5 給食泡点以

ひがしいすちょうがっこうきゅうしょく 東伊豆町学校 給 食 センター

^{いっかげつ} す 新年度がはじまり1ヵ月が過ぎようとしています。 新 しい学年やクラスにはもう慣れましたか?

また、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの機会を設けるなど、リラックスできる時間も作れると良い

しっかり食べよう朝ごはん!あなたは毎日食べていますか?

わたしたちは1首に朝、遠、夕と3 回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。 元気に1首をスタートするために、 朝は必ず食べてから登校する ようにしましょう。

朝食をとる習慣がない

→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。

朝ごはんの効果









朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五燃も刺激されて、体や脳が自覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排箯を促します。



5月5日 **医性**の目

5がついっか 5月5日は"**こどもの日**"で「**端午の節句**」です。

字ども達の幸せと健やかな成長を願い、各家庭でこいのぼりをたてたり、 「かしわ餅」や「ちまき」などを食べてお祝いします。

「かしわ餅」は、端午の節句に食べる定番のお菓子で、かしわの葉は、新しい芽が出るまで 古い葉が落ちないことから、「家系が途切れない」という縁起をかついだものとされています。 関西地方では、もち深やうるち来などを使って作り、管を巻いて蒸した「ちまき」を食べたり、北海道や東北地方では、米粉と砂糖で作った、葉っぱの形をした「べこもち」を食べるなど 地方によって食べるものが違います。他にどんなお菓子や料理が食べられているか 調べてみるのもおもしろいですね!

もた かしわ餅





ちまき

・ 献立紹介 ~若竹汁~

う年度もおたよりで、給食のレシピをお伝えします。

| 今月は、「旬のタケノコを使った「若竹汁」を紹介します。ご家庭で作ってみてください!



【 材料4人分 】

たけのこ水煮 40g 乾燥わかめ 2g

絹ごし豆腐 80g

みつば 12g かつお節 12g 響淵 小さじ

醤油 小さじ1塩 1.5 g浆 520 g

「 作り方 】

① (下準備)

たけのこ、豆腐は食べやすい大きさに切り、みつばは1㎝程に刻む。わかめは ※で美してひとくち大に切る。

② (ダシをとる)

鍋に就を入れ沸騰させる。沸騰したら火を止め、かつお酢を入れて1~2労春ち、かつお酢がなべの底に流んだら静かにざるでこす。

③ (煮る)

とったダシに、たけのこ、豆腐、わかめを入れ込を適す。

④ (仕上げる)

醤油、塩で味をつけみつばを入れて筦散。

給食のインスタグラムを始めました!

東伊豆町の学校給食の写真を投稿していますのでご覧ください。

(⇒アカウント: higashiizu_gakko_kyushoku)

*着にあるQRコードを、お持ちの携帯電話のカメラで読み取っていただくとアクセスできます。

※担当者の出張等により当日の更新ができない場合があります。ご了承下さい。



HIGASHIIZU_GAKKO_KYUSHOKU

1 本 むぎ 2 金 むぎ 4 かぎ 4	きごはん フトめん ぎごはん	献 立 名 本報 副食(おかず・デザート) ハヤシライスソース ボイルやさい ごまドレッシング バナナ いわしのかばやき しおこんぶあえ わかたけじる かしわもち カレーソース フレンチサラダ ニューサマーオレンジ とりのからあげ わかめあえ みそしる すぶた ワンタンスープ スライスパイン おこのみあげ	赤 (おもに血や肉になる) 肉・魚・豆・海藻など (ぎゅうにゅう) ぶたにく (ぎゅうにゅう) いわし こんぶ とうふ わかめ けずりぶし あんこ (ぎゅうにゅう) ぶたにく (ぎゅうにゅう) ぶたにく わかめ 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	黄 (おもに熱や力になる) 主食・油・砂糖など むぎごはん あぶら バター さとう あぶら ごま むぎごはん でんぶん ごまあぶら じょうしんこ さとう	録(おもに体の調子を整える) 野菜・きのこ・果物など にんじん たまねぎ にんにく キャベツ もやし コーン にんにく バナナ キャベツ きゅうり にんじん たけのこ みつば にんじん たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン ニューサマーオレンジ にんにく キャベツ レタス コーン なめこ えのき ねぎ	学校	885 (g) \$424 (g) 846 27.0 298 23.7 3.2 738 29.0 330 14.0 2.5 829 30.2 323 31.9 3.0 830 30.9 307	端午の節句献立
日 主 むぎ (きごはん	ハヤシライスソース ボイルやさい ごまドレッシング バナナ いわしのかばやき しおこんぶあえ わかたけじる かしわもち カレーソース フレンチサラダ ニューサマーオレンジ とりのからあげ わかめあえ みそしる すぶた ワンタンスープ スライスパイン	(ぎゅうにゅう) ぶたにく (ぎゅうにゅう) いわし こんぶ とうふ わかめ けずりぶし あんこ (ぎゅうにゅう) ぶたにく (ぎゅうにゅう) とりにく わかめ 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	むぎごはん あぶら バター さとう あぶら ごま むぎごはん でんぶん ごまあぶら じょうしんこ さとう こどもの日 振替休日 ソフトめん あぶら あぶら さんおんとう むぎごはん あぶら かたくりこ ごま さんおんとう	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ もやし コーン にんにく パナナ キャベツ きゅうり にんじん たけのこ みつば にんじん たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン ニューサマーオレンジ にんにく キャベツ レタス コーン	Table Tab	885 (g) \$424 (g) 846 27.0 298 23.7 3.2 738 29.0 330 14.0 2.5 829 30.2 323 31.9 3.0 830 30.9 307	端午の節句
1 木 むぎ 2 角 以 ソファ かぎ むぎ むき ひき むき ひき	きごはん	ボイルやさい ごまドレッシング バナナ いわしのかばやき しおこんぶあえ わかたけじる かしわもち カレーソース フレンチサラダ ニューサマーオレンジ とりのからあげ わかめあえ みそしる すぶた ワンタンスープ スライスパイン	(ぎゅうにゅう) いわし こんぶ とうふ わかめ けずりぶし あんこ (ぎゅうにゅう) ぶたにく (きゅうにゅう) とうにく わかめ 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	あぶら バター さとう あぶら ごま むぎごはん でんぷん ごまあぶら じょうしんこ さとう こどもの日 振替休日 ソフトめん あぶら あぶら さんおんとう むぎごはん あぶら かたくりこ ごま さんおんとう	キャベツ もやし コーン にんにく バナナ キャベツ きゅうり にんじん たけのこ みつば にんじん たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン ニューサマーオレンジ にんにく キャベツ レタス コーン	704 22.7 282 2.6 612 24.4 305 12.7 1.9 659 24.5 303 26.4 2.3 676 26.2 288	846 27.0 298 23.7 3.2 738 29.0 330 14.0 2.5 829 30.2 323 31.9 3.0 830.9 307	端午の節句
1 木 むぎ 2 角 以 ソファ かぎ むぎ むき ひき むき ひき	きごはん	ボイルやさい ごまドレッシング バナナ いわしのかばやき しおこんぶあえ わかたけじる かしわもち カレーソース フレンチサラダ ニューサマーオレンジ とりのからあげ わかめあえ みそしる すぶた ワンタンスープ スライスパイン	(ぎゅうにゅう) いわし こんぶ とうふ わかめ けずりぶし あんこ (ぎゅうにゅう) ぶたにく (きゅうにゅう) とうにく わかめ 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	あぶら バター さとう あぶら ごま むぎごはん でんぷん ごまあぶら じょうしんこ さとう こどもの日 振替休日 ソフトめん あぶら あぶら さんおんとう むぎごはん あぶら かたくりこ ごま さんおんとう	キャベツ もやし コーン にんにく バナナ キャベツ きゅうり にんじん たけのこ みつば にんじん たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン ニューサマーオレンジ にんにく キャベツ レタス コーン	22.7 282 2.6 612 24.4 305 12.7 1.9 659 24.5 303 26.4 2.3 676	27.0 298 23.7 3.2 738 29.0 330 14.0 2.5 829 30.2 323 31.9 3.0 83∪ 30.9 307	端午の節句
2 金 むぎ 5 月 6 火 ソフ かぎ かぎ むぎ むき なき	きこはん	ボイルやさい ごまドレッシング バナナ いわしのかばやき しおこんぶあえ わかたけじる かしわもち カレーソース フレンチサラダ ニューサマーオレンジ とりのからあげ わかめあえ みそしる すぶた ワンタンスープ スライスパイン	いわし こんぶ とうふ わかめ けずりぶし あんこ (ぎゅうにゅう) ぶたにく (ぎゅうにゅう) とりにく わかめ 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 あぶら ごま むぎごはん でんぷん ごまあぶら じょうしんこ さとう こどもの日 振替休日 ソフトめん あぶら あぶら さんおんとう むぎごはん あぶら かたくりこ ごま さんおんとう	キャベツ もやし コーン にんにく バナナ キャベツ きゅうり にんじん たけのこ みつば にんじん たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン ニューサマーオレンジ にんにく キャベツ レタス コーン	2.6 612 24.4 305 12.7 1.9 659 24.5 303 26.4 2.3 676 26.2 288	23,7 3.2 738 29.0 330 14.0 2.5 829 30.2 323 31.9 3.0 83∪ 30.9 307	端午の節句
2 金 むぎ 5 月 6 火 ソフ かぎ かぎ むぎ むき なき	フトめん	ごまドレッシング バナナ いわしのかばやき しおこんぶあえ わかたけじる かしわもち カレーソース フレンチサラダ ニューサマーオレンジ とりのからあげ わかめあえ みそしる すぶた ワンタンスープ スライスパイン	いわし こんぶ とうふ わかめ けずりぶし あんこ (ぎゅうにゅう) ぶたにく (ぎゅうにゅう) とりにく わかめ 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	むぎごはん でんぶん ごまあぶら じょうしんこ さとう こどもの日 振替休日 ソフトめん あぶら あぶら さんおんとう むぎごはん あぶら かたくりこ ごま さんおんとう	ドナナ まゅうり にんじん たけのこ みつば にんじん たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン ニューサマーオレンジ にんにく レタス コーン	2.6 612 24.4 305 12.7 1.9 659 24.5 303 26.4 2.3 676 26.2 288	23,7 3.2 738 29.0 330 14.0 2.5 829 30.2 323 31.9 3.0 83∪ 30.9 307	端午の節句
2 金 5 月 6 火 ソファ オ むぎ かま 本 むぎ しょ 2 月 むぎ	フトめん	パナナ いわしのかばやき しおこんぶあえ わかたけじる かしわもち カレーソース フレンチサラダ ニューサマーオレンジ とりのからあげ わかめあえ みそしる すぶた ワンタンスープ スライスパイン	いわし こんぶ とうふ わかめ けずりぶし あんこ (ぎゅうにゅう) ぶたにく (ぎゅうにゅう) とりにく わかめ 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	むぎごはん でんぶん ごまあぶら じょうしんこ さとう こどもの日 振替休日 ソフトめん あぶら あぶら さんおんとう むぎごはん あぶら かたくりこ ごま さんおんとう	ドナナ まゅうり にんじん たけのこ みつば にんじん たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン ニューサマーオレンジ にんにく レタス コーン	2.6 612 24.4 305 12.7 1.9 659 24.5 303 26.4 2.3 676 26.2 288	23,7 3.2 738 29.0 330 14.0 2.5 829 30.2 323 31.9 3.0 83∪ 30.9 307	端午の節句
2 金 5 月 6 火 ソファ オ むぎ かま 本 むぎ しょ 2 月 むぎ	フトめん	いわしのかばやき しおこんぶあえ わかたけじる かしわもち カレーソース フレンチサラダ ニューサマーオレンジ とりのからあげ わかめあえ みそしる すぶた ワンタンスープ スライスパイン	いわし こんぶ とうふ わかめ けずりぶし あんこ (ぎゅうにゅう) ぶたにく (ぎゅうにゅう) とりにく わかめ 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	でんぶん ごまあぶら じょうしんこ さとう こどもの日 振替休日 ソフトめん あぶら あぶら さんおんとう むぎごはん あぶら かたくりこ ごま さんおんとう	たけのこ みつば にんじん たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン ニューサマーオレンジ にんにく キャベツ レタス コーン	24.4 305 12.7 1.9 659 24.5 303 26.4 2.3 676	29.0 330 14.0 2.5 8∠9 30.2 323 31.9 3.0 83∪ 30.9 307	端午の節句
2 金 5 月 6 火 ソファ オ むぎ かま 本 むぎ しょ 2 月 むぎ	フトめん	レおこんぶあえ わかたけじる かしわもち カレーソース フレンチサラダ ニューサマーオレンジ とりのからあげ わかめあえ みそしる すぶた ワンタンスープ スライスパイン	こんぶ とうふ わかめ けずりぶし あんこ (ぎゅうにゅう) ぶたにく (ぎゅうにゅう) とりにく わかめ 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	じょうしんこ さとう こどもの日 振替休日 ソフトめん あぶら あぶら さんおんとう むぎごはん あぶら かたくりこ こま さんおんとう	たけのこ みつば にんじん たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン ニューサマーオレンジ にんにく キャベツ レタス コーン	24.4 305 12.7 1.9 659 24.5 303 26.4 2.3 676	29.0 330 14.0 2.5 8∠9 30.2 323 31.9 3.0 83∪ 30.9 307	端午の節句
5 月 6 火 7 水 むぎ B 木 むぎ しょ 2 月	フトめん	レおこんぶあえ わかたけじる かしわもち カレーソース フレンチサラダ ニューサマーオレンジ とりのからあげ わかめあえ みそしる すぶた ワンタンスープ スライスパイン	とうふ わかめ けずりぶし あんこ (ぎゅうにゅう) ぶたにく (ぎゅうにゅう) とりにく わかめ 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	じょうしんこ さとう こどもの日 振替休日 ソフトめん あぶら あぶら さんおんとう むぎごはん あぶら かたくりこ こま さんおんとう	たけのこ みつば にんじん たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン ニューサマーオレンジ にんにく キャベツ レタス コーン	659 24.5 303 26.4 2.3 676 26.2 288	29.0 330 14.0 2.5 829 30.2 323 31.9 3.0 83∪ 30.9 307	
6 火 7 水 むぎ 8 木 むぎ 9 金 むさ	きごはん	カルーソース フレンチサラダ ニューサマーオレンジ とりのからあげ わかめあえ みそしる すぶた ワンタンスープ スライスパイン	あんこ (ぎゅうにゅう) ぶたにく (ぎゅうにゅう) とりにく わかめ 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	できるの日 振替休日 リフトめん あぶら さんおんとう むぎごはん あぶら かたくりこ ごま さんおんとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン ニューサマーオレンジ にんにく キャベツ レタス コーン	659 24.5 303 26.4 2.3 676 26.2 288	829 30.2 323 31.9 3.0 830 30.9 307	献立
6 火 7 水 むぎ 8 木 むぎ 9 金 むさ	きごはん	カレーソース フレンチサラダ ニューサマーオレンジ とりのからあげ わかめあえ みそしる すぶた ワンタンスープ スライスパイン	(ぎゅうにゅう) ぶたにく (ぎゅうにゅう) とりにく わかめ 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	できるの日 振替休日 リフトめん あぶら さんおんとう むぎごはん あぶら かたくりこ ごま さんおんとう	にんじん キャベツ きゅうり コーン ニューサマーオレンジ にんにく キャベツ レタス コーン	659 24.5 303 26.4 2.3 676 26.2 288	829 30.2 323 31.9 3.0 830 30.9 307	
6 火 7 水 むぎ 8 木 むぎ 9 金 むさ	きごはん	カレーソース フレンチサラダ ニューサマーオレンジ とりのからあげ わかめあえ みそしる すぶた ワンタンスープ スライスパイン	ぶたにく (ぎゅうにゅう) とりにく わかめ 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	振替休日 ソフトめん あぶら あぶら さんおんとう むぎごはん あぶら かたくりこ こま さんおんとう	にんじん キャベツ きゅうり コーン ニューサマーオレンジ にんにく キャベツ レタス コーン	24.5 303 26.4 2.3 676 26.2 288	30.2 323 31.9 3.0 830 30.9 307	
6 火 7 水 むぎ 8 木 むぎ 9 金 むさ	きごはん	フレンチサラダ ニューサマーオレンジ とりのからあげ わかめあえ みそしる すぶた ワンタンスープ スライスパイン	ぶたにく (ぎゅうにゅう) とりにく わかめ 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	振替休日 ソフトめん あぶら あぶら さんおんとう むぎごはん あぶら かたくりこ こま さんおんとう	にんじん キャベツ きゅうり コーン ニューサマーオレンジ にんにく キャベツ レタス コーン	24.5 303 26.4 2.3 676 26.2 288	30.2 323 31.9 3.0 830 30.9 307	
7 水 りさぎ かぎ かき 金 むき ひょう ひょう かき	きごはん	フレンチサラダ ニューサマーオレンジ とりのからあげ わかめあえ みそしる すぶた ワンタンスープ スライスパイン	ぶたにく (ぎゅうにゅう) とりにく わかめ 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	ソフトめん あぶら さんおんとう むぎごはん あぶら かたくりこ ごま さんおんとう	にんじん キャベツ きゅうり コーン ニューサマーオレンジ にんにく キャベツ レタス コーン	24.5 303 26.4 2.3 676 26.2 288	30.2 323 31.9 3.0 830 30.9 307	
7 水 りさぎ かぎ かき 金 むき ひょう ひょう かき	きごはん	フレンチサラダ ニューサマーオレンジ とりのからあげ わかめあえ みそしる すぶた ワンタンスープ スライスパイン	ぶたにく (ぎゅうにゅう) とりにく わかめ 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	ソフトめん あぶら さんおんとう むぎごはん あぶら かたくりこ ごま さんおんとう	にんじん キャベツ きゅうり コーン ニューサマーオレンジ にんにく キャベツ レタス コーン	24.5 303 26.4 2.3 676 26.2 288	30.2 323 31.9 3.0 830 30.9 307	
7 水 むぎ 本 むぎ 金 む さぎ で 3 で 3 で 3 で 3 で 3 で 3 で 3 で 3 で 3 で	きごはん	フレンチサラダ ニューサマーオレンジ とりのからあげ わかめあえ みそしる すぶた ワンタンスープ スライスパイン	ぶたにく (ぎゅうにゅう) とりにく わかめ 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	あぶら あぶら さんおんとう むぎごはん あぶら かたくりこ ごま さんおんとう	にんじん キャベツ きゅうり コーン ニューサマーオレンジ にんにく キャベツ レタス コーン	24.5 303 26.4 2.3 676 26.2 288	30.2 323 31.9 3.0 830 30.9 307	
B 木 むぎ むぎ むさ むさ むさ むさ むさ む む む む む む む む む	きごはん	フレンチサラダ ニューサマーオレンジ とりのからあげ わかめあえ みそしる すぶた ワンタンスープ スライスパイン	(ぎゅうにゅう) とりにく わかめ 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	あぶら さんおんとう むぎごはん あぶら かたくりこ ごま さんおんとう	にんじん キャベツ きゅうり コーン ニューサマーオレンジ にんにく キャベツ レタス コーン	26.4 2.3 676 26.2 288	31.9 3.0 830 30.9 307	
B 木 むぎ 金 しょ ひぎ むぎ むぎ むぎ むぎ むぎ むぎ むき かき	きごはん	ニューサマーオレンジ とりのからあげ わかめあえ みそしる すぶた ワンタンスープ スライスパイン	とりにく わかめ 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	むぎごはん あぶら かたくりこ ごま さんおんとう	ニューサマーオレンジ にんにく キャベツ レタス コーン	26.4 2.3 676 26.2 288	31.9 3.0 830 30.9 307	
B 木 むぎ 金 しょ ひぎ むぎ むぎ むぎ むぎ むぎ むぎ むき かき	きごはん	とりのからあげ わかめあえ みそしる すぶた ワンタンスープ スライスパイン	とりにく わかめ 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	あぶら かたくりこ ごま さんおんとう むぎごはん	にんにく キャベツ レタス コーン	676 26.2 288	830 30.9 307	
B 木 むぎ 金 しょ ひぎ むぎ むぎ むぎ むぎ むぎ むぎ むき かき	きごはん	わかめあえ みそしる すぶた ワンタンスープ スライスパイン	とりにく わかめ 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	あぶら かたくりこ ごま さんおんとう むぎごはん	キャベツ レタス コーン	26.2 288	30.9 307	
9 金 むぎ 2 月 むぎ	## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	わかめあえ みそしる すぶた ワンタンスープ スライスパイン	わかめ 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	ごま さんおんとう むぎごはん	キャベツ レタス コーン			
2 月 むぎ		みそしる すぶた ワンタンスープ スライスパイン	とうふ けずりぶし かつおぶし (ぎゅうにゅう) ぶたにく	むぎごはん				
2 月 むぎ		すぶた ワンタンスープ スライスパイン	(ぎゅうにゅう) ぶたにく				27.6 3.2	
2 月 むぎ		ワンタンスープ スライスパイン	ぶたにく		1	1 '		
2月 むぎ	よくパン	ワンタンスープ スライスパイン			しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン	636	793	
2 月 むぎ	よくパン	スライスパイン			にんじん もやし しいたけ	23.7 259	28.4 275	
2 月 むぎ	ょくパン		1		パイン	14.9 2.1	17.1 3.0	
2 月 むぎ		おこのみあげ	(ぎゅうにゅう)	しょくパン	·			
むぎ		, ., ., ., .	いか ウインナー	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	しょうが	639	804	
むぎ	-	ごぼうサラダ	ツナ	マヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん			
		やさいスープ	ベーコン		キャベツ にんじん たまねぎ ほれんそう	22.5 294	27.6 317	
		いちごジャム		みずあめ さとう	いちご	30.4 2.3	37.7 3.2	
	ぎごはん		(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		l	l l	
3 " (ポークシュウマイ	ぶたにく とりにく たら だいす だいすこ	でんぷん さとう こむぎこ	たまねぎ	688	838	
117		バンサンスウ	はるさめ	さんおんとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん もやし	27.7 326	32.5 353	
o		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが	20.8 2.4	24.3 2.9	
う	うどん		(ぎゅうにゅう)	うどん		E90	710	
		くろはんぺんフライ おかかあえ	ぎょにく たまご あおさ	さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	たまねぎ しょうが	589	719	
4 4		おかかあえ	かつおぶし		キャベツ にんじん もやし	26.7 346	32.0 367	
		きつねじる	とりにく あぶらあげ けずりぶし かつおぶし	さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ	22.9 2.6	26.4 3.0	
むぎ	ぎごはん		(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		584	714	
5 * 6	<u></u>	いわしのうめに	いわし	さとう かたくりこ	うめ しそ	554		
- " 🥛		すじょうゆあえ		さとう ごまあぶら ごま	だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう	23.3 373	28.1 416	
		いなとりふうけんちんじる	とうふ けずりぶし	さといも ごま	だいこん にんじん ほうれんそう	16.9 1.7	19.3 2.2	
むぎ	ぎごはん		(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		579	752	
6 🛳 🍒		キャベツのやきにくふう	ぶたにく	あぶら かたくりこ さとう ごま	キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが			幼稚園
)	ちゅうかサラダ		さとう ごまあぶら	もやし にんじん	22.8 297	27.6 316	->514669
		にらたまスープ	たまご けずりぶし		にら たまねぎ	14.7 2.2	16.8 3.0	
< <	くとうパン		(ぎゅうにゅう)	こくとうパン		593	909	
9月		さかなのマヨネーズやき	ホキ ぎゅうにゅう	パンこ マヨネーズ	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ			稲取小
		コールスローサラダ		さんおんとう コールスロードレッシング	キャベツ きゅうり にんじん コーン	26.5 330	32.0 364	
- - 		ポトフ	ウインナー (ぎゅうにゅう)	じゃがいも むぎごはん	にんじん たまねぎ	23.0 2.4	27.7 3.2	
ਹੁਣ	ぎごはん		とりにく	じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく	726	707	
20 🖈 🚰		チキンカレー	COLC	さとう あぶら こととこ	キャベツ コーン レモン	21.4 282	25.8 300	
	" "	コーンサラダ		さとう	だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ		29.5 2.8	
++-	=	ふくじんづけ	(ぎゅうにゅう)	ちゅうかめん	1201270 24959 04533 749 1170270 02	24.5 2.1	29.5 2.8	
505	oうかめん 		ぶたにく	でんぷん あぶら さとう こむぎこ だいす	キャベツ たまねぎ にら しょうが	572	749	
21 🗷 🌈		あげぎょうざ	15/10/07	170070 3503 223 2222 7273	キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく	24.7 294	29.4 312	
	<u></u>)	ピリカラサラダ とんこつラーメンスープ	ぶたにく やきぶた なると		にんじん もやし ほうれんそう しょうが にんにく ねぎ メンマ	20.2 2.6	23.3 3.3	
⊢ ⊢	ピラフ	C10CJJ AJA-J	(ぎゅうにゅう) ウインナー	こめ あぶら	マッシュルーム たまねぎ コーン		3.0	
	~	ミートオムレツ	たまご とりにく ぶたにく	さとう あぶら パンこ でんぷん	たまねぎ にんじん	630	977	
"		トマトケチャップ		さとう	トマト たまねぎ			熱川中
2 木 /			つくね		にんじん ほうれんそう	22.4 349	25.8 379	
2 *		[*] にくだんごスープ	J 110		<u> </u>		007 04	
2 *		にくだんごスープ りんごゼリー	J \10	さとう	りんご	20.1 2.4	22.7 3.1	
	ぎごはん		(ぎゅうにゅう)	さとう むぎごはん	りんご			
むぎ	ぎごはん	りんごゼリー			りんご にんじん たまねぎ	20.1 2.4 701	748	
	ぎごはん		(ぎゅうにゅう)	むぎごはん				
むぎ	ぎごはん	りんごゼリー	(ぎゅうにゅう) ぶたにく しらたき かつおぶし	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう		701	748	
23 ක් වීම්	ぎごはん	りんごゼリー にくじゃが ししゃもフライ	(ぎゅうにゅう) ぶたにく しらたき かつおぶし ししゃも (ぎゅうにゅう)	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう せわりパン	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	701 23.6 360 19.3 1.8	748 36.4 543 27.6 3.0	,1,7,1,
වී ක් වේදි වේදි	きごはん	りんごゼリー にくじゃが ししゃもフライ	(ぎゅうにゅう) ぶたにく しらたき かつおぶし ししゃも (ぎゅうにゅう) ぶたにく	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ	701 23.6 360	748 36.4 543	幼稚園
23 金 むぎ	きごはん	りんごゼリー にくじゃが ししゃもフライ からしあえ	(ぎゅうにゅう) ぶたにく しらたき かつおぶし ししゃも (ぎゅうにゅう) ぶたにく かつおぶし	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう せわりパン ちゅうかめん あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	701 23.6 360 19.3 1.8 588	748 36.4 543 27.6 3.0 750	
වී ක් වේදි වේදි	きごはん	りんごゼリー にくじゃが ししゃもフライ からしあえ やきそば	(ぎゅうにゅう) ぶたにく しらたき かつおぶし ししゃも (ぎゅうにゅう) ぶたにく かつおぶし たまご	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう せわりパン ちゅうかめん あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ	701 23.6 360 19.3 1.8 588 23.6 329	748 36.4 543 27.6 3.0 750 31.5 363	ふるさと
වී ක් වේදි වේදි	きごはん	りんごゼリー にくじゃが ししゃもフライ からしあえ やきそば おかかマヨネーズあえ	(ぎゅうにゅう) ぶたにく しらたき かつおぶし ししゃも (ぎゅうにゅう) ぶたにく かつおぶし たまご	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう せわりパン ちゅうかめん あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ	701 23.6 360 19.3 1.8 588	748 36.4 543 27.6 3.0 750	
23 金 じ せわ	きごはんりりがン	りんごゼリー にくじゃが ししゃもフライ からしあえ やきそば おかかマヨネーズあえ マヨネーズ ようふうかきたまじる	(ぎゅうにゅう) ぶたにく しらたき かつおぶし ししゃも (ぎゅうにゅう) ぶたにく かつおぶし たまご たまご (ぎゅうにゅう)	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう せわりパン ちゅうかめん あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こめ わかめ	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん	701 23.6 360 19.3 1.8 588 23.6 329	748 36.4 543 27.6 3.0 750 31.5 363	ふるさと
23 金 じ せわ	きごはんりりのパンりからにはん	りんごゼリー にくじゃが ししゃもフライ からしあえ やきそば おかかマヨネーズあえ マヨネーズ ようふうかきたまじる	(ぎゅうにゅう) ぶたにく しらたき かつおぶし ししゃも (ぎゅうにゅう) ぶたにく かつおぶし たまご たまご (ぎゅうにゅう) とりにく ぶたにく かつおぶし	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう せわりパン ちゅうかめん あぶら さとう あぶら さとう しゃがいも かたくりこ こめ わかめ でんぶん さとう	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ しょうが えんどうまめ	701 23.6 360 19.3 1.8 588 23.6 329 23.2 2.5 587	748 36.4 543 27.6 3.0 750 31.5 363 268 3.5 787	ふるさと
23 金 むぎ せわ わかが	きごはんりりのパンりからにはん	りんごゼリー にくじゃが ししゃもフライ からしあえ やきそば おかかマヨネーズあえ マヨネーズ ようふうかきたまじる	(ぎゅうにゅう) ぶたにく しらたき かつおぶし ししゃも (ぎゅうにゅう) ぶたにく かつおぶし たまご たまご (ぎゅうにゅう) とりにく ぶたにく かつおぶし ツナ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう せわりパン ちゅうかめん あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こめ わかめ	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ しょうが えんどうまめ ほうれんそう キャベツ	701 23.6 360 19.3 1.8 588 23.6 329 23.2 2.5 587 23.5 464	748 36.4 543 27.6 3.0 750 31.5 363 26.8 3.5 787 29.7 581	ふるさと
23 金 むぎ せわ た6 月	きごはんりりパン	りんごゼリー にくじゃが ししゃもフライ からしあえ やきそば おかかマヨネーズあえ マヨネーズ ようふうかきたまじる	(ぎゅうにゅう) ぶたにく しらたき かつおぶし ししゃも (ぎゅうにゅう) ぶたにく かつおぶし たまご たまご (ぎゅうにゅう) とりにく ぶたにく かつおぶし ツナ とうふ けずりぶし	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう せわりパン ちゅうかめん あぶら さとう あぶら さとう しゃがいも かたくりこ こめ わかめ でんぶん さとう さんおんとう	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ しょうが えんどうまめ	701 23.6 360 19.3 1.8 588 23.6 329 23.2 2.5 587	748 36.4 543 27.6 3.0 750 31.5 363 268 3.5 787	ふるさと
23 金 むぎ せわ 26 月	きこはんりりのバン	りんごゼリー にくじゃが ししゃもフライ からしあえ やきそば おかかマヨネーズあえ マヨネーズ ようふうかきたまじる キャベツいりつくね ツナあえ けんちんじる	(ぎゅうにゅう) ぶたにく しらたき かつおぶし ししゃも (ぎゅうにゅう) ぶたにく かつおぶし たまご たまご (ぎゅうにゅう) とりにく ぶたにく かつおぶし ツナ とうぶ けずりぶし (ぎゅうにゅう)	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう せわりパン ちゅうかめん あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こめ わかめ でんぶん さとう さんおんとう	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ しょうが えんどうまめ ほうれんそう キャベツ	701 23.6 360 19.3 1.8 588 23.6 329 23.2 2.5 587 23.5 464	748 36.4 543 27.6 3.0 750 31.5 363 26.8 3.5 787 29.7 581	ふるさと
23 金 むぎ せわ 26 月	きごはんりりパンりめこはん	りんごゼリー にくじゃが ししゃもフライ からしあえ やきそば おかかマヨネーズあえ マヨネーズ ようふうかきたまじる キャベツいりつくね ツナあえ けんちんじる	(ぎゅうにゅう) ぶたにく しらたき かつおぶし ししゃも (ぎゅうにゅう) ぶたにく かつおぶし たまご たまご (ぎゅうにゅう) とりにく ぶたにく かつおぶし ツナ とうふ けずりぶし (ぎゅうにゅう) きょにく あおさ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう せわりパン ちゅうかめん あぶら さとう あぶら さとう しゃがいも かたくりこ こめ わかめ でんぶん さとう さんおんとう うとん さとう こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ しょうが えんどうまめ ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう	701 23.6 360 19.3 1.8 588 23.6 329 23.2 2.5 587 23.5 464 17.9 2.3 644	748 36.4 543 27.6 3.0 750 31.5 363 26.8 3.5 787 29.7 581 22.6 3.2 718	ふるさと
23 金 むぎ せわ 26 月	きごはんりりパンりめこはん	りんごゼリー にくじゃが ししゃもフライ からしあえ やきそば おかかマヨネーズあえ マヨネーズ ようふうかきたまじる キャベツいりつくね ツナあえ けんちんじる ちくわのいそべあえ こうみあえ	(ぎゅうにゅう) ぶたにく しらたき かつおぶし ししゃも (ぎゅうにゅう) ぶたにく かつおぶし たまご たまご (ぎゅうにゅう) とりにく ぶたにく かつおぶし ツナ とうふ けずりぶし (ぎゅうにゅう) ぎょにく あおさ かつおぶし	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう せわりパン ちゅうかめん あぶら さとう あぶら さとう しゃがいも かたくりこ こめ わかめ でんぷん さとう さんおんとう うどん さとう こむぎこ あぶら さんおんとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ しょうが えんどうまめ ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう	701 23.6 360 19.3 1.8 588 23.6 329 23.2 2.5 587 23.5 464 17.9 2.3 644 28.1 301	748 36.4 543 27.6 3.0 750 31.5 363 26.8 3.5 787 29.7 581 22.6 3.2 718 33.9 321	ふるさと
23 金 むぎ せわ 26 月 ひかな 27 火 う	きこはんりりのパンりのこはんうさん	りんごゼリー にくじゃが ししゃもフライ からしあえ やきそば おかかマヨネーズあえ マヨネーズ ようふうかきたまじる キャベツいりつくね ツナあえ けんちんじる	(ぎゅうにゅう) ぶたにく しらたき かつおぶし ししゃも (ぎゅうにゅう) ぶたにく かつおぶし たまご たまご (ぎゅうにゅう) とりにく ぶたにく かつおぶし ツナ とうふ けずりぶし (ぎゅうにゅう) ぎょにく あおさ かつおぶし	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう せわりパン ちゅうかめん あぶら さとう あぶら さとう しゃがいも かたくりこ こめ わかめ でんぷん さとう さんおんとう うどん さとう こむぎこ あぶら さんおんとう ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ しょうが えんどうまめ ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう	701 23.6 360 19.3 1.8 588 23.6 329 23.2 2.5 587 23.5 464 17.9 2.3 644	748 36.4 543 27.6 3.0 750 31.5 363 26.8 3.5 787 29.7 581 22.6 3.2 718	ふるさと
23 金 むぎ せわ 26 月 ひかな 27 火 う	きこはん かめこはん うきとん きこはん	りんごゼリー にくじゃが ししゃもフライ からしあえ やきそば おかかマヨネーズあえ マヨネーズ ようふうかきたまじる キャベツいりつくね ツナあえ けんちんじる ちくわのいそべあえ こうみあえ ごもくじる	(ぎゅうにゅう) ぶたにく しらたき かつおぶし ししゃも (ぎゅうにゅう) ぶたにく かつおぶし たまご たまご (ぎゅうにゅう) とりにく ぶたにく かつおぶし ツナ とうふ けずりぶし (ぎゅうにゅう) きょにく あおさ かつおぶし とりにく けずりぶし かつおぶし	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう せわりパン ちゅうかめん あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こめ わかめ でんぷん さとう さんおんとう うどん さとう こむぎこ あぶら さんおんとう ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ しょうが えんどうまめ ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう キャベツ ほうれんそう	701 23.6 360 19.3 1.8 588 23.6 329 23.2 2.5 587 23.5 464 17.9 2.3 644 28.1 301	748 36.4 543 27.6 3.0 750 31.5 363 26.8 3.5 787 29.7 581 22.6 3.2 718 33.9 321	ふるさと
23 金 むぎ せわ 26 月 ひかな 27 火 う	きこはん かめこはん きこはん	りんごゼリー にくじゃが ししゃもフライ からしあえ やきそば おかかマヨネーズあえ マヨネーズ ようふうかきたまじる キャベツいりつくね ツナあえ けんちんじる ちくわのいそべあえ こうみあえ ごもくじる あつあげのチリソース	(ぎゅうにゅう) ぶたにく しらたき かつおぶし ししゃも (ぎゅうにゅう) ぶたにく かつおぶし たまご たまご (ぎゅうにゅう) とりにく ぶたにく かつおぶし ツナ とうふ けずりぶし (ぎゅうにゅう) ぎょにく あおさ かつおぶし とりにく けずりぶし かつおぶし とりにく けずりぶし	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう せわりパン ちゅうかめん あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こめ わかめ でんぷん さとう さんおんとう うどん さとう こむぎこ あぶら さんおんとう さんおんとう ごまあぶら さとう むぎごはん さとう かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ しょうが えんどうまめ ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ	701 23.6 360 19.3 1.8 588 23.6 329 23.2 2.5 587 23.5 464 17.9 2.3 644 28.1 301 25.9 2.6 582	748 36.4 543 27.6 3.0 750 31.5 363 26.8 3.5 787 29.7 581 22.6 3.2 718 33.9 321 29.6 3.0 826	ふるさと
23 金 むぎ 26 月 むかり 27 火 う 38 水 むぎ	きこはん かめこはん きこはん	りんごゼリー にくじゃが ししゃもフライ からしあえ やきそば おかかマヨネーズあえ マヨネーズ ようふうかきたまじる キャペツいりつくね ツナあえ けんちんじる ちくわのいそべあえ こうみあえ ごもくじる あつあげのチリソース ひじきナムル	(ぎゅうにゅう) ぶたにく しらたき かつおぶし ししゃも (ぎゅうにゅう) ぶたにく かつおぶし たまご たまご (ぎゅうにゅう) とりにく ぶたにく かつおぶし ツナ とうふ けずりぶし (ぎゅうにゅう) ぎょにく あおさ かつおぶし とりにく けずりぶし かつおぶし とりにく けずりぶし	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう せわりパン ちゅうかめん あぶら さとう しゃがいも かたくりこ こめ わかめ でんぷん さとう さんおんとう うどん さとう こむぎこ あぶら さんおんとう さきがんとう さきがんとう さきがられるとう さんおんとう さんおんとう さんおんとう さんおんとう さんおんとう さんおんとう	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ しょうが えんどうまめ ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ	701 23.6 360 19.3 1.8 588 23.6 329 23.2 2.5 587 23.5 464 17.9 2.3 644 28.1 301 25.9 2.6 582 21.1 409	748 36.4 543 27.6 3.0 750 31.5 363 26.8 3.5 787 29.7 581 22.6 3.2 718 33.9 321 29.6 3.0 826 25.2 464	ふるさと
23 金 むぎ せわ 26 月 むか。 27 火 う 28 水 むぎ	きこはんのかいない。	りんごゼリー にくじゃが ししゃもフライ からしあえ やきそば おかかマヨネーズあえ マヨネーズ ようふうかきたまじる キャベツいりつくね ツナあえ けんちんじる ちくわのいそべあえ こうみあえ ごもくじる あつあげのチリソース	(ぎゅうにゅう) ぶたにく しらたき かつおぶし ししゃも (ぎゅうにゅう) ぶたにく かつおぶし たまご たまご (ぎゅうにゅう) とりにく ぶたにく かつおぶし ツナ とうふ けずりぶし (ぎゅうにゅう) ぎょにく あおさ かつおぶし とりにく けずりぶし かつおぶし とりにく けずりぶし でゅうにゅう) あつあげ ひじき	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう せわりパン ちゅうかめん あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こめ わかめ でんぶん さとう さんおんとう うどん さとう こむぎこ あぶら さんおんとう ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ しょうが えんどうまめ ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ	701 23.6 360 19.3 1.8 588 23.6 329 23.2 2.5 587 23.5 464 17.9 2.3 644 28.1 301 25.9 2.6 582	748 36.4 543 27.6 3.0 750 31.5 363 26.8 3.5 787 29.7 581 22.6 3.2 718 33.9 321 29.6 3.0 826	ふるさと
23 金 むぎ せわ 26 月 むか。 27 火 う 28 水 むぎ	きこはん かめこはん きこはん	りんごゼリー にくじゃが ししゃもフライ からしあえ やきそば おかかマヨネーズあえ マヨネーズ ようふうかきたまじる キャベツいりつくね ツナあえ けんちんじる ちくわのいそべあえ こうみあえ ごもくじる あつあげのチリソース ひじきナムル わかめスープ	(ぎゅうにゅう) ぶたにく しらたき かつおぶし ししゃも (ぎゅうにゅう) ぶたにく かつおぶし たまご たまご (ぎゅうにゅう) とりにく ぶたにく かつおぶし ツナ とうふ けずりぶし (ぎゅうにゅう) ぎょにく あおさ かつおぶし とりにく けずりぶし かつおぶし とりにく けずりぶし かつおぶし とりにく けずりぶし がつおぶし とりにく けずりぶし がつおぶし	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう せわりパン ちゅうかめん あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こめ わかめ でんぶん さとう さんおんとう うどん さとう こむぎこ あぶら さんおんとう ごきあぶら さとう かたくりこ あぶら さとう かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ しょうが えんどうまめ ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし にんじん きゅうり	701 23.6 360 19.3 1.8 588 23.6 329 23.2 2.5 587 23.5 464 17.9 2.3 644 28.1 301 25.9 2.6 582 21.1 409	748 36.4 543 27.6 3.0 750 31.5 363 26.8 3.5 787 29.7 581 22.6 3.2 718 33.9 321 29.6 3.0 826 25.2 464	ふるさと
23 金 むぎ せわ 26 月 むか。 27 火 う 28 水 むぎ	きごはん かめごはん きごはん	りんごゼリー にくじゃが ししゃもフライ からしあえ やきそば おかかマヨネーズあえ マヨネーズ ようふうかきたまじる キャベツいりつくね ツナあえ けんちんじる ちくわのいそべあえ こうみあえ こもくじる あつあげのチリソース ひじきナムル わかめスープ	(ぎゅうにゅう) ぶたにく しらたき かつおぶし ししゃも (ぎゅうにゅう) ぶたにく かつおぶし たまご たまご (ぎゅうにゅう) とりにく ぶたにく かつおぶし ツナ とうふ けずりぶし (ぎゅうにゅう) ぎょにく あおさ かつおぶし とりにく けずりぶし かつおぶし とりにく けずりぶし かつおぶし とりにく けずりぶし かつおぶし とりにく にしょうにゅう) あつあげ ひしき わかめ なると (ぎゅうにゅう)	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう せわりパン ちゅうかめん あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こめ わかめ でんぶん さとう さんおんとう うどん さとう こむぎこ あぶら さんおんとう むぎごはん さとう かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ しょうが えんどうまめ ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ	701 23.6 360 19.3 1.8 588 23.6 329 23.2 2.5 587 23.5 464 17.9 2.3 644 28.1 301 25.9 2.6 582 21.1 409 17.5 2.3	748 36.4 543 27.6 3.0 750 31.5 363 26.8 3.5 787 29.7 581 22.6 3.2 718 33.9 321 29.6 3.0 826 25.2 464 20.4 2.8 826	ふるさと
23 金 むぎ せわ かな かま かま かま で で で で で で で で で で で で で で で	きごはん かめごはん きごはん	りんごゼリー にくじゃが ししゃもフライ からしあえ やきそば おかかマヨネーズ ようふうかきたまじる キャベツいりつくね ツナあえ けんちんじる ちくわのいそべあえ こうみあえ ごもくじる あつあげのチリソース ひじきナムル わかめスープ さかなのやさいあんかけ なっとう	(ぎゅうにゅう) ぶたにく しらたき かつおぶし ししゃも (ぎゅうにゅう) ぶたにく かつおぶし たまご たまご (ぎゅうにゅう) とりにく ぶたにく かつおぶし ツナ とうふ けずりぶし (ぎゅうにゅう) ぎょにく あおさ かつおぶし とりにく けずりぶし かつおぶし とりにく けずりぶし かつおぶし とりにく にゅうにゅう) あっあげ ひしき わかめ なると (ぎゅうにゅう) ホキ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう せわりパン ちゅうかめん あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こめ わかめ でんぶん さとう さんおんとう うどん さとう こむぎこ あぶら さんおんとう むぎごはん さとう かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ しょうが えんどうまめ ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう たんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ ほうれんそう しいだけ ねぎ にんにく しょうが もやし にんじん きゅうり ねぎ	701 23.6 360 19.3 1.8 588 23.6 329 23.2 2.5 587 23.5 464 17.9 2.3 644 28.1 301 25.9 2.6 582 21.1 409 17.5 2.3 660 29.5 307	748 36.4 543 27.6 3.0 31.5 363 26.8 3.5 29.7 581 22.6 3.2 718 33.9 33.9 321 29.6 3.0 82-6 464 20.4 2.8 35.5 33.9	ふるさと 給食
23 金 むぎ せわ かな かま かま かま で で で で で で で で で で で で で で で	きごはん かめごはん きごはん	りんごゼリー にくじゃが ししゃもフライ からしあえ やきそば おかかマヨネーズあえ マヨネーズ ようふうかきたまじる キャベツいりつくね ツナあえ けんちんじる ちくわのいそべあえ こうみあえ こもくじる あつあげのチリソース ひじきナムル わかめスープ	(ぎゅうにゅう) ぶたにく しらたき かつおぶし ししゃも (ぎゅうにゅう) ぶたにく かつおぶし たまご たまご (ぎゅうにゅう) とりにく ぶたにく かつおぶし ツナ とうふ けずりぶし (ぎゅうにゅう) ぎょにく あおさ かつおぶし とりにく けずりぶし かつおぶし とりにく けずりぶし かつおぶし とりにく けずりぶし かつおぶし とりにく にしょうにゅう) あつあげ ひしき わかめ なると (ぎゅうにゅう)	 むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう せわりパン ちゅうかめん あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こめ わかめ でんぶん さとう さんおんとう うどん さとう こむぎこ あぶら さんおんとう ごまあぶら さとう むぎごはん さとう ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまるぶら ごまあぶら ごまるぶら ごまるぶら ごまるぶら ごまるぶら ごまるぶら ごまるぶら ごまるぶら ごまるぶら こまるぶら こまるぶら こまるぶら 	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ しょうが えんどうまめ ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう ニんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし にんじん きゅうり ねぎ	701 23.6 360 19.3 1.8 588 23.6 329 23.2 2.5 587 23.5 464 17.9 2.3 644 28.1 301 25.9 2.6 582 21.1 409 17.5 2.3 66∪ 29.5 307 20.3 2.4	748 36.4 543 27.6 3.0 31.5 363 26.8 3.5 29.7 581 22.6 3.2 7** 33.9 32.1 29.6 30.0 3.0 82-6 464 20.4 2.8 35.5 339 24.9 2.8	ふるさと 給食
23 金 むぎ せわ かな かま かま かま で で で で で で で で で で で で で で で	きごはん かめごはん きごはん	りんごゼリー にくじゃが ししゃもフライ からしあえ やきそば おかかマヨネーズ ようふうかきたまじる キャベツいりつくね ツナあえ けんちんじる ちくわのいそべあえ こうみあえ ごもくじる あつあげのチリソース ひじきナムル わかめスープ さかなのやさいあんかけ なっとう	(ぎゅうにゅう) ぶたにく しらたき かつおぶし ししゃも (ぎゅうにゅう) ぶたにく かつおぶし たまご たまご (ぎゅうにゅう) とりにく ぶたにく かつおぶし ツナ とうふ けずりぶし (ぎゅうにゅう) ぎょにく あおさ かつおぶし とりにく けずりぶし かつおぶし とりにく けずりぶし かつおぶし とりにく にゅうにゅう) あっあげ ひしき わかめ なると (ぎゅうにゅう) ホキ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう せわりパン ちゅうかめん あぶら さとう あぶら さとう しゃがいも かたくりこ こめ わかめ でんぶん さとう さんおんとう うどん さとう こむぎこ あぶら さとう むぎごはん さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら などう ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ しょうが えんどうまめ ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう たんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ ほうれんそう しいだけ ねぎ にんにく しょうが もやし にんじん きゅうり ねぎ	701 23.6 360 19.3 1.8 588 23.6 329 23.2 2.5 587 23.5 464 17.9 2.3 644 28.1 301 25.9 2.6 582 21.1 409 17.5 2.3 660 29.5 307	748 36.4 543 27.6 3.0 31.5 363 26.8 3.5 29.7 581 22.6 3.2 718 33.9 33.9 321 29.6 3.0 82-6 464 20.4 2.8 35.5 33.9	ふるさと 給食

^{* (}ぎゅうにゅう)・・・飲用牛乳を表しています。

- * 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。 * 魚が出る日は骨に気を付けて食べましょう。