



今月の目標

戶戶		VIII O		
ぎゅうにゅ ま いにち (牛乳は毎日つきます。	っごう こんだて 都合により献立がかわる	ことがあります。)	か 注 が	たがみし りってんのうしょうがっこう 温上市立天王小学校
月	火	水	木	金
		18	2日	3⊟
		ごはん	ごはん	ごはん
こんげつ つきみこ	こんだて とういてんだて 献立・統一献立	ひとしあかうお 一塩赤魚	ゃ スタミナ焼き	どりそぼろ丼 (具)
こんだてたい	の こんだて	ぶたにく だいこん にもの 豚肉と大根の煮物	だって がい まま	
つきみこんだて	コッチエッグ」とは	たまねぎのみそ汁	とうふ 豆腐とわかめのスープ	きゃべつとコーンのみそ汁
こんだて こんだて どんな献立なのか?		1/2019G0100-C11	日本 日	さやペンとコークのみで汗
想像してみください	W N N N N N N N N N N N N N N N N N N N	エネルギー 559kcal	エネルギー 569kcal	エネルギー 550kcal
高家 o coy v/ccv	na.	たんぱく質 27.0g	たんぱく質 23.8g	たんぱく質 22.5g
		脂質 15.7g	脂質 19.3g	脂質 14.0g
6日 お月見献立	7⊟	8⊟	9⊟	10⊟
ごはん	コッペパン	ごはん	麦ごはん	ごはん
っきみ 月見スコッチエッグ	コーンクリームシチュー	_{しおや} さばの塩焼き	^{あきあじ} 秋味力レー	^{まあぼ} 麻婆もやし
ブロッコリーサラダ	ひじきとツナのサラダ	やさいいた 野菜炒め	ビーンズサラダ	ぎょうざ
だんごじる 団子汁	スマイルポテト	は えのきのみそ汁		だいにん 大根サラダ
っ _{きみ} お月見ゼリー				
エネルギー 623kcal	エネルギー 547kcal	エネルギー 585kcal	エネルギー 637kcal	エネルギー 583kcal
たんぱく質 26.9g	たんぱく質 24.5g	たんぱく質 30.4g	たんぱく質 20.1g	たんぱく質 21.6g
脂質 20.6g 13日	脂質 19.8g	脂質 21.3g	脂質 20.1g 16日	18. 2g 17日 統一献立
130	14日	15日		
υ	しゅうききゅうぎょうび	しゅうききゅうぎょうび	ごはん いそべ <u>あ</u>	ごはん にく なんばん とり肉の南蛮ソース
スポーツの畄	秋季休業日 	│ 秋季休業日 │	ちくわの磯辺揚げ	
			ぶたにく はくさい いた 豚肉と白菜の炒めもの	とんぶり入り野菜ソテー
			しめじのすまし汁	じゃがいものみそ汁
		40 622		
			エネルギー 580kcal たんぱく質 21.6g	エネルギー 658kcal たんぱく質 27.6g
			たんぱく質 21.6g 脂質 21.2g	にんはく真 27.0g 脂質 22.4g
20日	21日	22日	23日	24B
ごはん	こめこ 米粉パン	 ごはん	わかめごはん	ごはん
とん ぐ みそそぼろ丼 (具)	りんごジャム	ぶたにく いた 豚肉のみそきゃべつ炒め	わかめとはが はる きりたんぽ汁	てはん やきにく ケチャップ焼肉
ブロっこんぶ	じる	豚肉のみてされて ブルの にく 肉だんご	はない 自菜のり和え	マカロニサラダ
フロっこんぶ たまじる かき玉汁	きつねうどん汁 にく 肉しゅうまい		୲ ୖ୕ ୴୰୰ଐ୷	マグロニリフタ だいこん 大根スープ
いる文法	いた	いはりゃいみて汗		八代人一ノ
 エネルギー 603kcal	ちくわともやし炒め エネルギー 549kcal	エネルギー 626kcal	エネルギー 552kcal	エネルギー 607kcal
たんぱく質 29.3g	たんぱく質 25.6g	たんぱく質 27.3g	たんぱく質 20.1g	たんぱく質 22.6g
脂質 19.1g	脂質 20.3g	脂質 20.3g	脂質 12.8g	脂質 20.6g
27日	28⊟	29日	30⊟	31日 ハロウィン献立
ごはん	コッペパン	ごはん	ごはん	ごはん
とり肉のてり焼き	焼きそば	さばの和風力レー煮	まぁぽとうふどん ぐ 麻婆豆腐丼(具)	かぼちゃ型ハンバーグ
きゃべつのカレーソテー	やさいいた ウインナーの野菜炒め	とり肉とメンマの炒め物	ぐざい しる ごろごろ具材のみそ汁	プロッコリーツナ和え
^{こまつな ちゅうか} 小松菜の中華スープ	^{はるさめ} 春雨スープ	こんさいどる 根菜汁		ABCスープ
				★ジョアがつきます★
エネルギー 559kcal	エネルギー 540kcal	エネルギー 627kcal	エネルギー 592kcal	エネルギー 596kcal
たんぱく質 27.0g	たんぱく質 22.2g	たんぱく質 25.2g	たんぱく質 28.0g	たんぱく質 19.5g
脂質 15.4g	脂質 18.6g	脂質 24.2g	脂質 19.7g	脂質 13.2g



T.A.げっ もくひょう **今月の目標**

※都合により献立が変更になることがあります。

**たがみしりっでとしょうがっこう 湯上市立出戸小学校

本明日により献立/5 g	文字になることがありま	9.	. 11	ラエリムエアか学校
月	火	水	木	金
400045 (VIV) 0 to 0	。 食こんだてについて	18	2日	3⊟
		ごはん・牛乳	ごはん・牛乳	ごはん・牛乳
就学時健康診断のた	きめ、このӪのこんだ	いわしの生姜煮	プルコギ	_{ほっかいどうさん} 北海道産かぼちゃコロッケ
ては、簡易給食になり	t. b. 2 at	ぁきゃさい にもの 秋野菜の煮物	チンゲン菜のスープ	ささみと野菜のソテー
は、パンの首ですが、	44 / 4 = 5	なめこ汁		しる みそ汁
す。牛乳の代わりにシ				
		エネルギー 582kcal	エネルギー 575kcal	エネルギー 589kcal
		たんぱく質 23.7g	たんぱく質 26.0g	たんぱく質 18.5g
		脂質 14.6g	脂質 17.3g	脂質 16.4g
6日【十五夜】	7⊟	8⊟	9⊟	10日
ごはん・牛乳	せわりコッペパン・牛乳	ごはん・牛乳	ごはん・牛乳	ごはん・牛乳
肉そぼろ	チリコンカン	スティック納豆	』 揚げぎょうざ	しおぶたどん ねぎ塩豚丼
けんちん汁	ABCスープ	鶏肉と野菜の煮物	チキンサラダ	いる みそ汁
お月見ゼリー	************************************	じる すまし汁	。 く 具だくさんカレースープ	
		2 3. 2 / 1		
エネルギー 644kcal	エネルギー 556kcal	エネルギー 545kcal	エネルギー 633kcal	エネルギー 558kcal
たんぱく質 26.5g	たんぱく質 26.5g	たんぱく質 21.1g	たんぱく質 20.2g	たんぱく質 26.7g
脂質 20g	脂質 23g	脂質 14.5g	脂質 24g	脂質 16.7g
13日	14日	15⊟	16日	17日
			ごはん・牛乳	ごはん・牛乳
			すき焼き嵐煮	鶏肉の南蛮ソース
(A)	しゅうききゅうぎょうび 秋季休業日	しゅうききゅうぎょうび 秋季休業日	野菜のおかかあえ	とんぶり入り野菜ソテー
		_	っくだに ごまひじき佃煮	じゃがいものみそ汁
スポーツの日				がたがみしとういっこんだて 【 潟上市統一献立 】
			エネルギー 576kcal	エネルギー 661kcal
	7		たんぱく質 24.4g	たんぱく質 26.7g
005	04.5	200	脂質 15.1g	脂質 22g
20日 ぎゅうにゅう	21日	22日 ぎゅうにゅう	23日 ಕ್ರು:(())	24日 きゅうにゅう
ごはん・牛乳	ごはん	ごはん・牛乳	ごはん・牛乳	ごはん・牛乳
マーボー笠腐	ジョア(プレーン)	鮭メンチカツ(ソース)	おでん	い しゅうまい にんじん入り焼売
小松菜のスープ	ハヤシライス	キャベツとコーンのソテー	から ピリ辛漬け	ビーフンのカレー炒め
		みそ汁	のり佃煮	みそ汁
	【簡易給食】			
エネルギー 571kcal	エネルギー 551kcal	エネルギー 573kcal	エネルギー 548kcal	エネルギー 590kcal
たんぱく質 24.4g	たんぱく質 19.1g	たんぱく質 19.6g	たんぱく質 21.8g	たんぱく質 21.5g
脂質 19g 27日	脂質 10.8g 28日	脂質 16.4g 29日	脂質 15.2g 30日	脂質 16.6g 31日
ごはん・牛乳	こくとう ぎゅうにゅう	ごはん・牛乳	ごはん・牛乳	ごはん・牛乳
こほん・午乳 焼肉丼	黒糖コッペパン・牛乳			
	みそラーメン	豚肉の竜田揚げ	プレーンオムレツ	かぼちゃハンバーグカレー
首葉のスープ	プロッコリーとカリフラワーのソテー	とんぶりあえ	鶏肉とメンマの炒め物	大視サラダ
	にらまんじゅう	みそ注	みそ汁	
				【ハロウィン献立】
エネルギー 561kcal	エネルギー 545kcal	エネルギー 628kcal	エネルギー 575kcal	エネルギー 670kcal
たんぱく質 25.1g	たんぱく質 25.6g	たんぱく質 22.1g	たんぱく質 23g	たんぱく質 21.6g
脂質 16.1g	脂質 19.9g	脂質 23g	脂質 18.3g	脂質 17.7g

令和7年度

I こんげつ もくひょう **今月の目標**

┃ しょくぜん しょくご す かた くふう 食前、食後の過ごし方を工夫しよう

※都合により献立が変更になることがあります。

温上市立追分小学校

P	1 <u> </u>	水	<u>*</u>	
		<u></u> 1日	<u> </u>	<u>₩</u>
10月7日(火)の給	食こんだてについて		とロ ぎゅうにゅう ごはん・牛乳	うし ぎゅうにゅう ごはん・牛乳
		しょうが に		こはん・午乳 ほっかいどうさん
	重康診断のため、簡易 ************************************	いわしの生姜煮	プルコギ	まっかいどうきん 北海道産かぼちゃコロッケ
給食になります。また		あきやさい にもの 秋野菜の煮物	チンゲン菜のスープ	ささみと野菜のソテー
ですが、ご飯に変更に	こなります。紫绡ぶん	なめこ汁		みそ汁
わりにジョアがつきま	す。			
		エネルギー 582kcal	エネルギー 575kcal	エネルギー 589kcal
		たんぱく質 23.7g	たんぱく質 26.0g	たんぱく質 18.5g
		脂質 14.6g	脂質 17.3g	脂質 16.4g
6日【十五夜】	7日	8⊟	9⊟	10日
ごはん・牛乳	ごはん	ごはん・牛乳	ごはん・牛乳	ごはん・牛乳
肉そぼろ	ジョア(プレーン)	スティック納豆	。 揚げぎょうざ	したがたどん ねぎ塩豚丼
		ステイツン納豆 対にく、できい にもの		ねさ塩豚丼 しる みそ汁
けんちん汁	ハヤシライス	鶏肉と野菜の煮物	チキンサラダ	みそ汁
お月見ゼリー		かまぼこのすまし汁	具だくさんカレースープ	
	【簡易給食】			
エネルギー 644kcal	エネルギー 551kcal	エネルギー 545kcal	エネルギー 633kcal	エネルギー 558kcal
たんぱく質 26.5g	たんぱく質 19.1g	たんぱく質 21.1g	たんぱく質 20.2g	たんぱく質 26.7g
脂質 20g	脂質 10.8g	脂質 14.5g	脂質 24g	脂質 16.7g
13日	14日	15⊟	16日	17日
			ごはん・牛乳	ごはん・牛乳
			すき焼き嵐煮	鶏肉の南蛮ソース
	しゅうききゅうぎょうび 秋季休業日	しゅうききゅうぎょうび 秋季休業日	* まい 野菜のおかかあえ	とんぶり入り野菜ソテー
	八子们采出	以子州太山	っくだに ごまひじき佃煮	じゃがいものみそ汁
7 t-"0 F	60	olo m	こみびしる個点	
X-11-2-1	<i></i>	00	 エネルギー 576kcal	【潟上市統一献立】 エネルギー 661kcal
	*		たんぱく質 24.4g	たんぱく質 26.7g
			脂質 15.1g	脂質 22g
20日	21日	22日	23日	24日
ごはん・牛乳	せわりコッペパン・牛乳		ごはん・牛乳	ごはん・牛乳
どうふ		オ け		
マーボー豆腐	チリコンカン	鮮メンチカツ(ソース)	おでん	い しゅうまい にんじん入り焼売
小松菜のスープ	ABCスープ	キャベツとコーンのソテー	から ピリ辛漬け	ビーフンのカレー炒め
	*** サルきん 秋田県産ポークウィンナー	みそ汁	のり佃煮	みそ汁
エネルギー 571kcal	エネルギー 556kcal	エネルギー 573kcal	エネルギー 548kcal	エネルギー 590kcal
たんぱく質 24.4g	たんぱく質 26.5g	たんぱく質 19.6g	たんぱく質 21.8g	たんぱく質 21.5g
脂質 19g	脂質 23g	脂質 16.4g	脂質 15.2g	脂質 16.6g
27日	28⊟	29⊟	30⊟	31⊟
ごはん・牛乳	黒糖コッペパン・牛乳	ごはん・牛乳	ごはん・牛乳	ごはん・牛乳
やきにくどん 焼肉丼	みそラーメン	たった。 豚肉の竜田揚げ	っがる さわらの津軽みそ焼き	かぼちゃハンバーグカレー
白菜のスープ		とんぶりあえ	鶏肉とメンマの炒め物	大根サラダ
ロ来のヘーノ	プロッコリーとカリフラワーのソテー			八代ソング
	にらまんじゅう	みそ汁	みそ汁	こんセナ
	<u> </u>			【ハロウィン献立】
エネルギー 561kcal	エネルギー 545kcal	エネルギー 628kcal	エネルギー 585kcal	エネルギー 670kcal
たんぱく質 25.1g	たんぱく質 25.6g	たんぱく質 22.1g	たんぱく質 25.3g	たんぱく質 21.6g
脂質 16.1g	脂質 19.9g	脂質 23g	脂質 17.4g	脂質 17.7g
L	I			<u></u>

10月の給食だより 参列の目標 献立と



献立予定	できる ぎゅうにゅう まいにち (牛乳は毎日つきます。	************************************	とがあります。) 渇	上市立大豊小学校
月	火	水	木	金
		1⊟	2⊟	3⊟
10/9は、地域の農家		ごはん	ごはん	麦ごはん
たがは、かじゅえん 高橋果樹園さんがりんご		さばのみそ煮	とり肉の照り焼き	キーマカレー
を届けてくれます。	PA PA	つきこんの炒め煮	ひじき五首炒め	ソフール
		とろとろわかめのすまし汁	厚揚げのみそ汁	
		エネルギー【630kcal】	エネルギー【569kcal】	エネルギー【662kcal】
6 6 6 24 7		たんぱく質【 29. 5g】	たんぱく質【 26. 7g】	たんぱく質【 26. 9g】
		脂質【24.7g】	脂質【20.8g】	脂質【 22. Og】
6日【十五夜献立】	7⊟	8⊟	9日	10日
ごはん	揚げパン	ごはん	菱ごはん	ごはん
うさぎの形のハンバーグ	(きなこ・プレーン)	いわしのオレンジ煮	ビビンバ羚	棒ぎょうざ
れんこんきんぴら	ごまマヨブロッコリー	筑前煮	トック入りタッコムタン	ピーマンとさつまあげの
いものこ洋	うどん	えのきのみそ汁	りんご	甘辛炒め
				とうふのみそ汁
エネルギー【628 kcal】	エネルギー【 487kcal】	エネルギー【 557kcal】	エネルギー【620kcal】	エネルギー【 540kcal】
たんぱく質【 28. 5g】	たんぱく質【 22. 6g】	たんぱく質【 28. 0g】	たんぱく質【 23. 6g】	たんぱく質【 21. 3g】
脂質【 19. 1g】	脂質【 18. 8g】	脂質【18.1g】	脂質【20.9g】	脂質【15.0g】
13⊟	14日	15⊟	16⊟	17日
			菱ごはん	ごはん
	57619	25019	ハヤシライス	とり肉のなんばんソース
7.5		7.5 A	カルシウムたっぷりサラダ	とんぶり入り野菜ソテー
			焼きプリンタルト	じゃがいものみそ洋
スポーツの日	149.	140		
VIII-2018	1Adt	433	エネルギー【 768kcal】	エネルギー【 664kcal】
			たんぱく質【 25. 4g】	たんぱく質【26.0g】
			脂質【29.6g】	脂質【 27. 1 g】
20日	21日	22日	23⊟	24⊟
ごはん	ハンバーガーパン	ごはん	菱ごはん	ごはん
ぶた肉バーベキューソース	_変 り焼きチキンパティ	とり肉のレモンソースがらめ	焼き肉丼	ぶた例とメンマのオイスターいた&
切干大根のふくめ煮	野菜サラダ	チョレギ嵐サラダ	さつま消	さつまいもとかぼちゃのマヨサラダ
ほうれん草のみそ汁	ポークシチュー	にらワンタンスープ		大根のみそ汁
エネルギー【 6 1 5 kcal】	エネルギー【 654kcal】	エネルギー【 650kcal】	エネルギー【 631kcal】	エネルギー【 540kcal】
たんぱく質【 26. 7g】	たんぱく質【 25. 7g】	たんぱく質【 27. 2g】	たんぱく質【 29. 5g】	たんぱく質【 23. 3g】
脂質【20.9g】	脂質【35.0g】	脂質【23.6g】	脂質【17.3g】	脂質【 17. 2g】
27日	28⊟	29⊟	30⊟	31⊟
ごはん	背割りコッペパン	わかめごはん	菱ごはん	ごはん
しゅうまい	ナポリタンスパゲッティ	わかさぎのからあげ	とりたま丼	ホッケフライ
チャプチェ	ポテトカップグラタン	ごぼうサラダ	中華スープ	塩こんぶあえ
トマトとたまごの中華スープ	コンソメスープ	とんじる	ラ・フランスゼリー	はちはいどうふ
エネルギー【 624kcal】	エネルギー【 502kcal】	エネルギー【 603kcal】	エネルギー【 536kcal】	エネルギー【 581kcal】
たんぱく質【 23. 4g】	たんぱく質【 21.0g】	たんぱく質【 26. 1 g】	たんぱく質【 27. 3g】	たんぱく質【23.5g】
脂質【 21. 7g】	脂質【15.6g】	脂質【20.7g】	脂質【 1 6. 1 g】	脂質【19.0g】

10月の給食だより 🍜



今月の目標

献立と栄養に関心をもとう

献立予定表	*** (牛乳は毎日つきます。	。 部合により献立がかわること	こがあります。) 温上	市立飯田川小学校
月	火	水	木	金
		18	2日	3⊟
10/7は、地域の農家		ごはん	ごはん	麦ごはん
たがはし かじゅえん 高橋果樹園さんがりんご		さばのみそ煮	とり肉の照り焼き	キーマカレー
をĹけてくれます。		つきこんの炒め煮	ひじき五曽炒め	ツナサラダ
		とろとろわかめのすまし汁	厚揚げのみそ汁	ソフール
Control of the Contro	60 63			
		エネルギー【 630kcal】	エネルギー【569kcal】	エネルギー【662kcal】
K 61 24 7		たんぱく質【 29. 5g】	たんぱく質【 26. 7g】	たんぱく質【 26. 9g】
		脂質【24.7g】	脂質【20.8g】	脂質【 2 2. Og】
6日【十五夜献立】	7日	8⊟	9⊟	10日
ごはん	麦ごはん	ごはん	揚げパン	ごはん
うさぎの形のハンバーグ		いわしのオレンジ煮	(きなこ・プレーン)	棒ぎょうざ
れんこんきんぴら	トック入りタッコムタン	筑前煮	ごまマヨブロッコリー	さつまあげとピーマンの
いものこ洋	りんご	えのきのみそ汁	うどん	甘辛炒め
				とうふのみそ爿
エネルギー【628 kcal】	エネルギー【620kcal】	エネルギー【 557kcal】	エネルギー【487kcal】	エネルギー【 540kcal】
たんぱく質【 28. 5g】	たんぱく質【 23. 6g】	たんぱく質【 28. 0g】	たんぱく質【 22. 6g】	たんぱく質【 21. 3g】
脂質【 19. 1g】	脂質【20.9g】	脂質【18.1g】	脂質【18.8g】	脂質【15.0g】
13日	14日	15⊟	16⊟	17日
			麦ごはん	ごはん
			ハヤシライス	とり肉のなんばんソース
			カルシウムたっぷりサラダ	とんぶり入り野菜ソテー
			焼きプリンタルト	じゃがいものみそ洋
スポーツの日	132	149.		
	TAOT	TAGE	エネルギー【768kcal】	エネルギー【664kcal】
				たんぱく質【26.0g】
	0.4.5	225	脂質【29.6g】	脂質【 27. 1 g】
20日	21日	22日	23日	24日
ごはん	麦ごはん	ごはん	ハンバーガーパン	ごはん
	焼き肉丼	とり肉のレモンソースがらめ	わさい	タンドリーチキン
切干大根のふくめ煮	さつま汁	チョレギ風サラダ	野菜サラダ	青菜とコーンのソテー
ほうれん草のみそ汁		にらワンタンスープ	ポークシチュー	ポトフスープ
エネルギー【 6 1 5kcal】	エネルギー【 631kcal】	エネルギー【 650kcal】	エネルギー【 654kcal】	エネルギー【 540kcal】
エネルキ 【 0 + 3 kcai】 たんぱく質【 26. 7g】	たんぱく質【29.5g】	たんぱく質【 27. 2g】	たんぱく質【 25. 7g】	たんぱく質【 23. 3g】
脂質【 20. 9g】	脂質【 1 7. 3 g】	脂質【23.6g】	脂質【35. Og】	脂質【17.2g】
27日	28日	29日	30日	31日
	ごはん	わかめごはん	背割りコッペパン	ごはん
しゅうまい	とりたま <mark>丼</mark>	わかさぎのからあげ	〒部ツコフ・ハフ ナポリタンスパゲッティ	ホッケフライ
チャプチェ	中華スープ	ごぼうサラダ	ポテトカップグラタン	塩こんぶあえ
トマトとたまごの中華スープ		とんじる	コンソメスープ	はちはいどうふ
. ・・・ こんひこのヤギハ フ				
エネルギー【624kcal】	エネルギー【 536kcal】	エネルギー【 603kcal】	エネルギー【 502kcal】	エネルギー【 581kcal】
たんぱく質【 23. 4g】	たんぱく質【 27. 3g】	たんぱく質【 26. 1 g】	たんぱく質【 21.0g】	たんぱく質【23.5g】
脂質【 21. 7g】	脂質【16.1g】	脂質【20.7g】	脂質【 1 5. 6 g】	脂質【19.0g】

10月 給食献立予定表

◇は献 エ	ユコンクールメニューです。 ※ ・	牛乳は毎日付きます。予定献立につる	き、変更となる場合があります。		湯上市立天王中学校
曜日	A	Ж	水	*	金
日にち			1	2	3
献立名	今月の平均栄養価	· * * *	・ごはん ・ホイコーロー ・春雨スープ ・中華ポテト 2ヶ	・ 麦ごはん ・ みそそぼう丼 ・ まいたけと豆腐の すまし汁 ・ ぶどうゼリー	◇さつまいもごはん (ごま塩) ◇鮭のみそマヨ焼き ・塩きんぴら ・ほうれん草のみそ汁
赤 1 2	<u>エネルギー 785 kcal</u> たんぱく質 32.2 g	*	豚肉、みそ、鶏肉、豆腐 牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、鶏肉、豆腐 牛乳	鮭、みそ、豚肉、豆腐、油揚げ 牛乳
3	脂質 24.7 g	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	にんじん、青ピーマン、小松菜	にんじん	にんじん、青ピーマン、ほうれん草
食 緑 4	<u> Да 54 - 1- 7 Б</u>		キャベツ、にんにく、干し椎茸スライ ス、ねぎ	にんにく、玉ねぎ、枝豆、舞茸、ねぎ	ごぼう、たけのこ、ねぎ
黄 5			ごはん、春雨、中華ポテト	ごはん、強化押麦、こんにゃく、ぶどう ゼリー	ごはん、さつまいも、糸こんにゃく
6		2	米油	※ 油	マヨネーズ、いりごま、米油、ごま油
日にち	6 ・ごはん	<i>1</i> ◇献立コンクールメニュー◇	8 ◇献立コンクールメニュー◇	・ごはん	10 ・麦ごはん
献 立 名	・わかさぎからあげ ・豚肉と野菜のみそ炒め ◇お月見白玉汁 ・クレース (さっまいもクリーム)	・バターロール ・デミケラスソース ハンバーグ ・コーンサラダ ・オニオンスープ ・和梨ゼリー	・表ごはん ・さんまの梅煮 ・かぼちゃのそぼろ煮 ・きのこと豆腐のみそ汁	・鶏肉のしょっつる焼き ◇切り干し大根の妙め煮 ◇里芋の豚汁 ・みかんゼリー	・焼肉丼 ・野菜たっぷり卵スープ
赤 1	豚肉、みそ、鶏肉	ハンバーグ、ツナ、鶏肉	さんま、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、油 揚げ、みそ	鶏肉、油揚げ、豚肉、豆腐、みそ	豚肉、鶏肉、豆腐、卵
2	牛乳、わかさぎ	牛乳 ニオのち	牛乳	牛乳	牛乳
食 緑 品 4	にんじん、青ピーマン にんにく、キャベツ、大根、ごぼう、干	にんじん、こまつな	かぼちゃ、にんじん、こまつな 生姜、玉葱、枝豆、ぶなしめじ、白舞	にんじん 玉葱、にんにく、切り干し大根、干し椎	にんじん、にら、チンゲンサイ
й 4	し椎茸、ねぎ ごはん、白玉餅、糸こんにゃく、クレー	く、キャベツ、きゅうり、コーン、えの ドライン 大学 アンドラ アン・カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	茸、ねぎ	茸、枝豆、ねぎ ごはん、糸こんにゃく、里芋、みかんゼ	にんにく、玉葱、キャベツ
黄	プ	梨ゼリー オリーブ油、すりおろしオニオンドレッ	ごはん、強化押麦、片栗粉	リー	ごはん、強化押麦、糸こんにゃく
目にち	米油、ごま油 13	<u>シング</u> 14	15	16	ごま油、いりごま
ロにり	13	17	15	· 麦ごはん	☆潟上市統一献立☆
献 立 名	☆スポーツの日☆	☆秋休み☆	☆秋休み☆	・ボークカレー・まめまめサラダ	・ごはん ・鶏肉の南蛮ソース ・とんぶりとふきのソテー ・じゃがいものみそ汁
赤 2	* *		****(***)	豚肉、豚ひき肉、水煮大豆 牛乳	鶏肉、豚肉、厚揚げ、みそ 牛乳
食 3			The little was a second	にんじん	にんじん、とんぶり、小松菜
品 4				玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝 豆、キャベツ、きゅうり	ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コー ン缶、にんにく
黄 5				ごはん、強化押麦、じゃがいも バター、棒々鶏ドレッシング	ごはん、片栗粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーブ油
日にち	20	21	22	23	24
献 立 名	・麦ごはん ・マーボー丼 ・中華風コーンスープ ・ココア揚げパン	・ごはん ・ささみのレモン煮 ・春雨サラダ ・ABCスープ	・ごはん ・アジフライ (パックソース) ◇れんこんとさつまいもの 甘辛妙め ・小松菜のみそ汁	・わかめごはん ◇鶏肉の香味焼き ・豚肉と大根の煮物 ・せんべい汁	・ごはん ・手作りさばみそ煮 ・ひじきの妙め煮 ・水菜のすまし汁 ・ももゼリー
赤 1	豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉	鶏ささみ肉、ツナ、鶏肉、ウインナー、 豆腐	アジフライ、豚肉、豆腐、みそ	鶏肉、みそ、豚肉、ちくわ、厚揚げ	さば、みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐
2 全 3	牛乳	牛乳 小松菜、にんじん	牛乳 にんじん、小松菜	牛乳、わかめ にんじん、小松菜	牛乳、こめひじき にんじん、水菜
食 緑 品 4	にんじん、赤ピーマン、にら ねさ、にんにへ、玉葱、たりのこ、ホー ルコーン缶、クリームコーン缶、キャベ	ポッカレモン、キャベツ	れんこん、ごぼう、ねぎ	大根、干し椎茸、枝豆、ごぼう、キャベ	生姜、椎茸スライス、枝豆、ねぎ
5	ごはん、強化押麦、片栗粉、ミニコッペ	ごはん、片栗粉、春雨、じゃあいも、マ	ごはん、さつまいも	ツ、ねぎ ごはん、つきこんにゃく、かやきせんべ	ごはん、豚ひき肉、糸こんにゃく、もも
黄 6	パン、ミルクココア 米油、ごま油	カロニ 米油、棒々鶏ドレッシング	米油、いりごま	米油	ゼリー 米油
日にち	27	28	29	30	31
献 立 名	・麦ごはん ・豚丼 ・野菜たっぷりみそ汁 ◇りんごゼリー	・醤油ラーメン ・黒糖コッペパン ・中華風サラダ	◇鶏肉とごぼうの 炊き込みごはん ◇ほっけの塩焼き ◇ほうれん草のごま和え ◇さつま汁 ・元気ヨーグルト	・麦ごはん ・豆腐のキーマカレー ・カラフルサラダ	◇献立コンケールメニュー◇ ・ごはん ・きのこソースハンバーグ ・にんじんしりしり ・さつまいもの ミネストローネ ・かぼちゃプリン
赤 1	豚バラ肉、豚肩肉、みそ	豚肉	鶏肉、油揚げ、ほっけ、豚肉、豆腐、み そ	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐	ハンバーグ、卵、ツナ、ウインナー、鶏 肉、大豆
2	牛乳	牛乳	牛乳、だし昆布、元気ヨーグルト	牛乳	牛乳
食 3	にんじん、小松菜 玉葱、ごぼう、大根、キャベツ、ぶなし	にんじん キャベツ、もやし、ねぎ、メンマ、きゅ	ほうれん草、にんじん たけのこ、ごぼう、キャベツ、もやし、	にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン にんにへ、玉ねさ、こはつ、フヮノしー ス、キャベツ、もやし、れんこん、コー	にんじん、トマト缶 ぶなしめじ、えのき、生椎茸、にんに
品 4	めじ、ねぎ	うり、にんにく	玉葱、ねぎ	ス、キャベツ、もやし、れんこん、コー	く、玉葱
品 4 5			玉葱、ねぎ ごはん、さつまいも、つきこんにゃく	ズ、キャベツ、もやし、れんこん、コー ごはん、強化押麦	く、玉葱 ごはん、片栗粉、さつまいも、マカロ ニ、かぼちゃプリン

10月 給食献立予定表



★はリクエストメニューです。	※生乳は毎日付きます	予定献立につき、	変更となる場合があります

★はリク	フエストメニューです。※牛乳	は毎日付きます。予定献立につ	oき、変更となる場合がありま	す。	湯上市立天王南中学校
曜日	A	火	水	木	金
目にち	Φ.		1	2	3
献 立 名	今月の平均栄養価	* *	・ごはん ・ホイコーロー ・春雨スープ ・中華ポテト 2ヶ	・表ごはん ・みそどほろ丼 ・まいたけと豆腐の すまし汁 ・ぶどうゼリー	・さつまいもごはん (ごま塩) ・鮭のみそマヨ焼き ・塩きんぴら ・ほうれん草のみそ汁
赤 1	エネルギー 785 kcal	* •	豚肉、みそ、鶏肉、豆腐	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、鶏肉、豆腐	
3	<u>たんぱく質 32.2 g</u>	· * . *	牛乳 にんじん、青ピーマン、小松菜	牛乳 にんじん	牛乳 にんじん、青ピーマン、ほうれん草
食 緑 4	<u>脂質24.7g</u>		キャベツ、にんにく、干し椎茸スライス、ねぎ	にんにく、玉ねぎ、枝豆、舞茸、ねぎ	ごぼう、たけのこ、ねぎ
黄 5			ごはん、春雨、中華ポテト	ごはん、強化押麦、こんにゃく、ぶどう ゼリー	ごはん、さつまいも、糸こんにゃく
6		_	米油	米油	マヨネーズ、いりごま、米油、ごま油
日にち	6 ・ごはん	7 ・バターロール	8 ・麦ごはん	9 ・ごはん	10 ・麦ごはん
献 立 名	・わかさぎからあげ ・豚肉と野菜のみそ妙め ・お月見白玉汁 ・クレープ (さっまいもクリーム)	・デミグラスソース ハンバーグ ・コーンサラダ ・オニオンスープ ・和梨ゼリー	、さんまの梅煮 ・かぼちゃのそぼろ煮 ・きのこと豆腐のみそ汁	・ 3 は 3 は 3 は 4 は 4 は 5 は 5 は 5 は 5 は 5 は 5 は 5 は 5	・焼肉丼 ・野菜たっぷり卵スープ
赤 1	豚肉、みそ、鶏肉	ハンバーグ、ツナ、鶏肉	さんま、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ	鶏肉、油揚げ、豚肉、豆腐、みそ	豚肉、鶏肉、豆腐、卵
2	牛乳、わかさぎ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
食緑	にんじん、青ピーマンにんにく、キャベツ、大根、ごぼう、干	にんじん、こまつな しめじ、エリンギ、舞茸、玉葱、にんに	かぼちゃ、にんじん、こまつな 生姜、玉葱、枝豆、ぶなしめじ、白舞	にんじん 玉葱、にんにく、切り干し大根、干し椎	にんじん、にら、チンゲンサイ
品 4	し椎茸、ねぎ	く、キャベツ、きゅうり、コーン、えの き パターロール、片栗粉、じゃがいも、和	茸、ねぎ	宝葱、にんにく、切り十し人様、十し椎 茸、枝豆、ねぎ ごはん、糸こんにゃく、里芋、みかんゼ	にんにく、玉葱、キャベツ
黄 5	プ	梨ゼリーオリーブ油、すりおろしオニオンドレッ	ごはん、強化押麦、片栗粉 米油	リー	ごはん、強化押麦、糸こんにゃく
目にち	米油、ごま油 13	<u>シング</u> 14	15	16	ごま油、いりごま 17
献立名	☆スポーツの日☆	☆秋休み☆	☆秋休み☆	・麦ごはん ★ポークカレー ・まめまめサラダ	☆潟上市統一献立☆ ・ごはん ・鶏肉の南蛮ソース ・とんぶりとふきのソテー ・じゃがいものみそ汁
赤 2		COS B	New Art 1	豚肉、豚ひき肉、水煮大豆 牛乳	鶏肉、豚肉、厚揚げ、みそ 牛乳
食 緑 4 黄 5			<i>y</i> (p)	にんじん 玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝 豆ださ、きゅうり ごはん、強化押麦、じゃがいも パター、棒々鶏ドレッシング	にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ぶき水煮、ぶなしめじ、コー ン缶、にんにく ごはん、片栗粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーブ油
目にち	20	21	22	23	24
献 立 名	・麦ごはん ・マーボー丼 ・中華風コーンスープ ★ココア揚げパン	・ごはん ・ささみのレモン煮 ・春雨サラダ ・ABCスープ	・ごはん ・アジフライ (パッケソース) ・れんこんとさつまいもの 甘辛妙め ・小松菜のみそ汁	★わかめごはん・鶏肉の香味焼き・豚肉と大根の煮物★せんべい汁	・ごはん ・手作りさばみそ煮 ・ひじきの炒め煮 ・水菜のすまし汁 ・ももゼリー
赤 1	豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉	鶏ささみ肉、ツナ、鶏肉、ウインナー、 豆腐	アジフライ、豚肉、豆腐、みそ	鶏肉、みそ、豚肉、ちくわ、厚揚げ	さば、みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐
3	牛乳 にんじん、赤ピーマン、にら	牛乳 小松菜、にんじん	牛乳 にんじん、小松菜	牛乳、わかめ にんじん、小松菜	牛乳、こめひじき にんじん、水菜
食 緑 4	ねぎ、にんにく、玉葱、たけのこ、ホールコーン缶、クリームコーン缶、キャベッ		れんこん、ごぼう、ねぎ	大根、干し椎茸、枝豆、ごぼう、キャベツ、ねぎ	生姜、椎茸スライス、枝豆、ねぎ
黄 5	ごはん、強化押麦、片栗粉、ミニコッペ パン、ミルクココア	ごはん、片栗粉、春雨、じゃあいも、マ カロニ	ごはん、さつまいも	ごはん、つきこんにゃく、かやきせんべ い	ごはん、豚ひき肉、糸こんにゃく、もも ゼリー
6	米油、ごま油	米油、棒々鶏ドレッシング	米油、いりごま	米油	米油
目にち	27 ・麦ごはん	28 ・醤油ラーメン		30 ・麦ごはん	31 ・ごはん
献 立 名	・豚丼 ・野菜たっぷりみそ汁 ・りんごゼリー	・黒糖コッペパン ・中華風サラダ	炊き込みごはん ・ほっけの塩焼き ・ほうれん草のごま和え ・さつま汁 ・元気ヨーグルト	・豆腐のキーマカレー ・カラフルサラダ	・きのごソースハンバーグ ・にんじんしりしり ・さつまいもの ミネストローネ
赤 1	豚バラ肉、豚肩肉、みそ	豚肉	鶏肉、油揚げ、ほっけ、豚肉、豆腐、み そ	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐	ハンバーグ、卵、ツナ、ウインナー、鶏 肉、大豆
2	牛乳 にんじん、小松菜	牛乳 にんじん	牛乳、だし昆布、元気ヨーグルト ほうれん草、にんじん	牛乳 にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン	牛乳 にんじん、トマト缶
食 緑 4		キャベツ、もやし、ねぎ、メンマ、きゅうり、にんにく		にんじん、フロッコッー、赤ヒーマン にんにく、玉ねぎ、ごぼう、グリンピー ス、キャベツ、もやし、れんこん、コー	ぶなしめじ、えのき、生椎茸、にんに く、玉葱
黄 5	ごはん、強化押麦、糸こんにゃく、あき たどっさりりんごゼリー	中華麺、黒糖パン	ごはん、さつまいも、つきこんにゃく	ごはん、強化押麦	ごはん、片栗粉、さつまいも、マカロニ
6		ごま油、いりごま	米油、すりごま	米油、すりおろしオニオンドレッシング	米油、バター

10月 給食献立予定表

						. 3000
		<u>城中リクエストメニューです。</u> 				湯上市立羽城中学校
<u> </u>	翟日	A	<u> </u>	* 1	本 2	金 3
Н	にち	- <u>- </u>		'	・ごはん	・さつまいもごはん
	献	今月の平均栄養価		☆開校記念日☆	☆ホイコーロー ・春雨スープ	(ごき塩) ・鮭のみそマヨ焼き
	立 名				・中華ポテト 2ヶ	・塩きんぴら ・ほうれん草のみそ汁
		エネルギー 785 kcal	**	•		
	赤 2	<u>たんぱく質 32.2 g</u>	*	11 11 11 11 11 11	豚肉、みそ、鶏肉、豆腐 牛乳	鮭、みそ、豚肉、豆腐、油揚げ 牛乳
食	3	- <u>脂質24.7g</u>	7 w @ (1)	60" T60	にんじん、青ピーマン、小松菜	にんじん、青ピーマン、ほうれん草
品	## 4		***	11 - 11	キャベツ、にんにく、干し椎茸スライス、ねぎ	ごぼう、たけのこ、ねぎ
	黄 5				ごはん、春雨、中華ポテト	ごはん、さつまいも、糸こんにゃく
H	6 にち	6	7	8	** 净	マヨネーズ、いりごま、米油、ごま油 10
	にり	・ごはん	・バターロール	・ごはん	・ごはん	・ごはん
	献	・わかさぎからあげ・豚肉と野菜のみそ炒め	・デミグラスソース ハンバーグ	・さんまの甘露煮 ・かぼちゃのそぼろ煮	・鶏肉のしょっつる焼き ・切り干し大根の炒め煮	・焼肉丼 ・野菜たっぷり卵スープ
	立	・お月見白玉汁・クレース(さつまいもクリーム)	・コーンサラダ・オニオンスープ	・きのこと豆腐のみそ汁	・里芋の豚汁・みかんゼリー	2111110
	名	/	・和梨ゼリー		0115-10-2-1	
\vdash	1.	82.ch 7.7 86.ch	115.11° P° 11-1- 50-4-	さんま、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、油		SCOR SAD SEAS GO
	赤 2	豚肉、みそ、鶏肉 牛乳、わかさぎ	ハンバーグ、ツナ、鶏肉 牛乳	揚げ、みそ	鶏肉、油揚げ、豚肉、豆腐、みそ 牛乳	豚肉、鶏肉、豆腐、卵 牛乳
食		にんじん、青ピーマン	にんじん、こまつな	かぼちゃ、にんじん、こまつな	にんじん	にんじん、にら、チンゲンサイ
品	緑 4	にんにく、キャベツ、大根、ごぼう、干 し椎茸、ねぎ	しめじ、エリンギ、舞茸、玉葱、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、えのき	生姜、玉葱、枝豆、ぶなしめじ、白舞 茸、ねぎ	玉葱、にんにく、切り干し大根、干し椎 茸、枝豆、ねぎ	にんにく、玉葱、キャベツ
	5	ごはん、白玉餅、糸こんにゃく、クレー ブ	バターロール、片栗粉、じゃがいも、和 梨ゼリー	ごはん、片栗粉	ごはん、糸こんにゃく、里芋、みかんゼリー	ごはん、糸こんにゃく
		米油、ごま油	オリーブ油、すりおろしオニオンドレッ シング	米油	米油	ごま油、いりごま
日	にち	13	14	15	16 ・麦ごはん	17 ☆潟上市統一献立☆
	献	☆スポーツの日☆	☆秋休み☆	☆秋休み☆	・ポークカレー	・ごはん
	1/				・まめまめサラダ 	・鶏肉の南蛮ソース ・とんぶりとふきのソテー
	名	42	A 2000			・じゃがいものみそ汁
	. 1	***	***	* .	版内、版7) n>肉、水者大豆	韓肉、豚肉、厚場げ、みぞ
	赤 2			****	豚肉、豚ひき肉、水煮大豆 牛乳	鶏肉、豚肉、厚揚げ、みそ 牛乳
食品	赤 1 2 3 緑 4		**************************************	****	牛乳 にんじん 玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝	牛乳 にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コー
	2 緑 4				牛乳 にんじん	牛乳 にんじん、とんぶり、小松菜
田田	2 緑 4 黄 6	70		***************************************	中乳 にんじん 玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝 豆、キャベツ、きゅうり こはん、強化押麦、じゃがいも パター、棒々鶏ドレッシング	中乳 にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コーン缶、にんにく こはん、片栗粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーブ油
田田	2 緑 4		21 • Zith	# 22 ・ごはん	中乳 にんじん 玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝 豆、キャベツ、きゅうり ごはん、強化押麦、じゃがいも	生乳 にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コーン缶、にんにく ごはん、片葉粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーブ油 24
品	2 緑 4 黄 6	・ごはん ・マーボー丼	・ごはん ・ささみのレモン煮	・ごはん ☆アジフライ	生乳 にんじん 玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝豆、キャベツ、きゅうり ごはん、強化押麦、じゃがいも バター、棒々鶏ドレッシング 23 ・わかめごはん ・鶏肉の香味焼き	生乳 にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コー 少低、にんにく ごはん、片葉粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーブ油 24 ・ごはん ・手作りさばみそ煮
田	2 縁 4 5 6 にち 献立	・ごはん	・ごはん	・ごはん ☆アジフライ (パックソース) ・れんこんとさつまいもの	中乳 にんじん 玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝 豆、キャベツ、きゅうり ごはん、強化押麦、じゃがいも パター、棒々鶏ドレッシング 23 ・わかめごはん	中乳 にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コーン氏。にんにく ごはん、片栗粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーブ油 24 ・ごはん ・手作りさばみぞ煮 ・ひじきの妙め煮 ・水菜のすまし汁
田	2 緑 4 黄 6 にち	・ごはん ・マーポー井 ・中華風コーンスープ	・ごはん ・ささみのレモン煮 ☆春雨サラダ	・ごはん ☆アジフライ (パックソース)	中乳 にんじん 玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝豆、キャベツ、きゅうり ごはん、強化押麦、じゃがいも バター、棒々鶏ドレッシング 23 ・わかめごけん ・鶏肉の香味焼き ・豚肉と大根の煮物	中乳 にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コーン缶、にんにく ごはん、片栗粉、じゃかいも 米油、ごま油、オリーブ油 24 ・ごはん ・手作りさばみそ煮 ・ひじきの炒め煮
田	2 縁 4 5 6 にち 献立	・ごはん ・マーポー井 ・中華風コーンスープ	・ごはん ・ささみのレモン煮 ☆春雨サラダ	・ごはん ☆アジフライ (パッケソース) ・れんこんとさつまいもの 甘辛炒め	中乳 にんじん 玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝豆、キャベツ、きゅうり ごはん、強化押麦、じゃがいも バター、棒々鶏ドレッシング 23 ・わかめごけん ・鶏肉の香味焼き ・豚肉と大根の煮物	中乳 にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コーン缶、にんにく ごはん、片栗粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーブ油 24 ・ごはん ・手作りさばみそ煮 ・ひじきの妙め煮 ・水菜のすまし汁
品田	2 3 4 5 6 t 就立名	・ごはん ・マーボー丼 ・中華風コーンスース ☆ココア揚げパン 豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉 牛乳	・ごはん ・ささみのレモン煮 ☆春雨サラダ ☆ABCスープ 鶏ささみ肉、ツナ、鶏肉、ウィンナー、 豆腐 牛乳	・ごはん ☆アジフライ (パックソース) ・れんこんとさつまいもの 甘辛妙め ・小松菜のみそ汁 アジフライ、豚肉、豆腐、みそ	中乳 にんじん 玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝豆、キャベツ、きゅうり ごはん、強化押麦、じゃがいも バター、棒々鶏ドレッシング 23 ・わかめごはん ・鶏肉の香味焼き ・豚肉と大根の煮物 ☆せんべい汁 鶏肉、みそ、豚肉、ちくわ、厚揚げ 牛乳、わかめ	牛乳 にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コーソ缶、にんにく ごはん、片栗粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーブ油 24 ・ごはん・手作りさばみそ煮・ひじきの炒め煮・水菜のすまし汁・ももゼリー さば、みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐 牛乳、こめひじき
田	2 3 4 5 6 t 就立名	・ごはん ・マーボー丼 ・中華風コーンスープ ☆ココア揚げパン 豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉 牛乳 にんじん、赤ピーマン、にら ねぎ、にんにく、玉葱、たけのこ、ホー	・ごはん ・ささみのレモン煮 ☆春雨サラダ ☆ABCスープ 鶏ささみ肉、ツナ、鶏肉、ウィンナー、 豆腐	・ごはん ☆アジフライ (パックソース) ・れんこんとさつまいもの 甘辛妙め ・小松菜のみそ汁 アジフライ、豚肉、豆腐、みそ 牛乳 にんじん、小松菜	中乳 にんじん 玉葱 にんにく、すりおろしりんご、枝 豆、キャベツ、きゅうり ごはん、強化押麦、じゃがいも パター、棒々鶏ドレッシング 23 ・わかめごはん ・鶏肉の香味焼き ・豚肉と大根の煮物 ☆せんべい汁 鶏肉、みそ、豚肉、ちくわ、厚揚げ 牛乳、わかめ にんじん、小松菜 大根、干し椎茸、枝豆、ごぼう、キャベ	年乳 にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コーン缶、にんにく こはん、片栗粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーブ油 24 ・ごはん ・手作りさばみど煮 ・ひじきの炒め煮 ・水菜のすまし汁 ・ももゼリー さば、みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐 牛乳、こめひじき にんじん、水菜
品血血	2 3 4 5 6 6 6 6 6 6 6 8 3 4 4 5 6 6 6 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	・ごはん ・マーボー丼 ・中華風コーンスープ ☆ココア揚げパン 豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉 牛乳 にんじん、赤ビーマン、にら 和ぎ、にんにく、玉葱、たけのこ、ホー ルコーン缶、クリームコーン缶、キャベ り にはん、片栗粉、ミニコッペパン、ミル	・ごはん ・ささみのレモン煮 ☆春雨サラダ ☆ ABCスープ 鶏ささみ肉、ツナ、鶏肉、ウインナー、豆腐 牛乳 小松菜、にんじん ボッカレモン、キャベツ ごはん、片栗粉、春雨、じゃあいも、マ	・ごはん ☆アジフライ (パックソース) ・れんこんとさつまいもの 甘辛妙め ・小松菜のみそ汁 アジフライ、豚肉、豆腐、みそ 牛乳 にんじん、小松菜 れんこん、ごぼう、ねぎ	中乳 にんじん 玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝豆、キャベツ、きゅうり ごはん、強化押麦、じゃがいも パター、棒々鶏ドレッシング 23 ・わかめごはん ・鶏肉の香味焼き ・豚肉と大根の煮物 ☆せんべい汁 鶏肉、みそ、豚肉、ちくわ、厚揚げ 牛乳、わかめ にんじん、小松菜	年乳 にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コーン缶、にんにく ごはん、片栗粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーブ油 24 ・ごはん ・手作りさばみそ煮 ・ひじきの妙め煮 ・水菜のすまし汁 ・ももゼリー さば、みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐 牛乳、こめひじき にんじん、水菜 生姜、椎茸スライス、枝豆、ねぎ ごはん、豚ひき肉、糸こんにゃく、もも
品血血	2 3 4 5 6 6 x	・ごはん ・マーボー丼 ・中華風コーンスース ☆ココア揚げパン 豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉 牛乳 にんじん、赤ピーマン、にら ねぎ、にんにく、玉葱、たけのこ、ホー ルコーン缶、クリームコーン缶、キャベ ツ	・ごはん ・ささみのレモン煮 ☆春雨サラダ ☆ABCスープ	・ごはん ☆アジフライ (パックソース) ・れんこんとさつまいもの 甘辛妙め ・小松菜のみそ汁 アジフライ、豚肉、豆腐、みそ 牛乳 にんじん、小松菜	年乳 にんじん 玉葱 にんにく、すりおろしりんご、枝 豆、キャベツ、きゅうり こはん、強化押麦、じゃがいも パター、棒々鶏ドレッシング 23 ・わかめごはん ・鶏肉の香味焼き ・豚肉と大根の煮物 ☆せんべい汁 鶏肉、みそ、豚肉、ちくわ、厚揚げ 牛乳、わかめ にんじん、小松菜 大根、干し椎茸、枝豆、ごぼう、キャベツ、ねぎ	中乳 にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コーン缶、にんにく こはん、片栗粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーブ油 24 ・ごはん ・手作りさばみど煮 ・ひじきの妙め煮 ・水菜のすまし汁 ・ももゼリー さば、みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐 牛乳、こめひじき にんじん、水菜 生姜、椎茸スライス、枝豆、ねぎ
日 食品	2 3 4 5 6 6 x	・ごはん ・マーボー丼 ・中華風コーンスープ ☆ココア揚げパン 豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉 牛乳 にんじん、赤ビーマン、にら ねぎ、にんにく、玉葱、たけのこ、ホー ルコーン缶、クリームコーン缶、キャベ ツ ごはん、片栗粉、ミニコッペパン、ミル クココア 米油、ごま油	・ごはん ・ささみのレモン煮 ☆春雨サラダ ☆ABCスープ 鶏ささみ肉、ツナ、鶏肉、ウインナー、 豆腐 牛乳 小松菜、にんじん ボッカレモン、キャベツ ごはん、片栗粉、春雨、じゃあいも、マ カロニ 米油、棒々鶏ドレッシング	・ごはん ☆アジフライ (パックソース) ・れんこんとさつまいもの 甘辛妙め ・小松菜のみそ汁 アジフライ、豚肉、豆腐、みそ 牛乳 にんじん、小松菜 れんこん、ごぼう、ねぎ ごはん、さつまいも 米油、いりごま	中乳 にんじん 玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝豆、キャベツ、きゅうり ごはん、強化押麦、じゃがいも バター、棒々鶏ドレッシング 23 ・わかめごはん ・鶏肉の香味焼き ・豚肉と大根の煮物 ☆せんべい汁 鶏肉、みそ、豚肉、ちくわ、厚揚げ 牛乳、わかめ にんじん、川松菜 大根、干し椎茸、枝豆、ごぼう、キャベツ、ねぎ ごはん、つきこんにゃく、かやきせんべい 米油 30	生乳 にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コーソ缶、にんにく ごはん、片葉粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーブ油 24 ・ごはん ・手作りさばみそ煮 ・ひじきの炒め煮 ・水菜のすまし汁 ・ももゼリー さば、みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐 牛乳、こめひじき にんじん、水菜 生姜、椎茸スライス、枝豆、ねぎ ごはん、豚ひき肉、糸こんにゃく、もも ゼリー 米油 31
品 食品 日	2 3 4 5 6 6 7 8 5 6 6 7 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 7 8 8 9 6 6 7 8 9 9 10 <th>・ごはん ・マーボー丼 ・中華風コーンスープ ☆ココア揚げパン 豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉 牛乳 にんじん、赤ピーマン、にら ねぎ、にんにく、玉葱、たけのこ、ホー ルコーン缶、クリームコーン缶、キャベ ツ ごはん、片栗粉、ミニコッペパン、ミル クココア 米油、ごま油 27 ・ごはん ・豚件</th> <th>・ごはん ・ささみのレモン煮 ☆春雨サラダ ☆ ABCスーマ 鶏ささみ肉、ツナ、鶏肉、ウインナー、 豆腐 牛乳 小松菜、にんじん ボッカレモン、キャベツ ごはん、片栗粉、春雨、じゃあいも、マ カロニ 米油、棒尽鶏ドレッシング 28 ☆醤油ラーメン ・黒糖コッペパン</th> <th>・ごはん ☆アジフライ (パックソース) ・れんこんとさつまいもの 甘辛妙め ・小松菜のみそ汁 アジフライ、豚肉、豆腐、みそ 牛乳 にんじん、小松菜 れんこん、ごぼう、ねぎ ごはん、さつまいも 米油、いりごま 29 ・鶏肉とごぼうの 炊き込みごはん</th> <th>中乳 「たんじん 玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝豆、キャベツ、きゅうり ごはん、強化押麦、じゃがいも バター、棒々鶏ドレッシング 23 ・わかめごはん ・鶏肉の香味焼き ・豚肉と大根の煮物 ☆せんべい汁 鶏肉、みそ、豚肉、ちくわ、厚揚げ 牛乳、わかめ にんじん、小松菜 大根、干し椎茸、枝豆、ごぼう、キャベツ、ねぎ ごはん、つきこんにゃく、かやきせんべい ※油 30 ・ごはん ・きのごソースハンバーグ</th> <th>年乳 にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コーン缶、にんにく こはん、片栗粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーブ油 24 ・ごはん ・手作りさばみど煮 ・ひじきの炒め煮 ・水菜のすまし汁 ・ももゼリー さば、みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐 牛乳、こめひじき にんじん、水菜 生姜、椎茸スライス、枝豆、ねぎ ごはん、豚ひき肉、糸こんにゃく、もも ゼリー ※油 31 ・麦ごはん</th>	・ごはん ・マーボー丼 ・中華風コーンスープ ☆ココア揚げパン 豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉 牛乳 にんじん、赤ピーマン、にら ねぎ、にんにく、玉葱、たけのこ、ホー ルコーン缶、クリームコーン缶、キャベ ツ ごはん、片栗粉、ミニコッペパン、ミル クココア 米油、ごま油 27 ・ごはん ・豚件	・ごはん ・ささみのレモン煮 ☆春雨サラダ ☆ ABCスーマ 鶏ささみ肉、ツナ、鶏肉、ウインナー、 豆腐 牛乳 小松菜、にんじん ボッカレモン、キャベツ ごはん、片栗粉、春雨、じゃあいも、マ カロニ 米油、棒尽鶏ドレッシング 28 ☆醤油ラーメン ・黒糖コッペパン	・ごはん ☆アジフライ (パックソース) ・れんこんとさつまいもの 甘辛妙め ・小松菜のみそ汁 アジフライ、豚肉、豆腐、みそ 牛乳 にんじん、小松菜 れんこん、ごぼう、ねぎ ごはん、さつまいも 米油、いりごま 29 ・鶏肉とごぼうの 炊き込みごはん	中乳 「たんじん 玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝豆、キャベツ、きゅうり ごはん、強化押麦、じゃがいも バター、棒々鶏ドレッシング 23 ・わかめごはん ・鶏肉の香味焼き ・豚肉と大根の煮物 ☆せんべい汁 鶏肉、みそ、豚肉、ちくわ、厚揚げ 牛乳、わかめ にんじん、小松菜 大根、干し椎茸、枝豆、ごぼう、キャベツ、ねぎ ごはん、つきこんにゃく、かやきせんべい ※油 30 ・ごはん ・きのごソースハンバーグ	年乳 にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コーン缶、にんにく こはん、片栗粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーブ油 24 ・ごはん ・手作りさばみど煮 ・ひじきの炒め煮 ・水菜のすまし汁 ・ももゼリー さば、みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐 牛乳、こめひじき にんじん、水菜 生姜、椎茸スライス、枝豆、ねぎ ごはん、豚ひき肉、糸こんにゃく、もも ゼリー ※油 31 ・麦ごはん
品 日 食品 日	2 3 4 5 6 c 3 4 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 7 6 6 7 8 6 6 7 8 9 10 11 12 12 13 14 15 16 17 18 10 10 10 10 10 10 </td <td>・ ごはん ・マーボー丼 ・中華風コーンスース ☆ ココア揚げパン 豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉 牛乳 にんじん、赤ピーマン、にら ねぎ、にんにく、玉葱、だけのこ、ホールコーン缶、クリームコーン缶、キャベッ ごはん、片栗粉、ミニコッペパン、ミル クココア 米油、ごま油</td> <td>・ごはん ・ささみのレモン煮 ☆春雨サラダ ☆ABCスープ 鶏ささみ肉、ツナ、鶏肉、ウインナー、 豆腐 牛乳 小松菜、にんじん ボッカレモン、キャベツ ごはん、片栗粉、春雨、じゃあいも、マ カロニ 米油、棒々鶏ドレッシング 28 ☆醤油ラーメン</td> <td>・ごはん ☆アジフライ (パックソース) ・れんこんとさつまいもの 甘辛妙め ・小松菜のみそ汁 アジフライ、豚肉、豆腐、みそ 牛乳 にんじん、小松菜 れんこん、ごぼう、ねぎ ごはん、さつまいも 米油、いりごま 29 ・鶏肉とごぼうの</td> <td>年乳 にんじん 玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝豆、キャベツ、きゅうり ごはん、強化押麦、じゃがいも パター、棒々鶏ドレッシング 23 ・わかめごはん ・鶏肉の香味焼き ・豚肉と大根の煮物 ☆せんべい汁 鶏肉、みそ、豚肉、ちくわ、厚揚げ 牛乳、わかめ にんじん、小松菜 大根、干し椎茸、枝豆、ごぼう、キャベツ、ねぎ ごばん、つきこんにゃく、かやきせんべい、米油 30</td> <td>中乳 にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ぶき水煮、ぶなしめじ、コーン缶、にんにく こはん、片栗粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーフ油 24 ・ごはん ・手作りさばみそ煮 ・ひじきの炒め煮 ・水菜のすまし汁 ・ももゼリー さば、みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐 牛乳、こめひじき にんじん、水菜 生姜、椎茸スライス、枝豆、ねぎ ごはん、豚ひき肉、糸こんにゃく、もも セリー 米油 31 ・麦ごはん</td>	・ ごはん ・マーボー丼 ・中華風コーンスース ☆ ココア揚げパン 豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉 牛乳 にんじん、赤ピーマン、にら ねぎ、にんにく、玉葱、だけのこ、ホールコーン缶、クリームコーン缶、キャベッ ごはん、片栗粉、ミニコッペパン、ミル クココア 米油、ごま油	・ごはん ・ささみのレモン煮 ☆春雨サラダ ☆ABCスープ 鶏ささみ肉、ツナ、鶏肉、ウインナー、 豆腐 牛乳 小松菜、にんじん ボッカレモン、キャベツ ごはん、片栗粉、春雨、じゃあいも、マ カロニ 米油、棒々鶏ドレッシング 28 ☆醤油ラーメン	・ごはん ☆アジフライ (パックソース) ・れんこんとさつまいもの 甘辛妙め ・小松菜のみそ汁 アジフライ、豚肉、豆腐、みそ 牛乳 にんじん、小松菜 れんこん、ごぼう、ねぎ ごはん、さつまいも 米油、いりごま 29 ・鶏肉とごぼうの	年乳 にんじん 玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝豆、キャベツ、きゅうり ごはん、強化押麦、じゃがいも パター、棒々鶏ドレッシング 23 ・わかめごはん ・鶏肉の香味焼き ・豚肉と大根の煮物 ☆せんべい汁 鶏肉、みそ、豚肉、ちくわ、厚揚げ 牛乳、わかめ にんじん、小松菜 大根、干し椎茸、枝豆、ごぼう、キャベツ、ねぎ ごばん、つきこんにゃく、かやきせんべい、米油 30	中乳 にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ぶき水煮、ぶなしめじ、コーン缶、にんにく こはん、片栗粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーフ油 24 ・ごはん ・手作りさばみそ煮 ・ひじきの炒め煮 ・水菜のすまし汁 ・ももゼリー さば、みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐 牛乳、こめひじき にんじん、水菜 生姜、椎茸スライス、枝豆、ねぎ ごはん、豚ひき肉、糸こんにゃく、もも セリー 米油 31 ・麦ごはん
品 食品 日	2 3 4 5 6 6 7 8 5 6 6 7 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 7 8 8 9 6 6 7 8 9 9 10 <td>・ごはん ・マーボー丼 ・中華風コーンスープ ☆ココア揚げパン 豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉 牛乳 にんじん、赤ビーマン、にら ねぎ、にんにく、玉葱、たけのこ、ホー ルコーン缶、クリームコーン缶、キャベ ツ ごはん、片栗粉、ミニコッペパン、ミル クココア 米油、ごま油 27 ・ごはん ・豚丼 ・野菜たっぷりみそ汁</td> <td>・ごはん ・ささみのレモン煮 ☆春雨サラダ ☆ ABCスーマ 鶏ささみ肉、ツナ、鶏肉、ウインナー、 豆腐 牛乳 小松菜、にんじん ボッカレモン、キャベツ ごはん、片栗粉、春雨、じゃあいも、マ カロニ 米油、棒尽鶏ドレッシング 28 ☆醤油ラーメン ・黒糖コッペパン</td> <td>・ごはん ☆アジフライ (パックソース) ・れんこんとさつまいもの 甘辛妙め ・小松菜のみそ汁 アジフライ、豚肉、豆腐、みそ 牛乳 にんじん、小松菜 れんこん、ごぼう、ねぎ ごはん、さつまいも 米油、いりごま 29 ・鶏肉 とごぼうの 炊き込みさい。けんらかいはん ・ほうれん草の ・ほっけん草の ・さつま汁</td> <td>中乳 「たんじん 玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝豆、キャベツ、きゅうり ごはん、強化押麦、じゃがいも バター、棒々鶏ドレッシング 23 ・わかめごはん ・鶏肉の香味焼き ・豚肉と大根の煮物 ☆せんべい汁 鶏肉、みそ、豚肉、ちくわ、厚揚げ 牛乳、わかめ にんじん、小松菜 大根、干し椎茸、枝豆、ごぼう、キャベ ツ、ねぎ ごはん、つきこんにゃく、かやきせんべい 米油 30 ・ごはん ・きのこソースハンバーグ ・にんじんしりしり</td> <td>年乳 にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コーン缶、にんにく こはん、片栗粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーブ油 24 ・ごはん ・手作りさばみど煮 ・ひじきの炒め煮 ・水菜のすまし汁 ・ももゼリー さば、みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐 牛乳、こめひじき にんじん、水菜 生姜、椎茸スライス、枝豆、ねぎ ごはん、豚ひき肉、糸こんにゃく、もも ゼリー ※油 31 ・麦ごはん</td>	・ごはん ・マーボー丼 ・中華風コーンスープ ☆ココア揚げパン 豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉 牛乳 にんじん、赤ビーマン、にら ねぎ、にんにく、玉葱、たけのこ、ホー ルコーン缶、クリームコーン缶、キャベ ツ ごはん、片栗粉、ミニコッペパン、ミル クココア 米油、ごま油 27 ・ごはん ・豚丼 ・野菜たっぷりみそ汁	・ごはん ・ささみのレモン煮 ☆春雨サラダ ☆ ABCスーマ 鶏ささみ肉、ツナ、鶏肉、ウインナー、 豆腐 牛乳 小松菜、にんじん ボッカレモン、キャベツ ごはん、片栗粉、春雨、じゃあいも、マ カロニ 米油、棒尽鶏ドレッシング 28 ☆醤油ラーメン ・黒糖コッペパン	・ごはん ☆アジフライ (パックソース) ・れんこんとさつまいもの 甘辛妙め ・小松菜のみそ汁 アジフライ、豚肉、豆腐、みそ 牛乳 にんじん、小松菜 れんこん、ごぼう、ねぎ ごはん、さつまいも 米油、いりごま 29 ・鶏肉 とごぼうの 炊き込みさい。けんらかいはん ・ほうれん草の ・ほっけん草の ・さつま汁	中乳 「たんじん 玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝豆、キャベツ、きゅうり ごはん、強化押麦、じゃがいも バター、棒々鶏ドレッシング 23 ・わかめごはん ・鶏肉の香味焼き ・豚肉と大根の煮物 ☆せんべい汁 鶏肉、みそ、豚肉、ちくわ、厚揚げ 牛乳、わかめ にんじん、小松菜 大根、干し椎茸、枝豆、ごぼう、キャベ ツ、ねぎ ごはん、つきこんにゃく、かやきせんべい 米油 30 ・ごはん ・きのこソースハンバーグ ・にんじんしりしり	年乳 にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コーン缶、にんにく こはん、片栗粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーブ油 24 ・ごはん ・手作りさばみど煮 ・ひじきの炒め煮 ・水菜のすまし汁 ・ももゼリー さば、みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐 牛乳、こめひじき にんじん、水菜 生姜、椎茸スライス、枝豆、ねぎ ごはん、豚ひき肉、糸こんにゃく、もも ゼリー ※油 31 ・麦ごはん
品 食品 日	2 3 4 5 6 6 5 6 6 5 6 6 7 6 8 5 6 6 6 6 7 6 8 6 8 6 9 6 9 6 9 6 10 6 10 6 10 6 10 7 </td <td>・ごはん ・マーボー丼 ・中華風コーンスープ ☆ココア揚げパン 豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉 牛乳 にんじん、赤ビーマン、にら ねぎ、にんにく、玉葱、たけのこ、ホー ルコーン缶、クリームコーン缶、キャベ ツ ごはん、片栗粉、ミニコッペパン、ミル クココア 米油、ごま油 27 ・ごはん ・豚丼 ・野菜たっぷりみそ汁</td> <td>・ごはん ・ささみのレモン煮 ☆春雨サラダ ☆ ABCスーマ 鶏ささみ肉、ツナ、鶏肉、ウインナー、 豆腐 牛乳 小松菜、にんじん ボッカレモン、キャベツ ごはん、片栗粉、春雨、じゃあいも、マ カロニ 米油、棒尽鶏ドレッシング 28 ☆醤油ラーメン ・黒糖コッペパン</td> <td>・ごはん ☆アジフライ (パックソース) ・れんごんとさつまいもの 甘辛妙め ・小松菜のみど汁 アジフライ、豚肉、豆腐、みそ 牛乳 にんじん、小松菜 れんこん、ごぼう、ねぎ こはん、さつまいも 米油、いりごま 29 ・鶏肉とごぼうの 吹き込みごはん ・ほっけん草のごま和え</td> <td>中乳 にんじん 玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝豆、キャベツ、きゅうり ごはん、強化押麦、じゃがいも パター、棒々鶏ドレッシング 23 ・わかめごはん ・鶏肉の香味焼き ・豚肉と大根の煮物 ☆せんべい汁 鶏肉、みそ、豚肉、ちくわ、厚揚げ 牛乳、わかめ にんじん、小松菜 大根、干し椎茸、枝豆、ごぼう、キャベツ、ねぎ ごはん、つきこんにゃく、かやきせんべい 米油 30 ・ごはん ・きのこソースハンパーグ ・にんじんしりしり ・さつまいもの</td> <td>年乳 にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コーン缶、にんにく こはん、片栗粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーブ油 24 ・ごはん ・手作りさばみど煮 ・ひじきの炒め煮 ・水菜のすまし汁 ・ももゼリー さば、みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐 牛乳、こめひじき にんじん、水菜 生姜、椎茸スライス、枝豆、ねぎ ごはん、豚ひき肉、糸こんにゃく、もも ゼリー ※油 31 ・麦ごはん</td>	・ごはん ・マーボー丼 ・中華風コーンスープ ☆ココア揚げパン 豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉 牛乳 にんじん、赤ビーマン、にら ねぎ、にんにく、玉葱、たけのこ、ホー ルコーン缶、クリームコーン缶、キャベ ツ ごはん、片栗粉、ミニコッペパン、ミル クココア 米油、ごま油 27 ・ごはん ・豚丼 ・野菜たっぷりみそ汁	・ごはん ・ささみのレモン煮 ☆春雨サラダ ☆ ABCスーマ 鶏ささみ肉、ツナ、鶏肉、ウインナー、 豆腐 牛乳 小松菜、にんじん ボッカレモン、キャベツ ごはん、片栗粉、春雨、じゃあいも、マ カロニ 米油、棒尽鶏ドレッシング 28 ☆醤油ラーメン ・黒糖コッペパン	・ごはん ☆アジフライ (パックソース) ・れんごんとさつまいもの 甘辛妙め ・小松菜のみど汁 アジフライ、豚肉、豆腐、みそ 牛乳 にんじん、小松菜 れんこん、ごぼう、ねぎ こはん、さつまいも 米油、いりごま 29 ・鶏肉とごぼうの 吹き込みごはん ・ほっけん草のごま和え	中乳 にんじん 玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝豆、キャベツ、きゅうり ごはん、強化押麦、じゃがいも パター、棒々鶏ドレッシング 23 ・わかめごはん ・鶏肉の香味焼き ・豚肉と大根の煮物 ☆せんべい汁 鶏肉、みそ、豚肉、ちくわ、厚揚げ 牛乳、わかめ にんじん、小松菜 大根、干し椎茸、枝豆、ごぼう、キャベツ、ねぎ ごはん、つきこんにゃく、かやきせんべい 米油 30 ・ごはん ・きのこソースハンパーグ ・にんじんしりしり ・さつまいもの	年乳 にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コーン缶、にんにく こはん、片栗粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーブ油 24 ・ごはん ・手作りさばみど煮 ・ひじきの炒め煮 ・水菜のすまし汁 ・ももゼリー さば、みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐 牛乳、こめひじき にんじん、水菜 生姜、椎茸スライス、枝豆、ねぎ ごはん、豚ひき肉、糸こんにゃく、もも ゼリー ※油 31 ・麦ごはん
品 食品 日	23 34 56 6 6 7 8 6 6 7 8 6 6 7 8 6 6 7 8 6 6 7 8 8 8 9 10 11 12 12 13 14 15 16 17 18 10 10 10 10 10 11 11 12 </td <td>・ごはん ・マーボー丼 ・中華風コーンスープ ☆ココア揚げパン 豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉 牛乳 にんじん、赤ビーマン、にら ねぎ、にんにく、玉葱、たけのこ、ホー ルコーン缶、クリームコーン缶、キャベ ツ ごはん、片栗粉、ミニコッペパン、ミル クココア 米油、ごま油 27 ・ごはん ・豚丼 ・野菜たっぷりみそ汁</td> <td>・ごはん ・ささみのレモン煮 ☆春雨サラダ ☆ ABCスーマ 鶏ささみ肉、ツナ、鶏肉、ウインナー、 豆腐 牛乳 小松菜、にんじん ボッカレモン、キャベツ ごはん、片栗粉、春雨、じゃあいも、マ カロニ 米油、棒尽鶏ドレッシング 28 ☆醤油ラーメン ・黒糖コッペパン</td> <td>・ごはん ☆アジフライ (パックソース) ・れんこんとさつまいもの 甘辛妙め ・小松菜のみそ汁 アジフライ、豚肉、豆腐、みそ 牛乳 にんじん、小松菜 れんこん、ごぼう、ねぎ ごはん、さつまいも 米油、いりごま 29 ・鶏肉 とごぼうの 炊き込みさい。けんらかいはん ・ほうれん草の ・ほっけん草の ・さつま汁</td> <td>中乳 にんじん 玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝豆、キャベツ、きゅうり ごはん、強化押麦、じゃがいも パター、棒々鶏ドレッシング 23 ・わかめごはん ・鶏肉の香味焼き ・豚肉と大根の煮物 ☆せんべい汁 鶏肉、みそ、豚肉、ちくわ、厚揚げ 牛乳、わかめ にんじん、小松菜 大根、干し椎茸、枝豆、ごぼう、キャベツ、ねぎ ごはん、つきこんにゃく、かやきせんべい 米油 30 ・ごはん ・きのこソースハンパーグ ・にんじんしりしり ・さつまいもの</td> <td>年乳 にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コーン缶、にんにく こはん、片栗粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーブ油 24 ・ごはん ・手作りさばみど煮 ・ひじきの炒め煮 ・水菜のすまし汁 ・ももゼリー さば、みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐 牛乳、こめひじき にんじん、水菜 生姜、椎茸スライス、枝豆、ねぎ ごはん、豚ひき肉、糸こんにゃく、もも ゼリー ※油 31 ・麦ごはん</td>	・ごはん ・マーボー丼 ・中華風コーンスープ ☆ココア揚げパン 豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉 牛乳 にんじん、赤ビーマン、にら ねぎ、にんにく、玉葱、たけのこ、ホー ルコーン缶、クリームコーン缶、キャベ ツ ごはん、片栗粉、ミニコッペパン、ミル クココア 米油、ごま油 27 ・ごはん ・豚丼 ・野菜たっぷりみそ汁	・ごはん ・ささみのレモン煮 ☆春雨サラダ ☆ ABCスーマ 鶏ささみ肉、ツナ、鶏肉、ウインナー、 豆腐 牛乳 小松菜、にんじん ボッカレモン、キャベツ ごはん、片栗粉、春雨、じゃあいも、マ カロニ 米油、棒尽鶏ドレッシング 28 ☆醤油ラーメン ・黒糖コッペパン	・ごはん ☆アジフライ (パックソース) ・れんこんとさつまいもの 甘辛妙め ・小松菜のみそ汁 アジフライ、豚肉、豆腐、みそ 牛乳 にんじん、小松菜 れんこん、ごぼう、ねぎ ごはん、さつまいも 米油、いりごま 29 ・鶏肉 とごぼうの 炊き込みさい。けんらかいはん ・ほうれん草の ・ほっけん草の ・さつま汁	中乳 にんじん 玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝豆、キャベツ、きゅうり ごはん、強化押麦、じゃがいも パター、棒々鶏ドレッシング 23 ・わかめごはん ・鶏肉の香味焼き ・豚肉と大根の煮物 ☆せんべい汁 鶏肉、みそ、豚肉、ちくわ、厚揚げ 牛乳、わかめ にんじん、小松菜 大根、干し椎茸、枝豆、ごぼう、キャベツ、ねぎ ごはん、つきこんにゃく、かやきせんべい 米油 30 ・ごはん ・きのこソースハンパーグ ・にんじんしりしり ・さつまいもの	年乳 にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コーン缶、にんにく こはん、片栗粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーブ油 24 ・ごはん ・手作りさばみど煮 ・ひじきの炒め煮 ・水菜のすまし汁 ・ももゼリー さば、みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐 牛乳、こめひじき にんじん、水菜 生姜、椎茸スライス、枝豆、ねぎ ごはん、豚ひき肉、糸こんにゃく、もも ゼリー ※油 31 ・麦ごはん
品 食品 日	23 4 56 6 5 6 6 5 6 6 5 6 6 5 6 6 5 6 7 6 6 8 5 6 9 6 6 1 2 2 3 4 5 6 6 6 7 6 7 8 6 8 6 6 9 8 6 1 2 2 3 2 3	・ごはん ・マーボー丼 ・中華風コーンスープ ☆ココア揚げパン 豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉 牛乳 にんじん、赤ビーマン、にら ねぎ、にんにく、玉葱、たけのこ、ホー ルコーン缶、クリームコーン缶、キャベ ツ ごはん、片栗粉、ミニコッペパン、ミル クココア 米油、ごま油 27 ・ごはん ・豚丼 ・野菜たっぷりみそ汁 ・りんごゼリー 豚バラ肉、豚肩肉、みそ 牛乳	・ごはん ・ささみのレモン煮 ☆春雨サラダ ☆ ABCスープ 鶏ささみ肉、ツナ、鶏肉、ウインナー、 豆腐 牛乳 小松菜、にんじん ボッカレモン、キャベツ ごはん、片栗粉、巻雨、じゃあいも、マ カロニ 米油、棒々鶏ドレッシング 28 ☆醤油ラーメン ・ 卑糖コッペパン ・ 中華風サラダ	・ごはん ☆アジフライ (パックソース) ・れんこんとさつまいもの 甘辛妙め ・小松菜のみど汁 アジフライ、豚肉、豆腐、みそ 牛乳 にんじん、小松菜 れんこん、ごぼう、ねぎ ごはん、さつまいも 米油、いりごま 29 ・鶏肉とごぼうの 炊き込みごはん ・ほっけん草の ・ほうれん草の ・さつま汁 ・元気ョーグルト 鶏肉、油揚げ、ほっけ、豚肉、豆腐、みそ 牛乳、だし昆布、元気ョーグルト	中乳 にんじん 玉葱 にんにく、すりおろしりんご、枝豆、キャベツ、きゅうり ごはん、強化押麦、じゃがいも バター、棒々鶏ドレッシング 23 ・わかめごはん ・鶏肉の香味焼き ・豚肉と大根の煮物 ☆ せんべい汁 鶏肉、みそ、豚肉、ちくわ、厚揚げ 牛乳、わかめ にんじん、小松葉 大根、干し椎茸、枝豆、ごぼう、キャベ い、おきこんにゃく、かやきせんべい 米油 30 ・ごはん ・きのこソーストンバーグ ・にんじんしりしり ・さつまれる マストローネ ハンバーグ、卵、ツナ、ウインナー、鶏肉、大豆	
品 日 食品 日	23 4 56 6 5 6 6 5 6 6 5 6 6 5 6 6 5 6 7 6 6 8 5 6 9 6 6 1 2 2 3 4 5 6 6 6 7 6 7 8 6 8 6 6 9 8 6 1 2 2 3 2 3	・ごはん ・マーボー丼 ・中華風コーンスープ ☆ココア揚げパン 豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉 牛乳 にんじん、赤ビーマン、にら ねぎ、にんにく、玉葱、たけのこ、ホー ルコーン缶、クリームコーン缶、キャベ ツ ごはん、片栗粉、ミニコッペパン、ミル クココア 米油、ごま油 27 ・ごはん ・豚丼 ・野菜たっぷりみそ汁 ・りんごゼリー	・ごはん ・ささみのレモン煮 ☆春雨サラダ ☆ABCスープ 鶏ささみ肉、ツナ、鶏肉、ウインナー、 豆腐 牛乳 小松菜、にんじん ボッカレモン、キャベツ ごはん、片栗粉、春雨、じゃあいも、マ カロニ 米油、棒々鶏ドレッシング 28 ☆醤油ラーメン・果糖コッペパン ・中華風サラダ 豚肉 牛乳 にんじん キャベツ、もやし、ねぎ、メンマ、きゅ	・ごはん ☆アジフライ (パックソース) ・れんこんとさつまいもの 甘辛がめ ・小松菜のみど汁 アジフライ、豚肉、豆腐、みそ 牛乳 にんじん、小松菜 れんこん、ごぼう、ねぎ ごはん、さつまいも 米油、いりごま 29 ・鶏肉とごぼうの 炊き込みごはん ・ほっけん草のごま和え ・ごつま汁 ・元気ヨーグルト	中乳 にんじん 玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝豆、キャベツ、きゅうり ごはん、強化押麦、じゃがいも バター、棒々鶏ドレッシング 23 ・わかめごはん ・鶏肉の香味焼き ・豚肉と大根の煮物 ☆ せんべい汁 鶏肉、みそ、豚肉、ちくわ、厚揚げ 牛乳、わかめ にんじん、小松葉 大根、干し椎茸、枝豆、ごぼう、キャベ い、ねぎ ごはん、つきこんにゃく、かやきせんべい ※油 30 ・ごはん ・さのこソースハンバーグ ・にんじんしりしり ・さつまいまった。 マストローネ ハンパーグ、卵、ツナ、ウインナー、鶏肉、大豆	年乳 にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コーソ缶、にんにく こはん、片栗粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーブ油 24 ・ごはん・手作りさばみど煮 ・ひじきの砂め煮 ・水菜のすまし汁 ・ももゼリー さば、みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐 牛乳、こめひじき にんじん、水菜 生姜、椎茸スライス、枝豆、ねぎ ごはん、豚ひき肉、糸こんにゃく、もも ゼリー ・カラフルサラダ 豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐 牛乳 にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン にんにく、玉ねぎ、ごぼう、グリンピー
品 食品 日	2 3 4 5 6 6 5 6 6 6 7 6 8 5 6 6 7 6 8 7 8 7 9 7 1 1 2 3 4 4 4 4 5 6 6 6 7 6 8 7 8 7 9 7 9 8 1 1 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 5 6 6 6 6<	・ ごはん ・マーボー丼 ・中華風コーンスープ ☆ ココア揚げパン 豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉 牛乳 にんじん、赤ビーマン、にら 和ぎ、にんにく、玉葱、たけのこ、ホー ルコーン缶、クリームコーンが、キャベ ツ ごはん、片栗粉、ミニコッペパン、ミル クココア 米油、ごま油 27 ・ ごはん ・豚丼 ・野菜たっぷりみそ汁 ・ りんごゼリー 豚パラ肉、豚肩肉、みそ 牛乳 にんじん、小松菜 玉葱、ごぼう、大根、キャベツ、ぶなし めじ、ねぎ	・ごはん ・ささみのレモン煮 ☆春雨サラダ ☆ ABCスープ 鶏ささみ肉、ツナ、鶏肉、ウインナー、 豆腐 牛乳 小松菜、にんじん ボッカレモン、キャベツ ごはん、片栗粉、香雨、じゃあいも、マ カロニ 米油、棒々鶏ドレッシング 28 ☆醤油ラーメン・ ・果糖コッペパン ・中華風サラダ 豚肉 牛乳 にんじん キャベツ、もやし、ねぎ、メンマ、きゅうり、にんにく	・ごはん ☆アジフライ (パックソース) ・れんこんとさつまいもの 甘辛がめ ・小松菜のみと汁 アジフライ、豚肉、豆腐、みそ 牛乳 にんじん、小松菜 れんこん、ごぼう、ねぎ ごはん、さつまいも 米油、いりごま 29 ・鶏肉とごぼうの 炊き込みごはん ・ほうれん草のごま和え ・さつま汁 ・元気ョーグルト 動肉、油揚げ、ほっけ、豚肉、豆腐、み そ 牛乳、だし昆布、元気ヨーグルト ほうれん草、にんじん たけのこ、ごぼう、キャベツ、もやし、 玉葱、ねぎ	中乳 にんじん 玉葱 にんにく、すりおろしりんご、枝豆、キャベツ、きゅうり ごはん、強化押麦、じゃがいも バター、棒々鶏ドレッシング 23 ・わかめごはん ・鶏肉の香味焼き ・豚肉と大根の煮物 ☆ せんべい汁 鶏肉、みそ、豚肉、ちくわ、厚揚げ 牛乳、わかめ にんじん、小松菜 大根、干し椎茸、枝豆、ごぼう、キャベ い、おきこんにゃく、かやきせんべい ※油 30 ・ごはん ・きのこソーストンバーグ ・にんじんしりしり ・さつまれるの ミネストローネ ハンバーグ、卵、ツナ、ウインナー、鶏肉、大豆 牛乳 にんじん、トマト缶 ぶなしめじ、えのき、生椎茸、にんにく、玉葱	年乳 にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コーソ缶、にんにく ではん、片栗粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーブ油 24 ・ごはん ・手作りさばみそ煮 ・ひじきの妙め煮 ・水菜のすまし汁 ・ももゼリー さば、みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐 牛乳、こめひじき にんじん、水菜 生姜、椎茸スライス、枝豆、ねぎ ごはん、豚ひき肉、糸こんにゃく、ももゼリー ※油 31 ・麦ごはん、豚ひき肉、糸こんにゃく、ももゼリー ・カラフルサラダ 豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐 牛乳 にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン にんにく、玉ねぎ、ごぼう、グリンビース、キャベツ、もやし、れんこん、コーン
品 日 食品 日	2 3 4 5 6 6 5 6 6 6 7 6 8 5 6 6 7 6 8 7 8 7 9 7 1 1 2 3 4 4 4 4 5 6 6 6 7 6 8 7 8 7 9 7 9 8 1 1 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 5 6 6 6 6<	・ではん ・マーボー丼 ・中華風コーンスープ ☆ココア揚げパン 豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉 牛乳 にんじん、赤ビーマン、にら ねぎ、にんにく、玉葱、たけのこ、ホー ルコーン缶、クリームコーン缶、キャベ ツ ごはん、片栗粉、ミニコッペパン、ミル クココア ※油、ごま油 27 ・野菜たっぷりみそ汁 ・りんごゼリー 豚バラ肉、豚肩肉、みそ 牛乳 にんじん、小松菜 玉葱、ごう、大根、キャベツ、ぶなし	・ごはん ・ささみのレモン煮 ☆春雨サラダ ☆ABCスープ 鶏ささみ肉、ツナ、鶏肉、ウインナー、 豆腐 牛乳 小松菜、にんじん ボッカレモン、キャベツ ごはん、片栗粉、春雨、じゃあいも、マ カロニ 米油、棒々鶏ドレッシング 28 ☆醤油ラーメン・果糖コッペパン ・中華風サラダ 豚肉 牛乳 にんじん キャベツ、もやし、ねぎ、メンマ、きゅ	・ごはん ☆アジフライ (パックソース) ・れんこんとさつまいもの 甘辛妙め ・小松菜のみど汁 アジフライ、豚肉、豆腐、みそ 牛乳 にんじん、小松菜 れんこん、ごぼう、ねぎ ごはん、さつまいも 米油、いりごま 29 ・鶏肉とごぼうの 吹き込みごはん ・ほうれん草のごま和え ・さつま汁 ・元気ヨーゲルト 弱肉、油揚げ、ほっけ、豚肉、豆腐、み 牛乳、だし昆布、元気ヨーグルト ほうれん草、にんじん たけのこ、ごぼう、キャベツ、もやし、	中乳 「たんじん 玉葱 にんにく、すりおろしりんご、枝 豆、キャベツ、きゅうり こはん、強化押麦、じゃがいも パター、棒々鶏ドレッシング 23 ・わかめごはん ・鶏肉の香味焼き ・豚肉と大根の煮物 ☆せんべい汁 鶏肉、みそ、豚肉、ちくわ、厚揚げ 牛乳、わかめ にんじん、小松菜 大根、干し椎茸、枝豆、ごぼう、キャベツ、ねぎ ごばん、つきこんにゃく、かやきせんべい 米油 30 ・ごはん ・きのこソースハンバーグ ・にんじんしりしり ・さつまいもの ミネストローネ ハンバーグ、卵、ツナ、ウィンナー、鶏 牛乳 にんじん、トマト缶 ぶなしめじ、えのき、生椎茸、にんに	年乳 にんじん、とんぶり、小松葉 ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コーン缶、にんにく こはん、片栗粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーブ油 24 ・ごはん ・手作りさばみぞ煮 ・ひじきの砂め煮 ・水菜のすまし汁 ・ももゼリー さば、みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐 牛乳、こめひじき にんじん、水菜 生姜、椎茸スライス、枝豆、ねぎ ごはん、豚ひき肉、糸こんにゃく、もも ゼリー ・カラフルサラダ 豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐 牛乳 にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン にんにく、玉ねぎ、ごぼう、グリンピー