうかのか	はるまき		ぶたにく,だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ,キャベツ	ちゅうかめん はるまきのかわ,はるさめ	あぶら	東中学校なし	
19		きゅうりのピリからあえ	牛乳	13/12/12 13/12/19		にんじん	きゅうりキャベツ	10.00.000,000,000	ごま,ごまあぶら	678kal 24.2	
У.		ごもくうまにスープ		ぶたにく,なると		にんじん	<b>たきわぎ</b> ,キャベツ,しいたけ,	かたくりこ	ごまあぶら,あぶら	843kal 29.2	
	ごはん	あじつけのり	牛乳	オイスターソース	牛乳/のり	1.0.000	メンマ,もやし, <b>ねぎ</b>	28		食育の日献立	
20	2.6.7	ホキたつたあげ		ホキ	1 30 -2 3			かたくりこ	あぶら		
水		たくあんサラダ		かつおぶし		にんじん,こまつな	キャベツ,たくあん	さとう	ごま,あぶら	590kal 26.8	
		じゃがいものこにもん		とりにく, <b>あつあげ</b> かまぼこ,かつおだし		にんじん	ごぼう,しいたけ,たけのこ とうがん,だいずもやし	こんにゃく <b>じゃがい</b> も,さとう		744kal 30.3	
	ごはん	ツナたまどんのぐ		ツナ,たまご	牛乳	にんじん	しょうが, <b>たまねぎ</b>	<b>こめ/</b> さとう	あぶら		
21 木	(ツナたまどん)	かぼちゃのサラダ	牛乳			かぼちゃ,にんじん	キャベツ <b>,きゅうり</b> ,コーン,りんご	さとう	マヨネーズ(たまごなし)	608kal 21.6	
<b>//</b>		さわにわん	l "	かまぼこ,かつおだし		にんじん	ごぼう,しいたけ,たけのこ えのき,もやし <b>,ねぎ</b>	はるさめ		765kal 26.9	
	ごはん				牛乳			<b>ತ</b>			
22 金		さばのみそに	牛乳	さば,みそ				かたくりこ,さとう		6.451.77	
	Ĭ		1-36	とうふあやめみそ		にんじん,こまつな	もやし	さつまいも	アーモンド	643kal 28.3	
		アーモンドびたし			にぼしだし	にんじん	だいこん,ごぼう, <b>ねぎ</b>	こんにゃく	ごまあぶた	752kal 29.9	
		さつまじる		とりにく	CIGO/CO			<b>つ</b> は かざ	· ( 3 (0/N))	I	
25	むぎごはん			とりにく ぶたにく,だいす,テンメンジャン みそ,とうふ,オイスターソース	牛乳	にんじん	しょうが <b>,ねぎ</b> ,しいたけ,メンマ	<b>こめ,</b> むぎ かたくりこ,さとう	ごまあぶら, あぶら,ごま		
25 月	むぎごはん (マーボーどん)	さつまじる	牛乳	とりにく ぶたにく,だいす,テンメンジャン みそ,とうふ,オイスターソース	-	にんじん			あぶら,ごま あぶら	647kal 26.1	
25 月	(マーボーどん)	さつまじる マーボーどんのぐ	牛乳	とりにく ぶたにく、だいす、テンメンジャン みそ、とうふ、オイスターソース	-	にんじん にんじん	しょうが <b>ねぎ</b> ,しいたけ,メンマ キャベツ,たまねぎ,にら キャベツ, <b>きゅう!</b> ,コーン	かたくりこ,さとう	~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~		
25 月		さつまじる マーボーどんのぐ ぎょうざ 2ケ	牛乳	とりにく ぶたにく、だいす、テンメンジャン みそ、とうふ、オイスターソース	牛乳		しょうが <b>,ねぎ</b> ,しいたけ,メンマ キャベツ,たまねぎ,にら	かたくりこ,さとう ぎょうざのかわ,さとう	あぶら		
26	(マーボーどん)	さつまじる マーボーどんのぐ ぎょうざ 2ケ かいそうサラダ		とりにく  ぶたにく、たいす  ぶたにく、たいす  ぶたにく、とりにく、たいす	牛乳 かいそう	にんじん	しょうが <b>ねぎ</b> ,しいたけ,メンマ キャベツ,たまねぎ,にら キャベツ, <b>きっろ</b> , コーン しょうが,にんにく <b>たきねぎ</b>	かたくりこ,さとう きょうざのかわ,さとう さとう	あぶら あぶら		
	(マーボーどん)	さつまじる マーボーどんのぐ ぎょうざ 2ケ かいそうサラダ チリコンカーン コロコロこんにゃくサラダ やさいたっぷりパスタスープ	牛乳牛乳	とりにく  ぶたにく、たいす  ぶたにく、たいす  ぶたにく、とりにく、たいす	牛乳 かいそう 牛乳	にんじん	しょうが <b>ねぎ</b> ,しいたけ,メンマ キャベツ,たまねぎ,にら キャベツ,きょ <b>み</b> 1,コーン しょうが,にんにく <b>たきねぎ</b> マッシュルーム	かたくりこさとう ぎょうざのかわさとう さとう コッペパン/さとう	あぶら あぶら あぶら	846kal 31.5 573kal 27.1	
26	(マーボーどん) せわりコッペパン	さつまじる マーボーどんのぐ ぎょうさ 2ケ かいそうサラダ チリコンカーン コロコロこんにゃくサラダ やさいたっぷりパスタスープ 小学校チーズ,中学校ヨーグルト		とりにく ぶたにくだいす。テンメンジャン みそとうふオイスターソース ぶたにく、とりにく、だいす ぶたにく、だいす	<ul><li>牛乳</li><li>かいそう</li><li>牛乳</li><li>わかめ</li><li>チーズ/ヨーグルト</li></ul>	にんじん トマト	しょうが <b>ねき</b> 、しいたけ、メンマ キャベツ、きょうれ コーン しょうが、にんにく <b>たきねき</b> マッシュルーム <b>きょうれ</b> コーン、えだまめ <b>たまねぎ</b> 、キャベツ、しめじ	かたくりこさとう ぎょうざのかわ。さとう さとう コッペパン/さとう こんにゃく,さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら	846kal 31.5  573kal 27.1  733kal 33.3	
26 火	(マーボーとん) せわりコッペパン ごはん	さつまじる マーポーどんのぐ ぎょうざ 2ケ かいそうサラダ チリコンカーン コロコロこんにゃくサラダ やさいたっぷりパスタスープ 小学校チーズ,中学校ヨーグルト キムタクどんのぐ		とりにく ぶたにくだいす。テンメンジャン みそとうふオイスターソース ぶたにく、とりにく、だいす ぶたにく、だいす	牛乳 かいそう 牛乳 わかめ	にんじん トマト	しょうが <b>おき</b> 、いいたけ、メンマ キャベツ たまねぎ、にら キャベツ きっプリコーン しょうがにんにく たきおき マッシュルーム きっプリコーン、えだまめ	かたくりこさとう ぎょうざのかわ。さとう さとう コッペパン/さとう こんにゃく,さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら	846kal 31.5 573kal 27.1	
26 火 27	(マーボーどん) せわりコッペパン	さつまじる マーボーどんのぐ ぎょうざ 2ケ かいそうサラダ チリコンカーン コロコロこんにゃくサラダ やさいたっぷりパスタスープ 小学校チーズ、中学校ヨーグルト キムタクどんのぐ さつまいもサラダ		とりにく あたにく、だいず ぶたにく、だいず ぶたにく、だいず ぶたにく、だいず ぶたにく、だいず	<ul><li>牛乳</li><li>かいそう</li><li>牛乳</li><li>わかめ</li><li>チーズ/ヨーグルト</li><li>牛乳</li></ul>	にんじん トマト	しょうがねぎ、しいたけ、メンマ キャベツ、たまねぎ、にら キャベツ、たまねぎ、にら キャベツ、たまねぎ、マッシュルーム たっか!コーン、えだまめ たまねぎ、キャベツ、しめじ しょうがはくさいキムチたくあん たまねぎ、	かたくりこさとう ぎょうさのかわらとう さとう コッペパン/さとう こんにゃく,さとう マカロニ,じゃがいも	あぶら あぶら あぶら あぶら	846kal 31.5 573kal 27.1 733kal 33.3 中学校なし	
26 火	(マーボーとん) せわりコッペパン ごはん	さつまじる マーボーどんのぐ ぎょうざ 2ケ かいそうサラダ チリコンカーン コロコロこんにゃくサラダ やさいたっぷりパスタスープ 小学校チーズ、中学校ヨーグルト キムタクどんのぐ さつまいもサラダ わかめのみそしる	牛乳牛乳	とのにく あたにく、だいず・フ×ンジャン みそとうふオイスターソース ぶたにく、とのにく、だいず ぶたにく、だいず	<ul><li>牛乳</li><li>かいそう</li><li>牛乳</li><li>わかめ</li><li>チーズ/ヨーグルト</li></ul>	にんじん トマト にんじん	しょうが <b>ねぎ</b> 、しいたけ、メンマ キャベツ、たまねぎ、にら キャベツ、きっかしコーン しょうがにんにく <b>たきねぎ</b> マッシュルーム <b>さっかし</b> コーン、えだまめ <b>たきねぎ</b> 、キャベツ、しめじ しょうがはくさいキムチ.たくあん <b>たきねぎ</b> キャベツ、きゅうり、コーン・りんご もやし、えのきだけ <b>,ねぎ</b>	かたくりこさとう きょうさのかわ,さとう さとう コッペパン/さとう こんにゃく,さとう マカロニ,じゃがいも  2.6.かたくりこ さつまいも,さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら でまあぶらごま	846kal 31.5 573kal 27.1 733kal 33.3 中学校なし	
26 火 27	(マーボーとん) せわりコッペパン ごはん (キムタクとん)	さつまじる マーボーどんのぐ ぎょうざ 2ケ かいそうサラダ チリコンカーン コロコロこんにゃくサラダ やさいたっぷりパスタスープ 小学校チーズ,中学校ヨーグルト キムタクどんのぐ さつまいもサラダ わかめのみそしる 小学校6年生のみつきみデザート	牛乳牛乳	とりにく あたにく、だいず ぶたにく、だいず ぶたにく、だいず ぶたにく、だいず とうらふずイスターソース ぶたにく、だいず ぶたにく、だいず とうら あやめみそ	<ul><li>牛乳</li><li>かいそう</li><li>牛乳</li><li>わかめ</li><li>チーズ/ヨーグルト</li><li>牛乳</li><li>わかめ,にぼしだし</li></ul>	にんじん トマト にんじん	しょうがねぎ、しいたけ、メンマ キャベツ、たまねぎ、にら キャベツ、たまねぎ、にら キャベツ、たまねぎ、マッシュルーム たっか!コーン、えだまめ たまねぎ、キャベツ、しめじ しょうがはくさいキムチたくあん たまねぎ、	かたくりこさとう きょうさのかわさとう さとう コッペパン/さとう こんにゃく,さとう マカロニ,じゃがいも  こめ,かたくりこ さつまいも,さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら でまあぶら、ごま マヨネーズ (たまごない)	846kal 31.5 573kal 27.1 733kal 33.3 中学校なし	
26 火 27 水	(マーボーとん) せわりコッペパン ごはん	さつまじる マーボーどんのぐ ぎょうざ 2ケ かいそうサラダ チリコンカーン コロコロこんにゃくサラダ やさいたっぷりパスタスープ 小学校チーズ,中学校ヨーグルト キムタクどんのぐ さつまいもサラダ わかめのみそしる 小学校6年生のみつきみデザート あつやきたまご	牛乳牛乳	とりにく あたにく、だいず ぶたにく、だいず ぶたにく、だいず ぶたにく、だいず ぶたにく、だいず	<ul><li>牛乳</li><li>かいそう</li><li>牛乳</li><li>わかめ</li><li>チーズ/ヨーグルト</li><li>牛乳</li></ul>	にんじん トマト にんじん	しょうが <b>おき</b> 、しいたけ、メンマ キャベツ、きょうが しっと キャベツ、きょうが にんにく おきおき マッシュルーム きょうが、コーン、えだまめ たまおき、キャベツ、しめじ しょうがはくさいキムチ、たくあん たまわぎ キャベツ、きゅうり、コーン、りんご もやし、えのきたけ、 <b>おき</b> みかん	かたくりこさとう きょうさのかわらとう さとう コッペパン/さとう こんにゃく,さとう マカロニ,じゃがいも  3め,かたくりこ さつまいも,さとう さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら でまあぶら、ごま マコネーズ (だまごない)	846kal 31.5 573kal 27.1 733kal 33.3 中学校なし 625kal 25g ー ー	
26 火 27 水	(マーボーとん) せわりコッペパン ごはん (キムタクとん)	さつまじる マーボーどんのぐ ぎょうざ 2ケ かいそうサラダ チリコンカーン コロコロこんにゃくサラダ やさいたっぷりパスタスープ 小学校チーズ,中学校ヨーグルト キムタクどんのぐ さつまいもサラダ わかめのみそしる 小学校6年生のみつきみデザート あつやきたまご ごまあえ	牛乳牛乳	とのにく あたにく、だいず ぶたにく、だいず ぶたにく、だいず ぶたにく、だいず たたく、だいず たたと、たいず たたにく、だいず たたにく たいず たたにく たいず たたにく たわず たまご	<ul><li>牛乳</li><li>かいそう</li><li>牛乳</li><li>わかめ</li><li>チーズ/ヨーグルト</li><li>牛乳</li><li>わかめ,にぼしだし</li></ul>	にんじん トマト にんじん にんじん	しょうが <b>おき</b> 、しいたけ、メンマ キャベツ、を・プリコーン しょうがにんにく むきわぎ マッシュルーム き・プリコーン、えだまめ たまわぎ、キャベツ、しめじ しょうがはくさいキムチだくあん たまわぎ、 キャベツきゅうり、コーン、りんご もやし、えのきたけ、わぎ みかん	かたくりこさとう きょうさのかわさとう さとう コッペパン/さとう こんにゃく,さとう マカロニ,じゃがいも  こめ,かたくりこ さつまいも,さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら でまあぶら、ごま マコネーズ (だまごない) あぶら	846kml 31.5 573kml 27.1 733kml 33.3 中学校なし 625kml 25g ー ー	
26 火 27 水	(マーボーとん) せわりコッペパン ごはん (キムタクとん)	さつまじる マーボーどんのぐ ぎょうざ 2ケ かいそうサラダ チリコンカーン コロコロこんにゃくサラダ やさいたっぷりパスタスープ 小学校チーズ,中学校ヨーグルト キムタクどんのぐ さつまいもサラダ わかめのみそしる 小学校6年生のみつきみデザート あつやきたまご ごまあえ にくじゃが	牛乳牛乳	とりにく	牛乳       かいそう       牛乳       わかめ       チーズ/ヨーグルト       牛乳       わかめにほしだし       牛乳	にんじん トマト にんじん	しょうが <b>おき</b> 、しいたけ、メンマ キャベツ、きょうが しっと キャベツ、きょうが にんにく おきおき マッシュルーム きょうが、コーン、えだまめ たまおき、キャベツ、しめじ しょうがはくさいキムチ、たくあん たまわぎ キャベツ、きゅうり、コーン、りんご もやし、えのきたけ、 <b>おき</b> みかん	かたくりこさとう きょうさのかわ、さとう さとう コッペパン/さとう こんにゃく、さとう マカロニ、じゃがいち  こめ、かたくりこ さつまいも、さとう さとう ことう ことう ことう ことう ことう ことのいも。さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら でまあぶら、ごま マコネーズ (だまごない)	846kal 31.5 573kal 27.1 733kal 33.3 中学校なし 625kal 25g ー ー 小学校6年分 分校なし 602kal 23.1	
26 火 27	(マーボーとん) せわりコッペパン ごはん (キムタクとん) ごはん	さつまじる マーボーどんのぐ ぎょうざ 2ケ かいそうサラダ チリコンカーン コロコロこんにゃくサラダ やさいたっぷりパスタスープ 小学校チーズ,中学校ヨーグルト キムタクどんのぐ さつまいもサラダ わかめのみそしる 小学校6年生のみつきみデザート あつやきたまご ごまあえ にくじゃが ふりかけ	牛乳牛乳	とりにく	牛乳       かいそう       牛乳       わかめ       チーズ/ヨーグルト       牛乳       わかめ,にぼしだし       牛乳       のり	にんじん トマト にんじん にんじん	しょうが <b>おき</b> 、しいたけ、メンマ キャベツ <b>と・ブリ</b> 、コーン しょうがにんにく <b>おきかき</b> マッシュルーム <b>き・ブリ</b> ・コーン、えだまめ <b>たまから</b> 、キャベツ、しめじ しょうがはくさいキムチたくあん <b>たまから</b> キャベツ、きゅうり、コーン・りんご もやし、えのきたけ <b>、わき</b> みかん キャベツ <b>たっか</b> は これで、これで、これで、これで、これで、これで、これで、これで、これで、これで、	かたくりこさとう きょうさのかわらとう さとう コッペパン/さとう こんにゃく、さとう マカロニ、じゃがいち <b>2.6</b> 、かたくりこ さつまいも、さとう さとう <b>2.6</b> かたくりこ、さとう しゃがいもさとう	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら でまあぶら,ごま マコネーズ (にまごない) あぶら	846kad 31.5 573kad 27.1 733kad 33.3 中学校なし  625kad 25g  ー ー  小学校6年等 分校なし  602kad 23.1。 751kad 28.4	
26 火 27 水 28 木	(マーボーとん) せわりコッペパン ごはん (キムタクとん)	さつまじる マーボーどんのぐ ぎょうさ 2ケ かいそうサラダ チリコンカーン コロコロこんにゃくサラダ やさいたっぷりパスタスープ 小学校チーズ・中学校ヨーグルト キムタクどんのぐ さつまいもサラダ わかめのみそしる 小学校6年生のみつきみデザート あつやきたまご ごまあえ にくじゃが ふりかけ うさぎのてりやきハンバーグ	牛乳牛乳	とりにく あたにく、だいす・フィンシャン あたにく、だいす・ ぶたにく、たいす・ ぶたにく、だいす・ ぶたにく たいさ・ なたこく、だいす・ ぶたにく とつな。あやめみそ・ たまご・ ぶたにく、かつおだし かつおぶし ぶたにく、たいす・ ぶたにく、かつおだし かつおぶし ぶたにく、たいす	牛乳       かいそう       牛乳       わかめ       チーズ/ヨーグルト       牛乳       かかめ,にぼしだし       牛乳       のり       牛乳	にんじん トマト にんじん にんじん	しょうが <b>おき</b> 、しいたけ、メンマ キャベツ <b>とっろ</b> リコーン しょうがにんにく <b>おきかき</b> マッシュルーム <b>きっろ</b> リーン、えだまめ <b>だきかき</b> 、キャベツ、しめじ しょうがはくさいキムチたくあん <b>だきかき</b> キャベツ、きゅうり、コーン・りんご もやし、えのきたけ、 <b>おき</b> みかん キャベツ <b>たま</b> なぎ	かたくりこさとう きょうさのかわさとう さとう コッペパン/さとう こんにゃく、さとう マカロニ、じゃがいも  2.6.かたくりこ さつまいも、さとう さとう しゃがいもさとう しゃがいもさとう こんにゃく さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら でまあぶら、ごま マコネーズ (たまごない) あぶら こま	846kml 31.5 c  573kml 27.1 c  733kml 33.3 c  中学校なし  625kml 25 g  ー ー  小学校ら年谷に 分校なし  602kml 23.1 c  751kml 28.4 c  小学校ら年谷に  小学校ら年谷に  751kml 28.4 c	
26 火 27 水	(マーボーとん) せわりコッペパン ごはん (キムタクとん) ごはん	さつまじる マーボーどんのぐ ぎょうざ 2ケ かいそうサラダ チリコンカーン コロコロこんにゃくサラダ やさいたっぷりパスタスープ 小学校チーズ,中学校ヨーグルト キムタクどんのぐ さつまいもサラダ わかめのみそしる 小学校6年生のみつきみデザート あつやきたまご ごまあえ にくじゃが ふりかけ	牛乳牛乳	とりにく	牛乳       かいそう       牛乳       わかめ       チーズ/ヨーグルト       牛乳       わかめ,にぼしだし       牛乳       のり	にんじん トマト にんじん にんじん	しょうが <b>おき</b> 、しいたけ、メンマ キャベツ <b>と・ブリ</b> 、コーン しょうがにんにく <b>おきかき</b> マッシュルーム <b>き・ブリ</b> ・コーン、えだまめ <b>たまから</b> 、キャベツ、しめじ しょうがはくさいキムチたくあん <b>たまから</b> キャベツ、きゅうり、コーン・りんご もやし、えのきたけ <b>、わき</b> みかん キャベツ <b>たっか</b> は これで、これで、これで、これで、これで、これで、これで、これで、これで、これで、	かたくりこさとう きょうさのかわらとう さとう コッペパン/さとう こんにゃく、さとう マカロニ、じゃがいち <b>2.6</b> 、かたくりこ さつまいも、さとう さとう <b>2.6</b> かたくりこ、さとう しゃがいもさとう	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら でまあぶら,ごま マコネーズ (にまごない) あぶら	625kml 25 g — — — 小学校6年珍し	