川月給食だより

態度かい日も多いですが、朝晩が涼しくなる日も増え、少しずつ秋の訪れを感じるよう になってきました。読書の秋や芸術の秋など昔から言われていますが、給食ではやっ ぱり食欲の萩ですね。ご家庭でも旬の食材で萩を感じてみませんか?



昨年度まで、賀茂地区で行っていた統一献立を、今年度は東伊豆町と 河津町の東賀で行います!引き続き"減塩"を取り入れながら、両町の えいようし たん も よ こんだて かんが 栄養士が案を持ち寄り、献立を考えました。余分な塩分を体の外に出し てくれるカリウムを含む野菜をたっぷり使い、共通の郷土料理でもある 黄飯を取り入れたメニューになっています。ご家庭でも和食や減塩につ いて話す機会にしていただければと思います。

☆カリウムってどんな栄養??

カリウムは、塩分の元であるナトリウムと同じミネラル類の仲間の 業がよう になります。 細胞や神経、筋肉の働きにかかわる栄養で、体の中 のナトリウムを体の外に出しやすくする効果もあります。不足すると 食欲がなくなったり、体に力が入らなくなるなどの症状があります。 ほうれん草などの野菜類、バナナなどの果物類、さつま芋などの芋類、 わかめなどの海藻類に多く含まれています。普段から濃い味付けが好き な方、塩分を摂りすぎてしまった気がする時などは、余分な塩分を体に ため込んでしまわないようにカリウムを積極的に摂ってみてください。

知っていますか?和食文化の4つの特徴!



たよう しんせん そざい かつよう 多様で新鮮な素材の活用



日本は、北は北海道、南は沖縄県ま で非常に長く、海や山などの自然も 多いため、地域によって様々な産物が あり、それらを使った郷土料理があり ます。また、調理方法も素材の味を活 かしたものが多いのが特徴です。

四季を感じる盛り付け ・



和食は、その時期に旬を抑える食材 を多く使い、四季を表現するような盛 り付けを行います。器の色や柄など にも気を使い、旬の食材がより輝け るような盛り付けをすることで、視覚 で季節感を楽しむことが出来ます。

健康的な食生活



一汁三菜のような、日本の食が態は 栄養バランスを整えやすい形と言わ れています。出汁なども多く使うこと から、うま味を活用し、余分な脂質や 塩分を抑えることで、健康の維持につ ながってきました。

なんかんぎょうじ しょく 年間行事と食



日本には、お正月やひな祭り、十五夜 などの行事や、地域によるお祭りなど があります。その時々に合わせて、お 祝いなどの理由から決められた食べ物 を食べ、家庭や地域、自然とのつなが りを作ってきました。

ゎレょくこんだて゛ていきょう 和食献立で提供する「ぽかぽか汁」を紹介します。体を温める冬野菜やしょうがの入っ た臭沢山みそ汁です。しっかり食べ、寒さに負けない体を作りましょう。

材料 】4人分

● はくさい 80g さつまいも 100g だいこん 80g 15g ● ねぎ とうふ豆腐 80g おろししょうが 1g

みそ 30g

(チューブ可)

かつおだし 460mℓ

【作り方】

- ① 野菜と豆腐を食べやすい大きさに切る。 (煮る)
- ②鍋に、①の野菜とかつおだしを入れ加熱する。
- ③ 野菜がやわらかくなったら豆腐、しょうがを入れる。 (仕上げ)
- ④ みそを入れ、ひと煮立ちしたら火を止めて完成。

エネルギー 71kcal タンパク質 3.3g 脂質 1.2g カルシウム 44mg ビタミンC 13mg

令和6年 11月 献立表

東伊豆町立学校給食センター

			予定献立	主に 体をつくる	主に 熱や力のもと	主に 体の調子を整える	29/J 16#	稲田	熱	和	熱別中	Į,
at- 11		1	¬, ∨⊆µ∨ _T Ţ	(赤色の食品)	(黄色の食品)	(緑色の食品)	園	小	ЛI 	/ 中	1 中	1 #
むぎこ	ごはん		アナビ のる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	にんじん ちまわず けくさい	-					
Exercis	Survey	牛乳	ぶたどんのぐ ゆかりあえ	ぶたにく しらたき かつおぶし		にんじん たまねぎ はくさい キャベツ もやし きゅうり しそ	-0	0) C) >	(C)
			みそしる	けずりぶし	じゃがいも	たまねぎ ねぎ	- '					
			0, COS	17 9 01310		/L&18C 18C		<u> </u>	ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	ш	ш	+
					振替休日							
むぎこ	ごはん			ぎゅうにゅう	こめ むぎ							
Lung	Eurz	牛乳	かきあげ	いか たまご	こむぎこ あぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ ごぼう コーン		\cap	۲ () C		
te o	0 3		おひたし		さとう ごま	ほうれんそう もやし			, _		/ 0	1
	1		すましじる	とうふ けずりぶし		にんじん えのき みつば						
					全校給食なし							
むぎこ	-*1± 6.			ぎゅうにゅう				T	3f	Ŧ	\top	+
\mathrew \tag{\tag{\tag{\tag{\tag{\tag{\tag{	21070		カレーマーボー	とりにく ぶたにく とうふ	あぶら さんおんとう かたくりこ	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	-					
(Ex. 0	(J.	牛乳	ポークシュウマイ	ぶたにく とりにく タラ だいず	さとう こむぎこ	たまねぎ	-0	0) 🛆	7 C	0)
	1		バンサンスウ	はるさめ	さんおんとう ごまあぶら	きゅうり にんじん キャベツ もやし	-					
むぎこ	ごはん			ぎゅうにゅう	こめ むぎ			 	+	+	+	t
(grang	Sur.		さばのみそがけ	さば	さとう あぶら かたくりこ	ねぎ	1	_				
(8000	0 3	牛乳	おかかあえ	かつおぶし		キャベツ もやし にんじん	10	O) () (0)
0	1		けんちんじる	とうふ けずりぶし		だいこん にんじん ほうれんそう	- !					
しょく	くパン			ぎゅうにゅう	しょくパン			<u> </u>	-	+	+	7
			さかなのバーベキューソース		あぶら さとう かたくりこ	りんご たまねぎ	-					
~			おかかマヨネーズあえ	かつおぶし	0.5 0.5 10.0 10.0	ブロッコリー キャベツ	1_ '	_				
	1	牛乳	マヨネーズ	たまご	あぶら さとう		10	O) C	ر ک	0)
121			ようふうかきたまじる	たまご	じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	1 '					
			みかんジャム		さとう みずあめ	みかん	7					
むぎに	ごはん		:	きゅうにゅう ぶたにく		にんじん たまねぎ ピーマン	+-	_	+	+	+	+
(chen)	ww		ホイコーロー	ぶたにく	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ しょうが にんにく	1 -	_				
(En o	0 25	牛乳	もやしときゅうりのナムル	-	ごまあぶら	きゅうり もやし しょうが にんにく	10	0) ×	$\langle C \rangle$)
7	1		はるさめスープ	とりにく	はるさめ	ほうれんそう にんじん しいたけ	-	アス	ハー	- ト献	立	
うど	Ľh,			ぎゅうにゅう	うどん		+-	$\overline{}$	+	+	+	+
Carl Carl	all		くりコロッケ		くり じゃがいも さつまいも さとう パンこ こむぎこ コーンフラワー みずあめ でんぶん あぶら		┧ '					
		牛乳	ごまあえ		さとう ごま	ほうれんそう もやし	10	0) C) C	0)
	50		ごもくじる	とりにく けずりぶし かつおぶし	さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ	1					
むぎに	ごはん		_	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		+-	\vdash	+	+	+	+
			ハヤシライスソース	ぶたにく	バター あぶら	たまねぎ にんじん にんにく	1 - 1					
Erre	0 3	牛乳	フレンチサラダ		さんおんとう あぶら	にんじん キャベツ きゅうり コーン	10	0) C) ()
	1		ヨーグルト	かんてん れんにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	さとう		∃ '					
むぎこ	ごはん			ぎゅうにゅう	こめ むぎ		+-	\dagger	+	+	+	+
			やきとりふうみあげ	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	ねぎ しょうが	-					
Er.	0 33	牛乳	しおこんぶあえ	こんぶ	こまあぶら	キャベツ ほうれんそう にんじん	10	0) C) ()
6	1		みそしる	あぶらあげ けずりぶし		だいこん	1					
りんご	ごパン			ぎゅうにゅう	りんごパン		+-	T	+	+	+	\dagger
			とりにくのレモンに	とりにく	さとう かたくりこ あぶら	レモン	1 _ '	_				
	1/1	牛乳	コールスローサラダ		コールスロードレッシング さんおんとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン	10	O) C) ()
			ミネストローネ	ベーコン	バター じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく パセリ	1					
むぎこ	ごはん			ぎゅうにゅう	むぎごはん		1		+	+	+	\dagger
(Krong	_		まつかさやき	ぶたにく とりにく たまご	さとう ごま	ねぎ	1,	_		\ -	\ _	
En o	0 (2)	牛乳	いそあえ	のり	ごま	キャベツ ほうれんそう	10	S	۱ C) (0	J
1	1		すましじる	けずりぶし とうふ		ほうれんそう にんじん	1					
	1			ぎゅうにゅう	ちゅうかめん				+	+	+	1
うゅうた	かめん		はるまき		こむぎこ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	∃ '	_		\ _	\ _	
	all	4		はるさめ とりにく	CBCC (103/10 CC) 6/3/3 CG66/3/3	<u> </u>			. (ノ(ノビ)
5057	all	牛乳	ひじきナムル	ひじき	さとう ごまあぶら	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく	0	O	, (1
5000	all	牛乳	ひじきナムル しょうゆラーメンスープ			にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ	- -	O	, с			
5 to		牛乳		ひじき			0		+	_		
a st	かし	牛乳		ひじき ぶたにく なると	さとう ごまあぶら) C	
a st	かし	牛乳牛乳	しょうゆラーメンスープ	ひじき ぶたにく なると ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら こめ	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ	0	0) C) C)
a st	かし	牛乳牛乳	しょうゆラーメンスープ	ひじき ぶたにく なると ぎゅうにゅう ホキ	さとう ごまあぶら こめ あぶら かたくりこ さとう	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ	0	0) C) C) (献立)
きめ	DU PROMETER OF THE PARTY OF THE	牛乳牛乳	しょうゆラーメンスープ さかなのやさいあんかけ わかめあえ	ひじき ぶたにく なると きゅうにゅう ホキ わかめ ツナ	さとう ごまあぶら こめ あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ キャベツ コーン	0	0) C) C)
きめ	DU PROMETER OF THE PARTY OF THE	牛乳牛乳	しょうゆラーメンスープ さかなのやさいあんかけ わかめあえ	ひじき ぶたにく なると ぎゅうにゅう ホキ わかめ ツナ とうふ けずりぶし	さとう ごまあぶら こめ あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら さつまいも	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ キャベツ コーン	東顔	○ 賀統-) C	和食	献立)
## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	DU PROMETER OF THE PARTY OF THE	牛乳牛乳牛乳	しょうゆラーメンスープ さかなのやさいあんかけ わかめあえ ふゆやさいのぼかぼかじる	ひじき ぶたにく なると ぎゅうにゅう ホキ わかめ ツナ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら こめ あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら さつまいも こめ むぎ	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ キャベツ コーン はくさい だいこん ねぎ しょうが	東顔	○ 賀統-) C	和食		
\$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$	DU Servers	牛乳牛乳牛乳	しょうゆラーメンスープ さかなのやさいあんかけ わかめあえ ふゆやさいのぼかぼかじる チキンカレー	ひじき ぶたにく なると ぎゅうにゅう ホキ わかめ ツナ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら こめ あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら さつまいも こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ キャベツ コーン はくさい だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん にんにく	東顔	○ 賀統-) C	和食	献立)
200 E	DU Servers	牛乳牛乳牛乳	しょうゆラーメンスープ さかなのやさいあんかけ わかめあえ ふゆやさいのぼかぼかじる チキンカレー ごまドレッシングあえ	ひじき ぶたにく なると ぎゅうにゅう ホキ わかめ ツナ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら こめ あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら さつまいも こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さんおんとう あぶら ごま	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ キャベツ コーン はくさい だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ コーン	東顔	○ 賀統-) C	和食	献立)
200 E	DU CENTRAL DE LA CONTRAL DE LA	牛乳牛乳	しょうゆラーメンスープ さかなのやさいあんかけ わかめあえ ふゆやさいのぼかぼかじる チキンカレー ごまドレッシングあえ	ひじき ぶたにく なると きゅうにゅう ホキ わかめ ツナ とうふ けずりぶし きゅうにゅう とりにく	さとう ごまあぶら こめ あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら さつまいも こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さんおんとう あぶら ごま さとう パン さんおんとう あぶら	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ キャベツ コーン はくさい だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ コーン	東貧	賀統-)) C	D C 和食	献立) C)
3 3 3 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	DU CENTRAL DE LA CONTRAL DE LA	牛乳牛乳牛乳	しょうゆラーメンスープ さかなのやさいあんかけ わかめあえ ふゆやさいのぼかぼかじる チキンカレー ごまドレッシングあえ ふくじんづけ	ひじき ぶたにく なると ぎゅうにゅう ホキ わかめ ツナ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう とりにく	さとう ごまあぶら こめ あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら さつまいも こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さんおんとう あぶら ごま さとう パン さんおんとう あぶら	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ キャベツ コーン はくさい だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ コーン だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ	東貧	賀統-)) C	D C 和食	献立)
3 3 3 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	DU CENTRAL DE LA CONTRAL DE LA	牛乳牛乳牛乳牛乳	しょうゆラーメンスープ さかなのやさいあんかけ わかめあえ ふゆやさいのぼかぼかじる チキンカレー ごまドレッシングあえ ふくじんづけ ポークビーンズ	ひじき ぶたにく なると ぎゅうにゅう ホキ わかめ ツナ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう とりにく	さとう ごまあぶら こめ あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら さつまいも こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さんおんとう あぶら ごま さとう パン さんおんとう あぶら	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ キャベツ コーン はくさい だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ コーン だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ たまねぎ にんじん にんにく	東貧	賀統-)) C	D C 和食	献立) C)
at the state of th	DU CONTROLL OF THE PROPERTY OF	牛乳牛乳牛乳牛乳	しょうゆラーメンスープ さかなのやさいあんかけ わかめあえ ふゆやさいのぼかぼかじる チキンカレー ごまドレッシングあえ ふくじんづけ ボークビーンズ ポイルやさい	ひじき ぶたにく なると ぎゅうにゅう ホキ わかめ ツナ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう とりにく	さとう ごまあぶら こめ あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら さつまいも こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さんおんとう あぶら ごま さとう パン さんおんとう あぶら じゃがいも あぶら	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ キャベツ コーン はくさい だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ コーン だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし	東貧	賀統-)) C	D C 和食	献立) C)
et de la companya de	DU FRANCES DE LIGHT TO THE PROPERTY OF THE PRO	牛乳牛乳牛乳牛乳	しょうゆラーメンスープ さかなのやさいあんかけ わかめあえ ふゆやさいのぼかぼかじる チキンカレー ごまドレッシングあえ ふくじんづけ ボークビーンズ ポイルやさい	ひじき ぶたにく なると きゅうにゅう ホキ わかめ ツナ とうふ けずりぶし きゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ココア ぶたにく ベーコン だいす なまクリーム	さとう ごまあぶら こめ あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら さつまいも こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さんおんとう あぶら ごま さとう パン さんおんとう あぶら じゃがいも あぶら さんおんとう	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ キャベツ コーン はくさい だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ コーン だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし	東館	〇 賀統- 〇		和食	献立) C	
at the state of th	DU FRANCES DE LIGHT TO THE PROPERTY OF THE PRO	牛乳牛乳牛乳牛乳牛乳	しょうゆラーメンスープ さかなのやさいあんかけ わかめあえ ふゆやさいのぼかぼかじる チキンカレー ごまドレッシングあえ ふくじんづけ ポークビーンズ ボイルやさい ごまドレッシング	ひじき ぶたにく なると ぎゅうにゅう ホキ わかめ ツナ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ココア ぶたにく ベーコン だいず なまクリーム	さとう ごまあぶら こめ あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら さつまいも こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さんおんとう あぶら ごま さとう パン さんおんとう あぶら じゃがいも あぶら さんおんとう あぶら さとう ごま こめ むぎ	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ キャベツ コーン はくさい だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ コーン だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし にんにく	東館	〇 賀統- 〇		和食	献立) C	
and the state of t	DU SENERAL STATES	牛乳牛乳牛乳牛乳牛乳	しょうゆラーメンスープ さかなのやさいあんかけ わかめあえ ふゆやさいのぼかぼかじる チキンカレー ごまドレッシングあえ ふくじんづけ ポークビーンズ ボイルやさい ごまドレッシング とりにくのさつまに	ひじき ぶたにく なると ぎゅうにゅう ホキ わかめ ツナ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ココア ぶたにく ベーコン だいず なまクリーム ぎゅうにゅう とりにく だいず	さとう ごまあぶら こめ あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら さつまいも こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さんおんとう あぶら ごま さとう パン さんおんとう あぶら じゃがいも あぶら さんおんとう あぶら さとう こか むぎ こめ むぎ	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ キャベツ コーン はくさい だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ コーン だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし にんにく	東館	〇 賀統- 〇		和食	献立) C	
and the state of t	DU SENERAL STATES	牛乳牛乳牛乳牛乳牛乳	しょうゆラーメンスープ さかなのやさいあんかけ わかめあえ ふゆやさいのぼかぼかじる チキンカレー ごまドレッシングあえ ふくじんづけ ポークビーンズ ボイルやさい ごまドレッシング とりにくのさつまに ツナあえ	ひじき ぶたにく なると ぎゅうにゅう ホキ わかめ ツナ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ココア ぶたにく ベーコン だいず なまクリーム ぎゅうにゅう とりにく だいず	さとう ごまあぶら こめ あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら さつまいも こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さんおんとう あぶら ごま さとう パン さんおんとう あぶら じゃがいも あぶら さんおんとう あぶら さとう こか むぎ こめ むぎ	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ キャベツ コーン はくさい だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ コーン だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし にんにく にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ コーン	東館	〇 賀統- 〇		和食	献立) C	
B B B B B B B B B B B B B B B B B B B	DU CENTRO STATION STAT	牛乳牛乳牛乳牛乳牛乳	しょうゆラーメンスープ さかなのやさいあんかけ わかめあえ ふゆやさいのぼかぼかじる チキンカレー ごまドレッシングあえ ふくじんづけ ポークビーンズ ボイルやさい ごまドレッシング とりにくのさつまに ツナあえ	ひじき ぶたにく なると ぎゅうにゅう ホキ わかめ ツナ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ココア ぶたにく ベーコン だいす なまクリーム ぎゅうにゅう とりにく だいす ツナ とうふ けずりぶし かつおぶし	こめ あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら さつまいも こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さんおんとう あぶら ごま さとう パン さんおんとう あぶら じゃがいも あぶら さんおんとう あぶら さとう ごま こめ むぎ	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ キャベツ コーン はくさい だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ コーン だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし にんにく にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ コーン	東東西	〇 資統 - 〇		和食		
### ##################################	DU CENTRO STATION STAT	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	しょうゆラーメンスープ さかなのやさいあんかけ わかめあえ ふゆやさいのぼかぼかじる チキンカレー ごまドレッシングあえ ふくじんづけ ボークビーンズ ボイルやさい ごまドレッシング とりにくのさつまに ツナあえ みそしる	ひじき ぶたにく なると ぎゅうにゅう ホキ わかめ ツナ とうふ けずりぶし きゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ココア ぶたにく ベーコン だいず なまクリーム ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ とうふ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら こめ あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら さつまいも こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さんおんとう あぶら ごま さとう パン さんおんとう あぶら じゃがいも あぶら さんおんとう あぶら さとう ごま こめ むぎ さつまいも さとう あぶら かたくりこ さんおんとう	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ キャベツ コーン はくさい だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ コーン だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし にんにく にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ コーン えのき なめこ ねぎ	東東西	〇 資統 - 〇		和食	献立) C	
## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	DU CENTRO STATION STAT	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	しょうゆラーメンスープ さかなのやさいあんかけ わかめあえ ふゆやさいのぼかぼかじる チキンカレー ごまドレッシングあえ ふくじんづけ ボークビーンズ ボイルやさい ごまドレッシング とりにくのさつまに ツナあえ みそしる	ひじき ぶたにく なると ぎゅうにゅう ホキ わかめ ツナ とうふ けずりぶし きゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ココア ぶたにく ベーコン だいず なまクリーム ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ とうふ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら さつまいも こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さんおんとう あぶら ごま さとう パン さんおんとう あぶら さんおんとう あぶら さとう ごまこめ むぎ さつまいも さとう あぶら かたくりこ さんおんとう	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ キャベツ コーン はくさい だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ コーン だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし にんにく にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ コーン えのき なめこ ねぎ	東東西	〇 資統 - 〇		和食		
きせきこうファあかまさん。	DU PERSON TIGHT	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	しょうゆラーメンスープ さかなのやさいあんかけ わかめあえ ふゆやさいのぼかぼかじる チキンカレー ごまドレッシングあえ ふくじんづけ ポークビーンズ ボイルやさい ごまドレッシング とりにくのさつまに ツナあえ みそしる ニートソース コーンサラダ	ひじき ぶたにく なると ぎゅうにゅう ホキ わかめ ツナ とうふ けずりぶし きゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ココア ぶたにく ベーコン だいず なまクリーム ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ とうふ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら さつまいも こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さんおんとう あぶら ごま さとう パン さんおんとう あぶら さんおんとう あぶら さとう ごまこめ むぎ さつまいも さとう あぶら かたくりこ さんおんとう	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ キャベツ コーン はくさい だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ コーン だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし にんにく にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ コーン えのき なめこ ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ コーン レモン	東東西	〇 資統 - 〇		和食		
きない。おきでは、カースをある。	DU ENERGY BOTTIVO	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	しょうゆラーメンスープ さかなのやさいあんかけ わかめあえ ふゆやさいのぼかぼかじる チキンカレー ごまドレッシングあえ ふくじんづけ ポークビーンズ ボイルやさい ごまドレッシング とりにくのさつまに ツナあえ みそしる ニートソース コーンサラダ	ひじき ぶたにく なると ぎゅうにゅう ホキ わかめ ツナ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ココア ぶたにく ベーコン だいず なまクリーム ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ とうふ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら さつまいも こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さんおんとう あぶら ごま さとう パン さんおんとう あぶら じゃがいも あぶら さんおんとう あぶら さとう ごま こめ むぎ さつまいも きとう あぶら かたくりこ さんおんとう	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ キャベツ コーン はくさい だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ コーン だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし にんにく にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ コーン えのき なめこ ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ コーン レモン	() () () () () () () () () ()	可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可<l>可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可<l< td=""><td></td><td>和食 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)</td><td></td><td></td></l<></l>		和食 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)		
きせんがある。	DU ENERGY BOTTIVO	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	しょうゆラーメンスープ さかなのやさいあんかけ わかめあえ ふゆやさいのぼかぼかじる チキンカレー ごまドレッシングあえ ふくじんづけ ボークビーンズ ポイルやさい ごまドレッシング とりにくのさつまに ツナあえ みそしる ミートソース コーンサラダ スライスパイン	ひじき ぶたにく なると ぎゅうにゅう ホキ わかめ ツナ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ココア ぶたにく ベーコン だいす なまクリーム ぎゅうにゅう とりにく だいす ツナ とうふ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく	 さとう ごまあぶら こめ あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら さつまいも こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう パン さんおんとう あぶら じゃがいも あぶら さんおんとう あぶら さとう ごま こめ むぎ さつまいも さとう あぶら かたくりこ さんおんとう ソフトめん あぶら こむぎこ さとう バター あぶら さとう こめ むぎ 	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ キャベツ コーン はくさい だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ コーン だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし にんにく にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ コーン えのき なめこ ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ コーン レモン	() () () () () () () () () ()	可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可<l>可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可<l< td=""><td></td><td>和食 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)</td><td></td><td></td></l<></l>		和食 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)		
むきことがある。	DU SECTION STATES OF STATE	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	しょうゆラーメンスープ さかなのやさいあんかけ わかめあえ ふゆやさいのぼかぼかじる チキンカレー ごまドレッシングあえ ふくじんづけ ボークビーンズ ボイルやさい ごまドレッシング とりにくのさつまに ツナあえ みそしる ミートソース コーンサラダ スライスパイン	ひじき ぶたにく なると ぎゅうにゅう ホキ わかめ ツナ とうふ けずりぶし きゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ココア ぶたにく ベーコン だいず なまクリーム ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ とうふ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく	さとう ごまあぶら こめ あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら さつまいも こめ むぎ しゃがいも あぶら こむぎこ さんおんとう あぶら ごま さとう パン さんおんとう あぶら じゃがいも あぶら さんおんとう あぶら さとう ごま こめ むぎ さつまいも さとう あぶら かたくりこ さんおんとう ソフトめん あぶら こむぎこ さとう バター あぶら さとう こめ むぎ でんぶん さとう あぶら	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ キャベツ コーン はくさい だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ コーン だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし にんにく にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ コーン えのき なめこ ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ コーン レモン パイン	() () () () () () () () () ()	可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可<l>可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可<l< td=""><td></td><td>和食 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)</td><td></td><td></td></l<></l>		和食 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)		
きない。まさんで、カラマン・カラマン・カラマン・カラマン・カラマン・カラマン・カラマン・カラマン・	DU FREE BOTTIND THE REPORT OF THE PARTY OF T	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	しょうゆラーメンスープ さかなのやさいあんかけ わかめあえ ふゆやさいのぼかぼかじる チキンカレー ごまドレッシングあえ ふくじんづけ ボークビーンズ ボイルやさい ごまドレッシング とりにくのさつまに ツナあえ みそしる ミートソース コーンサラダ スライスパイン いわしのかばやき きんびらごぼう	ひじき ぶたにく なると ぎゅうにゅう ホキ わかめ ツナ とうふ けずりぶし きゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ココア ぶたにく ベーコン だいず なまクリーム ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ とうふ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく	さとう ごまあぶら こめ あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら さつまいも こめ むぎ じゃがいも あぶら ごむきこ さんおんとう あぶら ごま さとう パン さんおんとう あぶら じゃがいも あぶら さんおんとう あぶら さとう ごま こめ むぎ さつまいも さとう あぶら かたくりこ さんおんとう なおるとう プフトめん あぶら こむぎこ さとう バター あぶら さとう こめ むぎ でんぶん さとう あぶら あぶら ごま	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ キャベツ コーン はくさい だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ コーン だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし にんにく にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ コーン えのき なめこ ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ コーン レモン パイン	() () () () () () () () () ()	可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可<l>可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可可<l< td=""><td></td><td>和食 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)</td><td></td><td></td></l<></l>		和食 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)		
きない。またい。またい。またい。またい。またい。またい。またい。またい。またい。また	DU ENERGY BOTTING BOTT	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	しょうゆラーメンスープ さかなのやさいあんかけ わかめあえ ふゆやさいのぼかぼかじる チキンカレー ごまドレッシングあえ ふくじんづけ ボークビーンズ ボイルやさい ごまドレッシング とりにくのさつまに ツナあえ みそしる ミートソース コーンサラダ スライスパイン いわしのかばやき きんびらごぼう	ひじき ぶたにく なると ぎゅうにゅう ホキ わかめ ツナ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ココア ぶたにく ベーコン だいず なまクリーム ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ とうふ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく	さとう ごまあぶら こめ あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら さつまいも こめ むぎ じゃがいも あぶら ごむきこ さんおんとう あぶら ごま さとう パン さんおんとう あぶら じゃがいも あぶら さんおんとう あぶら さとう ごま こめ むぎ さつまいも さとう あぶら かたくりこ さんおんとう ソフトめん あぶら こむぎこ さとう バター あぶら さとう こめ むぎ でんぶん さとう あぶら あぶら ごま さといも あぶら	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ キャベツ コーン はくさい だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ コーン だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし にんにく にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ コーン えのき なめこ ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ コーン レモン パイン	() () () () () () () () () ()			和食 つ () () () () () () () () () (
きない。まさんのである。まさんのである。まさんで、からない。	DU ENERGY BOTTING BOTT	牛乳 牛乳 中乳 牛乳	しょうゆラーメンスープ さかなのやさいあんかけ わかめあえ ふゆやさいのぼかぼかじる チキンカレー ごまドレッシングあえ ふくじんづけ ボークビーンズ ボイルやさい ごまドレッシング とりにくのさつまに ツナあえ みそしる ミートソース コーンサラダ スライスパイン いわしのかばやき きんびらごぼう とんじる	ひじき ぶたにく なると ぎゅうにゅう ホキ わかめ ツナ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ココア ぶたにく ベーコン だいず なまクリーム ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ とうふ けずりぶし かつおぶし きゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく	さとう ごまあぶら こめ あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら さつまいも こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さんおんとう あぶら ごま さとう パン さんおんとう あぶら じゃがいも あぶら さんおんとう あぶら さとう ごま こめ むぎ さつまいも さとう あぶら かたくりこ さんおんとう ソフトめん あぶら こむぎこ さとう バター あぶら さとう こめ むぎ でんぶん さとう あぶら あぶら ごま さといも あぶら こめ むぎ	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ キャベツ コーン はくさい だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ コーン だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし にんにく にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ コーン えのき なめこ ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ コーン レモン パイン	() () () () () () () () () ()			和食 つ () () () () () () () () () (
きない。まさん。カラスカーのでは、アカラスをは、アカーのでは、アカラスをは、アカーののでは、アカーののでは、アカーののではなりのでは、アカーののでは、アカーののではなりのではなりのではなりのではなりの	DU FERRER DE LA FERRER DE LA FERRER DE LA FERRER DE LA FERRE DE LA	牛乳 中乳 中乳 <td>しょうゆラーメンスープ さかなのやさいあんかけ わかめあえ ふゆやさいのぼかぼかじる チキンカレー ごまドレッシングあえ ふくじんづけ ボークビーンズ ボイルやさい ごまドレッシング とりにくのさつまに ツナあえ みそしる ミートソース コライスパイン いわしのかばやき きんじる チンジャオロース</td> <td>ひじき ぶたにく なると ぎゅうにゅう ホキ わかめ ツナ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ココア ぶたにく ベーコン だいず なまクリーム ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ とうふ けずりぶし かつおぶし きゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく</td> <td>さとう ごまあぶら こめ あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら さつまいも こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さんおんとう あぶら ごま さとう パン さんおんとう あぶら じゃがいも あぶら さんおんとう あぶら さとう ごま こめ むぎ さつまいも さとう あぶら かたくりこ さんおんとう ソフトめん あぶら こむぎこ さとう バター あぶら さとう こめ むぎ でんぶん さとう あぶら あぶら ごま さといも あぶら こむ むぎ</td> <td>にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ キャベツ コーン はくさい だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ コーン だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし にんにく にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ コーン えのき なめこ ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ コーン レモン パイン にんじん ごぼう だいこん にんじん ごぼう ねぎ ピーマン たけのこ にんにく</td> <td>() () () () () () () () () ()</td> <td></td> <td></td> <td>和食 つ () () () () () () () () () (</td> <td></td> <td></td>	しょうゆラーメンスープ さかなのやさいあんかけ わかめあえ ふゆやさいのぼかぼかじる チキンカレー ごまドレッシングあえ ふくじんづけ ボークビーンズ ボイルやさい ごまドレッシング とりにくのさつまに ツナあえ みそしる ミートソース コライスパイン いわしのかばやき きんじる チンジャオロース	ひじき ぶたにく なると ぎゅうにゅう ホキ わかめ ツナ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ココア ぶたにく ベーコン だいず なまクリーム ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ とうふ けずりぶし かつおぶし きゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく	さとう ごまあぶら こめ あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら さつまいも こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さんおんとう あぶら ごま さとう パン さんおんとう あぶら じゃがいも あぶら さんおんとう あぶら さとう ごま こめ むぎ さつまいも さとう あぶら かたくりこ さんおんとう ソフトめん あぶら こむぎこ さとう バター あぶら さとう こめ むぎ でんぶん さとう あぶら あぶら ごま さといも あぶら こむ むぎ	にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ キャベツ コーン はくさい だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ コーン だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし にんにく にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ コーン えのき なめこ ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ コーン レモン パイン にんじん ごぼう だいこん にんじん ごぼう ねぎ ピーマン たけのこ にんにく	() () () () () () () () () ()			和食 つ () () () () () () () () () (

- * 物資の都合により、献立を変更する場合があります。* 削り節にはさば、いわし、かつお、まぐろを含みます。
- *8日にさば、11日にホキ、21日にホキ、28日にいわしが出ます。骨に気を付けて食べましょう。 *12日は、疲れをとる効果のある豚肉と、筋力アップ効果のある鶏肉を取り入れた「アスリート献立」です。
- *11月24日は、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」文化を次世代に向けて保護・継承していくため、 "11(いい) 24(にほんしょく)"として、「和食の日」と定められています。 それに伴い給食では、21日に、減塩を取り入れた野菜たっぷりの「東賀統一 和食献立」を提供します⊙

1ヵ月平均	幼稚園	小学校 中学年	中学校
エネルギー(kcal)	370	656	810
たんぱく質(g)	12.8	24.7	29.8
脂質(g)	8.9	20.1	23.2
食塩(g)	1.5	2.2	2.9