10 月こんだてよていひょう

五十公野共同調理場

		あか おもに体をつくる		おもな材料 みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもにエネルギ牛乳になる		Iネルギート たんぱく		
曜	献立名	たんばく質 1群:にく・魚・卵・だ	□ ミネラル(無機質) □ 2群: 牛乳・海藻・小		ビタミン	炭水化物 5群:穀類・いも類・	脂質	脂質	Eんぱく質g <u>脂質g</u> _{食塩相当量g}	給食予定等
		いず・だいず製品	魚・乳製品	3群:緑黄色野菜	4群:その他の野菜・果物	さとう	2年・めいら・桂美	良温相当	中	
1 水	ごはん					ය න		619	746	東中2年なし
	チキンソースカツ	とりにく				こむぎこ かたくりこ さとう パンこ	あぶら	27.2		竹俣特支高等部な
	たくあんあえ			にんじん	キャベツ きゅうい たくあん			17.4	19.7	し(10日まで)
	じゃがいものみそしる	あつあげ あやめみそ		こまつな	たまねぎ しめじ	じゃがいも		2.9	3.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん					ට න්		650	778	1
	しおマーボーどんのぐ	ぶたにく だいず あさり		にんじん	しょうが にんにく しいたけ ながねぎ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	27.3		いじみの分校 小6年なし
2	ニラまんじゅう	とうふ ぶたにく とりにく だい		E6	しょうが にんにく キャベツ	こむぎこ かたくりこ	あぶら			
木		<u>ਰ</u> ਾ		100		さとう	ごまあぶら ラーゆ	22.3	25.7	
	やみつききゅうり				きゅうり キャベツ しょうが		ごま	2.4	2.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん					ට හි		612	763	いしめいカ牧
	イワシオレンジに	いわし			オレンジ	さとう		28.5	35.8	小6年なし
3金	ひじきのいために	だいず さつまあげ	ひじき	にんじん	ごぼう	さとう こんにゃく	あぶら	18	21.6	竹俣特支
, w	とりじる	とりにく あぶらあげ とうふ あやめみそ		にんじん	だいこん しめじ	さといも		2.2		中1年なし
	ぎゅうにゅう	2.50 51 5007 2	ぎゅうにゅう							
	ごはん					ට න		695	873	
		さ げ ユヱ					 			
6	さばのみそに	さば みそ				さとう かたくりこ		294	37.1	
月	あきびたし	LINIT 2 + 33 - 1.2		こまつな にんじん	もやし しめじ	さとう		20.2	24.8	
	おつきみじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん	ごぼう しいたけ だいこん ながねぎ	さといも こんにゃく しらたまもち		2.4	3.0	
L	ぎゅうにゅう、ミルメーク		ぎゅうにゅう			さとう				
	おおむぎめん					おおむぎ こむぎこ		765	925	
	カレーなんばんじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ	······	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ ながわき	カレールウ かたくりこ	あぶら	28.8	35.0	
7	さつまいもとだいずのあげに					さつまいも さとう	あぶら	19.9	23.5	
火	ぶどうゼリー				ぶどう	みずあめ		2.1	2.6	
								۷.۱	2.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	わかめごはん		わかめ			ವ ರು		668	808	
	ししゃもいそベフライ		ししゃも あおのり			パンこ こむぎこ	あぶら	24.8	29.0	
8	うのはないり	とりにく ちくわ おから とうにゅう		にんじん	ごぼう ながねぎ	さとう しらたき	あぶら	23.9	26.9	
,,	さつまいものみそしる	あつあげ あやめみそ		こまつな	たまねぎ だいこん しめじ	さつまりも		2.5	3.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん					ය න		629	797	
	ハヤシライスソース	ぶたにく しろいんげんまめ		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ しめじ	じゅがいも ハヤシルウ	あぶら	20.9		
	11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	131/212 \ 0.301/01/10809		12/00/0 1 11	0 & 3/3 1C/0/C \ /C&186 0600	デミグラスソース さとう	65151-5	20.9	26.2	
	ムル・ファルー や									
9	かいそうサラダ		かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら	14.1	25.2	
9 木	かいそうサラダ 小特:りんごゼリー		かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし りんご		ごまあぶら	14.1 2.5	25.2 3.4	
			かいそう ヨーグルト	にんじん		さとう	ごまあぶら			
	小特:りんごゼリー			にんじん		さとう	ごまあぶら			
	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト		ヨーグルト	にんじん		さとう	ごまあぶら		3.4	 東中3年なし
	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん	とりにく ぶたにく	ヨーグルト	にんじん		さとう さとう さとう こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	2.5	3.4 756	
九 10	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん ハンバーグのおろしソースかけ	とりにく ぶたにく	ヨーグルト		りんご たまねぎ だいこん	さとう さとう さとう こめ さとう かたくりこ しゃがいも		2.5 605 25.7	756 31.3	東中3年なし 竹俣特支 中2年なし
木	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん ルンバーケのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ		ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	りんご たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし りんご	さとう さとう さとう こめ さとう かたくりこ じゃがいも さとう	ごまあぶら オリーブオイル	2.5 605 25.7 19.2	756 31.3 23.1	竹俣特支
九 10	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん ハンバーグのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ ほうれんそうとたまごのスープ		ヨーグルトぎゅうにゅう		りんご たまねぎ だいこん	さとう さとう さとう 3め さとう かたくりこ じゃがいも さとう		2.5 605 25.7	756 31.3	竹俣特支
九 10	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん パンパーケのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ ほうれんそうとたまごのスープ ぎゅうにゅう		ヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	りんご たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし りんご	さとう さとう さとう こめ さとう かたくりこ じゃがいも さとう	オリーブオイル	2.5 605 25.7 19.2	756 31.3 23.1	竹俣特支
九 10	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん ルバーケのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ ほうれんそうとたまごのスープ ぎゅうにゅう		ヨーグルトぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	りんご たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし りんご	さとう さとう さとう こめ さとう かたくりこ じゃがいも さとう		2.5 605 25.7 19.2	756 31.3 23.1	竹俣特支
10金	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん パンパーケのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ ほうれんそうとたまごのスープ ぎゅうにゅう		ヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	りんご たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし りんご	さとう さとう さとう こめ さとう かたくりこ じゃがいも さとう	オリーブオイル	2.5 605 25.7 19.2 2.2	756 31.3 23.1 3.1	竹俣特支
10金	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん ルバーケのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ ほうれんそうとたまごのスープ ぎゅうにゅう	かまぼこ とうふ たまご	ヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	りんご たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ えのきたけ	さとう さとう さとう こめ さとう かたくりこ じゃがいも さとう しゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう	オリーブオイル	2.5 605 25.7 19.2 2.2	756 31.3 23.1 3.1	竹俣特支
10金	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん パンバーケのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ ほうれんそうとたまごのスープ ぎゅうにゅう せわりコッペパン カレービーンズ	かまぼこ とうふ たまご	ヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	りんご たまねぎ だいこん きゅう! とうもろこし りんご たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ	さとう さとう さとう こめ さとう かたくりこ じゃがいも さとう じゃがいも さとう この	オリーブオイル あぶら	2.5 605 25.7 19.2 2.2 629 26.2	756 31.3 23.1 3.1 798 32.2	竹俣特支
10金	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん パンパーがのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ ほうれんそうとたまごのスープ ぎゅうにゅう せわりコッペパン カレービーンズ さつまいもサラダ	かまぼこ とうふ たまご ぶたにく だいず	ヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう トマト にんじん	りんご たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ	さとう さとう さとう こめ さとう かたくりこ じゃがいも さとう じゃがいも さとう この	オリーブオイル あぶら	2.5 605 25.7 19.2 2.2 629 26.2 24.	756 31.3 23.1 3.1 798 32.2 29.4	竹俣特支
10金	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん パパーケのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ ほうれんそうとたまごのスープ ぎゅうにゅう せわりコッペパン カレービーンズ さつまいもサラダ やさいときのこのスープ ぎゅうにゅう	かまぼこ とうふ たまご ぶたにく だいず	ヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう トマト にんじん	りんご たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ	さとう さとう さとう さとう こめ さとう かたくりこ じゃがいも さとう こむぎこ さとう こむぎこ さとう さとう カレールウ さつまりを さとう	オリーブオイル あぶら	2.5 605 25.7 19.2 2.2 629 26.2 24. 2.5	756 31.3 23.1 3.1 798 32.2 29.4 3.4	竹俣特支中2年なし
10金	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん パンパーがのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ ほうれんそうとたまごのスープ ぎゅうにゅう せわりコッペパン カレービーンズ さつまいもサラダ やさいときのこのスープ ぎゅうにゅう ごはん	かまぼこ とうふ たまご ぶたにく だいず	ヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう トマト にんじん	りんご たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ	さとう さとう さとう こめ さとう かたくりこ じゃがいも さとう しゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう さとう カレールウ さつまいも さとう	オリーブオイル あぶら	2.5 605 25.7 19.2 2.2 629 26.2 24. 2.5	756 31.3 23.1 3.1 798 32.2 29.4 3.4	竹俣特支
10金 14火	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん ルンバーがのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ ほうれんそうとたまごのスープ ぎゅうにゅう せわりコッペパン カレービーンズ さつまいもサラダ やさいときのこのスープ ぎゅうにゅう ごはん にしんのとさに	かまぼこ とうふ たまご ぶたにく だいず	ヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう トマト にんじん こまつな にんじん	りんご たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ キャベツ	さとう さとう さとう さとう こめ さとう かたくりこ じゃがいも さとう こむぎこ さとう こむぎこ さとう さとう カレールウ さつまりを さとう	オリーブオイル あぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ	2.5 605 25.7 19.2 2.2 629 26.2 24. 2.5 648 26.1	756 31.3 23.1 3.1 798 32.2 29.4 3.4 791 31.1	竹俣特支中2年なし
10金	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん パパーケのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ ほうれんそうとたまごのスープ ぎゅうにゅう せわりコッペパン カレービーンズ さつまいもサラダ やさいときのこのスープ ぎゅうにゅう ごはん にしんのとさに ごまこんぶあえ	かまぼこ とうふ たまご ぶたにく だいす ベーコン	ヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう トマト にんじん こまつな にんじん	りんご たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり	さとう さとう さとう こめ さとう かたくりこ じゃがいも さとう しゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう さとう カレールウ さつま!!も さとう	オリーブオイル あぶら あぶら フンエッグマヨネーズ	2.5 605 25.7 19.2 2.2 629 26.2 24. 2.5 648 26.1 21.4	756 31.3 23.1 3.1 798 32.2 29.4 3.4	竹俣特支中2年なし
10金 14火 15	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん ルバーケのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ ほうれんそうとたまごのスープ ぎゅうにゅう せわりコッペパン カレービーンズ さつまいもサラダ やさいときのこのスープ ぎゅうにゅう ごはん にしんのとさに ごまこんぶあえ じゃがいものそぼろに	かまぼこ とうふ たまご ぶたにく だいず	ヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう トマト にんじん こまつな にんじん	りんご たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ キャベツ	さとう さとう さとう こめ さとう かたくりこ じゃがいも さとう しゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう さとう カレールウ さつまいも さとう	オリーブオイル あぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ	2.5 605 25.7 19.2 2.2 629 26.2 24. 2.5 648 26.1	756 31.3 23.1 3.1 798 32.2 29.4 3.4 791 31.1	竹俣特支中2年なし
10金 14火 15	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん パパーケのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ ほうれんそうとたまごのスープ ぎゅうにゅう せわりコッペパン カレービーンズ さつまいもサラダ やさいときのこのスープ ぎゅうにゅう ごはん にしんのとさに ごまこんぶあえ	かまぼこ とうふ たまご ぶたにく だいす ベーコン	ヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう トマト にんじん こまつな にんじん	りんご たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり	さとう さとう さとう さとう さとう こめ さとう かたくりこ じゃがいも さとう こむぎこ さとう さとう カレールウ さつまりを さとう ことう カレールウ こむきこ さとう	オリーブオイル あぶら あぶら フンエッグマヨネーズ	2.5 605 25.7 19.2 2.2 629 26.2 24. 2.5 648 26.1 21.4	756 31.3 23.1 3.1 798 32.2 29.4 3.4 791 31.1 24.8	竹俣特支中2年なし
10金 14火 15	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん ルバーケのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ ほうれんそうとたまごのスープ ぎゅうにゅう せわりコッペパン カレービーンズ さつまいもサラダ やさいときのこのスープ ぎゅうにゅう ごはん にしんのとさに ごまこんぶあえ じゃがいものそぼろに	かまぼこ とうふ たまご ぶたにく だいす ベーコン	ヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう トマト にんじん こまつな にんじん	りんご たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり	さとう さとう さとう さとう さとう こめ さとう かたくりこ じゃがいも さとう こむぎこ さとう さとう カレールウ さつまりを さとう ことう カレールウ こむきこ さとう	オリーブオイル あぶら あぶら フンエッグマヨネーズ	2.5 605 25.7 19.2 2.2 629 26.2 24. 2.5 648 26.1 21.4	756 31.3 23.1 3.1 798 32.2 29.4 3.4 791 31.1 24.8 2.6	竹俣特支中2年なし
10金 14火 15	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん ルバーがのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ ほうれんそうとたまごのスープ ぎゅうにゅう せわりコッペパン カレービーンズ さつまいもサラダ やさいときのこのスープ ぎゅうにゅう ごはん にしんのとさに ごまこんぶあえ じゃがいものそぼろに ぎゅうにゅう	かまぼこ とうふ たまご ぶたにく だいす ベーコン にしん かつおぶし ぶたにく あつあげ	ヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう トマト にんじん こまつな にんじん	りんご たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり	さとう さとう さとう さとう さとう こめ さとう かたくりこ じゃがいも さとう こむぎこ さとう さとう カレールウ さつまいも さとう こめ さとう カレールウ	オリーブオイル あぶら あぶら フンエッグマヨネーズ	2.5 605 25.7 19.2 2.2 629 26.2 24. 2.5 648 26.1 21.4 2.1	756 31.3 23.1 3.1 798 32.2 29.4 3.4 791 31.1 24.8 2.6	党長特支 中2年なし 豊浦中2年なし
木 10金 14火 15水	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん ルバーケのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ ほうれんそうとたまごのスープ ぎゅうにゅう せわりコッペパン カレービーンズ さつまいもサラダ やさいときのこのスープ ぎゅうにゅう ごはん にしんのとさに ごまこんぶあえ じゃがいものそぼろに ぎゅうにゅう ごはん あつあげのにくみそいため	かまぼこ とうふ たまご ぶたにく だいす ベーコン	ヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう トマト にんじん こまつな にんじん	かんご たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ	さとう さとう さとう さとう こめ さとう かたくりこ じゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう さとう カレールウ さつまれも きとう こめ さとう こか この	オリーブオイル あぶら あぶら フンエッグマヨネーズ ごま あぶら	2.5 605 25.7 19.2 2.2 629 26.2 24. 2.5 648 26.1 21.4 2.1	756 31.3 23.1 3.1 798 32.2 29.4 3.4 791 31.1 24.8 2.6 775 32.2	竹俣特支中2年なし
10金 14火 15	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん ルバーケのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ ほうれんそうとたまごのスープ ぎゅうにゅう せわりコッペパン カレービーンズ さつまいもサラダ やさいときのこのスープ ぎゅうにゅう ごはん にしんのとさに ごまこんぶあえ じゃがいものそぼろに ぎゅうにゅう ごはん あつあげのにくみそいため のりナッツあえ	かまぼこ とうふ たまご ぶたにく だいす べーコン にしん かつおぶし ぶたにく あつあげ	ヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ごゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう トマト にんじん こまつな にんじん にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ キャベツ キャベツ しょうが たまねぎ キャベツ	さとう さとう さとう さとう こめ さとう かたくりこ じゃがいも さとう こむぎこ さとう さとう カレールウ さつまり さとう こか ことう	オリーブオイル あぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら	2.5 605 25.7 19.2 2.2 629 26.2 24. 2.5 648 26.1 21.4 2.1 624 26.7 21.1	756 31.3 23.1 3.1 798 32.2 29.4 3.4 791 31.1 24.8 2.6 775 32.2 25.0	竹俣特支 中2年なし 豊浦中2年なし いじみの分校
10金 14火 15水	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん ルバーケのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ ほうれんそうとたまごのスープ ぎゅうにゅう せわりコッペパン カレービーンズ さつまいもサラダ やさいときのこのスープ ぎゅうにゅう ごはん にしんのとさに ごまこんぶあえ じゃがいものそぼろに ぎゅうにゅう ごはん あつあげのにくみそいため のりナッツあえ なめこじる	かまぼこ とうふ たまご ぶたにく だいす ベーコン にしん かつおぶし ぶたにく あつあげ	ヨーグルト ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう トマト にんじん こまつな にんじん にんじん	たまねぎ だいこん きゅう! とうもろこし りんご たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ きゅう! とうもろこし りんご たまねぎ しいたけ しめし えのきたけ キャベツ キャベツ きゅう! たまねぎ しいたけ	さとう さとう さとう こめ さとう かたくりこ じゃがいも さとう しゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう さとう カレールウ さつま!は さとう	オリーブオイル あぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら	2.5 605 25.7 19.2 2.2 629 26.2 24. 2.5 648 26.1 21.4 2.1	756 31.3 23.1 3.1 798 32.2 29.4 3.4 791 31.1 24.8 2.6	竹俣特支 中2年なし 豊浦中2年なし いじみの分校
10金 14火 15水	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん ルンバーケのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ ほうれんそうとたまごのスープ ぎゅうにゅう せわりコッペパン カレービーンズ さつまいもサラダ やさいときのこのスープ ぎゅうにゅう ごはん にしんのとさに ごまこんぶあえ じゃがいものそぼろに ぎゅうにゅう ごはん あつあげのにくみそいため のりナッツあえ なめこじる ぎゅうにゅう	かまぼこ とうふ たまご ぶたにく だいす べーコン にしん かつおぶし ぶたにく あつあげ	ヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ごゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう トマト にんじん こまつな にんじん にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ キャベツ キャベツ しょうが たまねぎ キャベツ	さとう さとう さとう さとう さとう こめ さとう かたくりこ じゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう さとう カレールウ さつまいを さとう こめ さとう かたくりこ こか さとう こか さとう じゃがいも さとう こか ことう しゃがいも さとう じゃがいも さとう じゃがいも こんにゃく	オリーブオイル あぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら	2.5 605 25.7 19.2 2.2 629 26.2 24. 2.5 648 26.1 21.4 2.1 624 26.7 21.1 2	756 31.3 23.1 3.1 798 32.2 29.4 3.4 791 31.1 24.8 2.6 775 32.2 25.0 2.7	世界特支 中2年なし 連浦中2年なり した かのなり か中1年なり が中1年なり
10金 14火 15水	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん ルバーケのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ ほうれんそうとたまごのスープ ぎゅうにゅう せわりコッペパン カレービーンズ さつまいもサラダ やさいときのこのスープ ぎゅうにゅう ごはん にしんのとさに ごまこんぶあえ じゃがいものそぼろに ぎゅうにゅう ごはん あつあげのにくみそいため のりナッツあえ なめこじる ぎゅうにゅう ごはん	かまぼこ とうふ たまご ぶたにく だいす ベーコン にしん かつおぶし ぶたにく あつあげ ぶたにく あつあげ みそ	ヨーグルト ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう トマト にんじん こまつな にんじん にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ キャベツ キャベツ しょうが たまねぎ キャベツ	さとう さとう さとう さとう さとう かたくりこ じゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう さとう カレールウ さつまいも さとう ひゃがいも さとう こむがいも さとう こむがいも さとう こか こか こか こか こか こか こか こか こか ことう いっかにくりこ こか ことう しゃがいも こんにゃく	オリーブオイル あぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら	2.5 605 25.7 19.2 2.2 629 26.2 24. 2.5 648 26.1 21.4 2.1 624 26.7 21.1	756 31.3 23.1 3.1 798 32.2 29.4 3.4 791 31.1 24.8 2.6 775 32.2 25.0 2.7	党長特支 中2年なし し を 連浦中なのかなし か中1年なり 食育の日
木 10金 14火 15水 16木	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん ルバーケのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ ほうれんそうとたまごのスープ ぎゅうにゅう せわりコッペパン カレービーンズ さつまいもサラダ やさいときのこのスープ ぎゅうにゅう ごはん にしんのとさに ごまこんぶあえ じゃがいものそぼろに ぎゅうにゅう ごはん あつあげのにくみそいため のりナッツあえ なめこじる ぎゅうにゅう ごはん さばのてりやき	かまぼこ とうふ たまご ぶたにく だいす べーコン にしん かつおぶし ぶたにく あつあげ	ヨーグルト ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう トマト にんじん こまつな にんじん にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ キャベツ キャベツ しょうが たまねぎ キャベツ	さとう さとう さとう さとう さとう こめ さとう かたくりこ じゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう さとう カレールウ さつまいを さとう こめ さとう かたくりこ こか さとう こか さとう じゃがいも さとう こか ことう しゃがいも さとう じゃがいも さとう じゃがいも こんにゃく	オリーブオイル あぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら	2.5 605 25.7 19.2 2.2 629 26.2 24. 2.5 648 26.1 21.4 2.1 624 26.7 21.1 2	756 31.3 23.1 3.1 798 32.2 29.4 3.4 791 31.1 24.8 2.6 775 32.2 25.0 2.7 800 33.5	世界 では、
木 10金 14火 15水 16木 17	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん ルバーケのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ ほうれんそうとたまごのスープ ぎゅうにゅう せわりコッペパン カレービーンズ さつまいもサラダ やさいときのこのスープ ぎゅうにゅう ごはん にしんのとさに ごまこんぶあえ じゃがいものそぼろに ぎゅうにゅう ごはん あつあげのにくみそいため のりナッツあえ なめこじる ぎゅうにゅう ごはん	かまぼこ とうふ たまご ぶたにく だいす ベーコン にしん かつおぶし ぶたにく あつあげ ぶたにく あつあげ みそ	ヨーグルト ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう トマト にんじん こまつな にんじん にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ キャベツ キャベツ しょうが たまねぎ キャベツ	さとう さとう さとう さとう さとう こめ さとう かたくりこ じゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう さとう カレールウ さつまいも さとう こめ さとう こか	オリーブオイル あぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら	2.5 605 25.7 19.2 2.2 629 26.2 24. 2.5 648 26.1 21.4 2.1 624 26.7 21.1 2	756 31.3 23.1 3.1 798 32.2 29.4 3.4 791 31.1 24.8 2.6 775 32.2 25.0 2.7 800 33.5	党長特支 中2年なし し を 連浦中なの分し し か中1年なり 食育の日
木 10金 14火 15水 16木	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん ルバーケのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ ほうれんそうとたまごのスープ ぎゅうにゅう せわりコッペパン カレービーンズ さつまいもサラダ やさいときのこのスープ ぎゅうにゅう ごはん にしんのとさに ごまこんぶあえ じゃがいものそぼろに ぎゅうにゅう ごはん あつあげのにくみそいため のりナッツあえ なめこじる ぎゅうにゅう ごはん さばのてりやき	かまぼこ とうふ たまご ぶたにく だいす ベーコン にしん かつおぶし ぶたにく あつあげ ぶたにく だい す あつあげ みそ とうふ あやめみそ	ヨーグルト ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう トマト にんじん こまつな にんじん にんじん	たまねぎ だいこん きゅう! とうもろこし りんご たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ きゅう! とうもろこし りんご たまねぎ しいたけ しめし えのきたけ キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが たまねぎ キャベツ だいこん なめこ	さとう さとう さとう さとう さとう こめ さとう かたくりこ じゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう さとう カレールウ さつまいも さとう こめ さとう こか	オリーブオイル あぶら あぶら フンエッグマヨネーズ ごま あぶら アーモンド	2.5 605 25.7 19.2 2.2 629 26.2 24. 2.5 648 26.1 21.4 2.1 624 26.7 21.1 2	756 31.3 23.1 3.1 798 32.2 29.4 3.4 791 31.1 24.8 2.6 775 32.2 25.0 2.7 800 33.5	世界 では、
木 10金 14火 15水 16木 17	小特:りんごゼリー 中:ヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん ルバーケのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ ほうれんそうとたまごのスープ ぎゅうにゅう せわりコッペパン カレービーンズ さつまいもサラダ やさいときのこのスープ ぎゅうにゅう ごはん にしんのとさに ごまこんぶあえ じゃがいものそぼろに ぎゅうにゅう ごはん あつあげのにくみそいため のりナッツあえ なめこじる ぎゅうにゅう ごはん さがっちのでしていためのりナッツあえ なめこじる ぎゅうにゅう ごはん さばのてりやき ごまずあえ	かまぼこ とうふ たまご ぶたにく だいす にしん かつおぶし ぶたにく あつあげ ぶたにく だいすあつあげ みそ とうふ あやめみそ	ヨーグルト ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう トマト にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが たまねぎ キャベツ だいこん なめこ	さとう さとう さとう さとう こめ さとう かたくりこ じゃがいも さとう とかう カレールウ さつまいも さとう ととう カレールウ さつまいも さとう こめ さとう じゃがいも さとう こかだくりこ こか こさ こか こさ こか さとう しゃがいも こんにゃく こか さとう かたくりこ こかにくり こさとう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう こ	オリーブオイル あぶら あぶら フンエッグマヨネーズ ごま あぶら アーモンド	2.5 605 25.7 19.2 2.2 629 26.2 24. 2.5 648 26.1 21.4 2.1 624 26.7 21.1 2 654 28.3 23.6	756 31.3 23.1 3.1 798 32.2 29.4 3.4 791 31.1 24.8 2.6 775 32.2 25.0 2.7 800 33.5 27.3	世界 では、

	献立名	おもな材料 おもに体をつくる みどり おもに体の調子をととのえる			キハス おおにて	Iネルギ-kcal たんぱく質g				
曜		たんぱく質	ミネラル(無機質)	मटा क	ビタミン	炭水化物	ネルギ牛乳になる 脂質	脂質	g	給食予定等
		1群: にく・魚・卵・だ いず・だいず製品	2群:牛乳・海藻・小 魚・乳製品	3群:緑黄色野菜	4群:その他の野菜・果物	5群: 穀類・いも類・ さとう	6群:あぶら・種実 類	食塩相当		
20 月	ごはん					ට න්		650	790	
	タレふカツ					ふ パンこ こむぎこ さとう	あぶら	25.4	29.7	
	きりざい	なっとう		にんじん こまつな	たくあん			19.5	23.6	
	ぶたごぼうじる	ぶたにく あつあげ		にんじん	ごぼう しいたけ だいこん ながねぎ	さといも こんにゃく	ごまあぶら	2.7	3.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
21 火	ゆでちゅうかめん					こむぎこ		712	745	
	ぎょうざ	ぶたにく とりにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら	26.2	28.2	
	わかめのちゅうかあえ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	21	18.9	
	ごもくうまにスープ	ぶたにく なると		にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい なかねぎ	さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら	2.6	2.9	
	おこめのさつまいもくりタルト	とうにゅう				こめこ さつまいも さとう	くり あぶら			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん					ට න්		652	795	
22	たらのねぎしおソースかけ	たら			しょうが にんにく ながねぎ レモン	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	28.2	33.4	
22 水	チャプチェ	ぶたにく だいず		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ	さとう はるさめ	ごまあぶら	19.8	23.1	
	たまごコーンスープ	かまぼこ とうふ たまご		こまつな	たまねぎ えのきたけ とうもろこし	じゃがいも かたくりこ		3.1	4.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん					ට හි		653	792	
	れんこんメンチカツ	ぶたにく とりにく だいず			れんこん たまねぎ	さとう かたくりこ こむぎこ パンこ	あぶら	26.1	30.9	
23	こぶくろソース							23	26.8	
木	きりぼしだいこんのオイスターソースいため	ツナ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きりぼしだいこん	さとう こんにゃく	ごまあぶら	2.2	2.9	
	うちまめいりごじる	だいず あつあげ あやめみそ		にんじん	だいこん えのきたけ はくさい					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん					ය න		647	804	竹俣特支 高1年なし
	さつまいもカレー	ぶたにく だいず		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	さ つまいも カレールウ	あぶら	19.4	23.4	
24 金	こんにゃくサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう こんにゃく	ごまあぶら	17.2	20.0	
	カットりんご				りんご			2.4	3.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん					ය න		599	753	
	セルフキムタクごはんのぐ	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たくあん キムチ	かたくりこ	あぶら	28.1	34.3	
27 月	いそマヨあえ	だいず	თ り	ブロッコリー にんじん	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	18.1	21.1	
	かきたまみそしる	あつあげ あやめみそ たまご		こまつな	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも かたくりこ		2.7	3.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	こめこアップルパン		だっしふんにゅう		りんご	こむぎこ こめこ さとう	あぶら	652	827	いじみの分校 高1年なし
	ブロッコリーのマヨネーズソテー	ウィンナー		にんじん ブロッコリー	とうもろこし キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	25.5	32.3	
28 火	きのこのとうにゅうクラムチャウダー	ベーコン とうにゅう あさり しろいんげんまめ		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンキ	ごさつまいも ホワイトルウ	あぶら	21.5	26.1	
	みかんゼリー				みかん	さとう		2.1	2.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん					ය න		641	747	
	ごもくたまごやき	たまご		にんじん	ごぼう れんこん たけのこ しいたけ	さとう かたくりこ	あぶら	26.3	25.6	
29 水	れんこんきんぴら	さつまあげ		にんじん	れんこん	さとう こんにゃく	ごまあぶら	21.8	12.9	
	どさんこじる	ぶたにく みそ		にんじん	もやし たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	あぶら	2.7	2.9	
L	ドリンクヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん					ය න		641		豊浦中なし
	のりふりかけ	かつおぶし	のり					26.3	31.7	竹俣特支 中3年なし
50	とりにくのごまだれ	とりにく みそ				さとう かたくりこ	あぶら ごま	21.8	25.6	
木	くきわかめのサラダ		くきわかめ		もやし きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら	2.7	3.4	
	きのこさわにわん	ぶたにく かまぼこ		にんじん	ごぼう だいこん しいたけ えのきたけなめこ	はるさめ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	むらさきまいごはん					こめ むらさきまい		681	873	
31	パンプキンドリアソース	ベーコン とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ ホワイトルウ	あぶら	23	28.5	蘇興田市は 2050年
^	フルーツのゼリーあえ				りんご もも パイン みかん ぶどう	さとう		18.5	22.8	ガーボン ためばています
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					1.9	2.2	設り組んでいまう
		1 郷十料理です		I	<u>」</u> を再にたスことがあります	İ	1			

※太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。 ※献立は食材などの都合により変更になることがあります。