

全 令和5年 10月給食だより 造



| | | (あか)おもに体をつくる | | (みどり) おもに体の調子を | | 高取小字 (き) おもにエネルギーの | | |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|---|------------|
| | ・ | もとになる食品 | | (みとり) おもに体の調子を整えるもとになる食品 | | もとになる食品 | | エネ |
| 日 | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | ル |
| 曜 | 【主食】ごはん・パン・めん 【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海そう料理 | 肉・魚・卵 大豆・大豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物・きのこ | 米・パン めん・いも・砂糖 | 油脂・種実 | ギー |
| | [汁物] 【果物】 など | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | ・無機質 | 炭水化物 | 脂質 | kcal |
| 2 | ごはん 牛乳 | +-1 % | ぎゅうにゅう | | • | こめ こむぎこ でんぷん | | 672 |
| | あじフリッター(2こ) | あじ | おきあみ あおさ | | たまねぎ たけのこ | 667 | | |
| 月 | とうふのちゅうかに | ぶたにく とうふ | : : | にんじん ねぎ | にんにく きくらげ | さとう でんぷん | ごまあぶら バンバンジー | |
| | バンバンジーサラダ ごはん 牛乳 | とりにく | : ぎゅうにゅう | | きゅうり もやし | | ドレッシング | |
| | <u> こはれ 千乳 </u> | とりにく ちくわ | C ゆンにゆう | にんじん | こんにゃく ごぼう | දුව ප්රථ | ! ! ! | 617 |
| 3 火 | | | ! ! | 12,0070 | たけのこ れんこん | さつまいも さとう | ! ! | |
| ^ | おにまんじゅう まいたけとあきやさいの | ぶたにく なまあげ | 1 | にんじん かぼちゃ | | こむぎこ | ! ! | |
| | ぶたじる ごはん 牛乳 | みそ | !わかめ | ねぎ | たまねぎ まいたけ | こめ | ごまあぶら | |
| | ししゃもフライ(2ほん) <ソース> | ししゃも | CWJCWJ | | | | あぶら |] |
| 4 | とりだんごとやさいのうまに | とりにく | | にんじん ねぎ | たまねぎ はくさい だいこん しいたけ | マロニー パンこ | | 634 |
| 水 | C9/2/02C176010754E | やきどうふ | i i i | 146 | こんにゃく もやし えのきたけ | でんぷん さとう | i i i | 034 |
| | ひじきとやさいのあえもの | | ひじき | にんじん ほうれんそう | キャベツ とうもろこし | さとう | | |
| | ソフトめん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | ソフトめん | ! ! | 689 |
| 5 | なすいりミートソース | ぶたにく だいず | ! ! ! | にんじん | たまねぎ なす しめじ | ハヤシルウ さとう | ! ! ! | |
| 木 | ジャーマンポテト | ベーコン | <u> </u> | | にんにく キャベツ きゅうり | じゃがいも | オリープオイル フレンチ | |
| | フレンチサラダ | | | | とうもろこし みかん | | ドレッシング | |
| | ごはん 牛乳 あつやきたまご | たまご | ぎゅうにゅう | | <u>:</u> | こめ さとう | あぶら | 623 |
| 6 金 | こうやどうふとやさいのうまに | こうやどうふ とりにく はんべん | | にんじん さやいんげん | はくさい たけのこ しいたけ | さとう | | |
| | れんこんサラダ | まぐろあぶらづけ | 1 | 2 (00 17015 70 | れんこん きゅうり | | マヨドレッシング | |
| | | | | | | | | |
| | にんじんピラフ 牛乳 | さけ | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | | こめ きんめげんまい | オリーブオイル | |
| | にんじんピラフ 牛乳 なすみそメンチカツ | さけ ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | たまねぎ なす | きんめげんまい さとう | オリープオイル あぶら | 692 |
| 10 火 | | | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | たまねぎ キャベツ | きんめげんまい | | 692 |
| | なすみそメンチカツ ミネストローネ プルーベリーゼリー | ぶたにく みそ | | - | <u>; </u> | きんめげんまい さとう パンこ こむぎこ マカロニ ブルーベリーゼリー | あぶら | 692 |
| | なすみそメンチカツ ミネストローネ ブルーベリーゼリー ごはん 牛乳 | ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう | にんじん トマト | たまねぎ キャベツ セロリ | きんめげんまい さとう パンこ こむぎこ マカロニ ブルーベリーゼリー こめ | あぶら | 692 |
| 11 | なすみそメンチカツ ミネストローネ プルーベリーゼリー | ぶたにく みそ ベーコン | | にんじん トマト パセリ | たまねぎ キャベツ | きんめげんまい さとう パンこ こむぎこ マカロニ ブルーベリーゼリー | あぶら | |
| 火 | なすみそメンチカツ ミネストローネ ブルーベリーゼリー ごはん 牛乳 さけのぎんがみまき じゃがいものそぼろに | ぶたにく みそ ベーコン さけ とりにく はんぺん | | にんじん トマト パセリ にんじん さやいんげん | たまねぎ キャベツ セロリ だいこん たまねぎ しいたけ | きんめげんまい さとう パンこ こむぎこ マカロニ ブルーベリーゼリー こめ さとう でんぶん じゃがいも さとう | あぶら | 692 615 |
| 11 | なすみそメンチカツ ミネストローネ ブルーベリーゼリー ごはん 牛乳 さけのぎんがみまき じゃがいものそばろに こまつなときのこの わふうサラダ | ぶたにく みそ ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん トマト パセリ | たまねぎ キャベツ セロリ だいこん たまねぎ しいたけ | きんめげんまい さとう バンこ こむぎこ マカロニ ブルーベリーゼリー こめ さとう でんぷん じゃがいも さとう | あぶら | |
| 11 | なすみそメンチカツ ミネストローネ ブルーベリーゼリー ごはん 牛乳 さけのぎんがみまき じゃがいものそぼろに こまつなときのこの わふうサラダ サンドイッチバンズパン 牛乳 | ぶたにく みそ ベーコン さけ とりにく はんべん まぐろあぶらづけ | | にんじん トマト パセリ にんじん さやいんげん | たまねぎ キャベツ セロリ だいこん たまねぎ しいたけ | きんめげんまい さとう パンこ こむぎこ マカロニ ブルーベリーゼリー こめ さとう でんぷん じゃがいも さとう | あぶら あおじそ ドレッシング ごまドレッシング | |
| 11 水 | なすみそメンチカツ ミネストローネ ブルーベリーゼリー ごはん 牛乳 さけのぎんがみまき じゃがいものそぼろに こまつなときのこの わふうサラダ サンドイッチバンズパン 牛乳 てりやきチキンカツ | ぶたにく みそ ベーコン さけ とりにく はんぺん | ぎゅうにゅう | にんじん トマト パセリ にんじん さやいんげん にんじん こまつな | たまねぎ キャベツ セロリ だいこん たまねぎ しいたけ しめじ | きんめげんまい さとう バンこ こむぎこ マカロニ ブルーベリーゼリー こめ さとう でんぷん じゃがいも さとう | あぶら あおじそ ドレッシング ごまドレッシング あぶら | 615 |
| 11 水 | なすみそメンチカツ ミネストローネ ブルーベリーゼリー ごはん 牛乳 さけのぎんがみまき じゃがいものそぼろに こまつなときのこの わふうサラダ サンドイッチバンズパン 牛乳 てりやきチキンカツ | ぶたにく みそ ペーコン さけ とりにく はんべん まぐろあぶらづけ | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう | にんじん トマト パセリ にんじん さやいんげん にんじん こまつな | たまねぎ キャベツ セロリ だいこん たまねぎ しいたけ しめじ キャベツ たまねぎ | きんめげんまい さとう パンこ こむぎこ マカロニ ブルーベリーゼリー こめ さとう でんぶん じゃがいも さとう パン パンこ こむぎこ さとう でんぷん | あぶら あおじそ ドレッシング ごまドレッシング | |
| 11 水 | なすみそメンチカツ ミネストローネ ブルーベリーゼリー ごはん 牛乳 さけのぎんがみまき じゃがいものそぼろに こまつなときのこの わふうサラダ サンドイッチバンズパン 牛乳 てりやきチキンカツ | ぶたにく みそ ペーコン さけ とりにく はんべん まぐろあぶらづけ とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん トマト パセリ にんじん さやいんげん にんじん こまつな | たまねぎ キャベツ セロリ だいこん たまねぎ しいたけ しめじ | きんめげんまい さとう パンこ こむぎこ マカロニ ブルーベリーゼリー こめ さとう でんぶん じゃがいも さとう パン | あぶら あおじそ ドレッシング ごまドレッシング あぶら | 615 |
| 11 水 | なすみそメンチカツ ミネストローネ ブルーベリーゼリー ごはん 牛乳 さけのぎんがみまき じゃがいものそぼろに こまつなときのこの わふうサラダ サンドイッチバンズパン 牛乳 てりやきチキンカツ やさいソテー コーンスープ スライスチーズ ごはん 牛乳 | ぶたにく みそ ペーコン さけ とりにく はんべん まぐろあぶらづけ とりにく | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう さまクリーム | にんじん トマト パセリ にんじん さやいんげん にんじん こまつな にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ セロリ だいこん たまねぎ しいたけ しめじ キャベツ たまねぎ とうもろこし | きんめげんまい さとう パンこ こむぎこ マカロニ ブルーベリーゼリー こめ さとう でんぶん じゃがいも さとう パン パンこ こむぎこ さとう でんぷん | あぶら あおじそ ドレッシング ごまドレッシング あぶら | 615 |
| 11 水 | なすみそメンチカツ ミネストローネ ブルーベリーゼリー ごはん 牛乳 さけのぎんがみまき じゃがいものそぼろに こまつなときのこの わふうサラダ サンドイッチバンズパン 牛乳 てりやきチキンカツ やさいソテー コーンスープ スライスチーズ | ぶたにく みそ ペーコン さけ とりにく はんべん まぐろあぶらづけ とりにく | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう さまクリーム チーズ | にんじん トマト パセリ にんじん さやいんげん にんじん こまつな | たまねぎ キャベツ セロリ だいこん たまねぎ しいたけ しめじ キャベツ たまねぎ | きんめげんまい さとう パンこ こむぎこ マカロニ ブルーベリーゼリー こめ さとう でんぶん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ さとう でんぶん しゃがいも | あぶら あおじそ ドレッシング ごまドレッシング あぶら | 709 |
| 11 水 12 木 13 | なすみそメンチカツ ミネストローネ ブルーベリーゼリー ごはん 牛乳 さけのぎんがみまき じゃがいものそぼろに こまつなときのこの わふうサラダ サンドイッチバンズパン 牛乳 てりやきチキンカツ やさいソテー コーンスープ スライスチーズ ごはん 牛乳 | ぶたにく みそ ベーコン さけ とりにく はんべん まぐろあぶらづけ とりにく | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう さまクリーム チーズ | にんじん トマト パセリ にんじん さやいんげん にんじん こまつな にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ セロリ だいこん たまねぎ しいたけ しめじ キャベツ たまねぎ しろねぎ とうもろこし たまねぎ えだまめ たまねぎ えだまめ | きんめげんまい さとう パンこ こむぎこ マカロニ ブルーベリーゼリー こめ さとう でんぶん じゃがいも さとう パン パンこ こむぎこ さとう でんぶん | あぶら あおじそ ドレッシング ごまドレッシング あぶら あぶら | 615 |
| 火 11 水 12 木 13 | なすみそメンチカツ ミネストローネ ブルーベリーゼリー ごはん 牛乳 さけのぎんがみまき じゃがいものそぼろに こまつなときのこの わふうサラダ サンドイッチバンズパン 牛乳 てりやきチキンカツ やさいソテー コーンスープ スライスチーズ ごはん 牛乳 ぎゅうどんのぐ さつまいものコロコロかきあげ たまふのすましじる | ぶたにく みそ ペーコン さけ とりにく はんべん まぐろあぶらづけ とりにく | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう | にんじん トマト パセリ にんじん さやいんげん にんじん こまつな にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ セロリ だいこん たまねぎ しいたけ しめじ キャベツ たまねぎ とうもろこし たまねぎ しろねぎ こんにゃく しょうが | きんめげんまい さとう パンこ こむぎこ マカロニ ブルーベリーゼリー こめ さとう でんぷん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ さとう でんぷん しゃがいも | あぶら あおじそ ドレッシング ごまドレッシング あぶら あぶら | 615 |
| 火 11 水 12 木 13 | なすみそメンチカツ ミネストローネ ブルーベリーゼリー ごはん 牛乳 さけのぎんがみまき じゃがいものそぼろに こまつなときのこの わふうサラダ サンドイッチバンズパン 牛乳 てりやきチキンカツ やさいソテー コーンスープ スライスチーズ ごはん 牛乳 ぎゅうどんのぐ さつまいものコロコロかきあげ たまふのすましじる ごはん 牛乳 | ぶたにく みそ ペーコン さけ とりにく はんべん まぐろあぶらづけ とりにく | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう | にんじん トマト パセリ にんじん さやいんげん にんじん こまつな にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ セロリ だいこん たまねぎ しいたけ しめじ キャベツ たまねぎ しらねぎ とうもろこし たまねぎ しろねぎ こんにゃく しょうが たまねぎ えだまめ えのきたけ はくさい しいたけ | きんめげんまい さとう パンこ こむぎこ マカロニ ブルーベリーゼリー こめ さとう でんぶん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ さとう でんぶん しゃがいも こめ さとう でんぷん | あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら | 615 |
| 火 11水 12木 13金 16 | なすみそメンチカツ ミネストローネ ブルーベリーゼリー ごはん 牛乳 さけのぎんがみまき じゃがいものそぼろに こまつなときのこの わふうサラダ サンドイッチバンズパン 牛乳 てりやきチキンカツ やさいソテー コーンスープ スライスチーズ ごはん 牛乳 ぎゅうどんのぐ さつまいものコロコロかきあげ たまふのすましじる ごはん 牛乳 レバーいりしろごまつくね(2こ) | ぶたにく みそ ペーコン さけ とりにく はんべん まぐろあぶらづけ とりにく | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう | にんじん トマト パセリ にんじん さやいんげん にんじん こまつな にんじん パセリ にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ セロリ だいこん たまねぎ しいたけ しめじ キャベツ たまねぎ しろねぎ とうもろこし たまねぎ えだまめ えのきたけ はくさい しいたけ | きんめげんまい さとう バンこ こむぎこ マカロニ ブルーベリーゼリー こめ さとう でんぷん じゃがいも さとう パンフ パンこってんぷん しゃがいも こめ さとう でんぷん しゃがいも こめ さとう でんぷん | あぶら あおじそ ドレッシング ごまドレッシング あぶら あぶら | 615 |
| 火 11 水 12 木 13 金 | なすみそメンチカツ ミネストローネ ブルーベリーゼリー ごはん 牛乳 さけのぎんがみまき じゃがいものそぼろに こまつなときのこの わふうサラダ サンドイッチバンズパン 牛乳 てりやきチキンカツ やさいソテー コーンスープ スライスチーズ ごはん 牛乳 ぎゅうどんのぐ さつまいものコロコロかきあげ たまふのすましじる ごはん 牛乳 | ぶたにく みそ ペーコン さけ とりにく はんべん まぐろあぶらづけ とりにく ペーコン ぎゅうにく ちくわ | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう | にんじん トマト パセリ にんじん さやいんげん にんじん こまつな にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ セロリ だいこん たまねぎ しいたけ しめじ キャベツ たまねぎ しろねぎ とうもろこし たまねぎ えだまめ えのきたけ はくさい しいたけ | きんめげんまい さとう パンこ こむぎこ マカロニ ブルーベリーゼリー こめ さとう でんぶん じゃがいも さとう パンフこむぎこ さとう でんぶん しゃがいも こめ さとう でんぶん こめおいま こめ さとう こめ さいまいこ | あおじそ ドレッシング ごまドレッシング あぶら あぶら あぶら | 615 |
| 火 11水 12木 13金 16 | なすみそメンチカツ ミネストローネ ブルーベリーゼリー ごはん 牛乳 さけのぎんがみまき じゃがいものそぼろに こまつなときのこの わふうサラダ サンドイッチバンズパン 牛乳 てりやきチキンカツ やさいソテー コーンスープ スライスチーズ ごはん 牛乳 ぎゅうどんのぐ さつまいものコロコロかきあげ たまふのすましじる ごはん 牛乳 レバーいりしろごまつくね(2こ) さといもといかのにもの | ぶたにく みそ ペーコン さけ とりにく はんべん まぐろあぶらづけ とりにく ベーコン ぎゅうにく ちくわ | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう | にんじん トマト パセリ にんじん さやいんげん にんじん こまつな にんじん パセリ にんじん みつば | たまねぎ キャベツ セロリ だいこん たまねぎ しいたけ しめじ キャベツ たまねぎ しろねぎ とうもろこし たまねぎ えだまめ えのきたけ はくさい しいたけ | きんめげんまい さとう パンこ こむぎこ マカロニ ブルーベリーゼリー こめ さとう でんぶん じゃがいも さとう パンプラン こむぎこ さとう でんぶん しゃがいも こめ さとう でんぶん さいまいも こむぎこ しらたまふ こめ パンこう さといも さとう はるさめ | あぶら おぶら あぶら あぶら あぶら | 615 |
| 火 11水 12木 13金 16月 | なすみそメンチカツ ミネストローネ ブルーベリーゼリー ごはん 牛乳 さけのぎんがみまき じゃがいものそぼろに こまつなときのこの わふうサラダ サンドイッチバンズパン 牛乳 てりやきチキンカツ やさいソテー コーンスープ スライスチーズ ごはん 牛乳 ぎゅうどんのぐ さつまいものコロコロかきあげ たまふのすましじる ごはん 牛乳 レバーいりしろごまつくね(2こ) さといもといかのにもの | ぶたにく みそ ペーコン さけ とりにく はんべん まぐろあぶらづけ とりにく ベーコン ぎゅうにく ちくわ | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう | にんじん トマト パセリ にんじん さやいんげん にんじん ごまつな にんじん パセリ にんじん かつば | たまねぎ キャベツ セロリ だいこん たまねぎ しいたけ しめじ キャベツ たまねぎ しろねぎ とうもろこし たまねぎ えだまめ えのきたけ はくさい しいたけ たまねぎ こんにゃく もやし | きんめげんまい さとう パンこ こむぎこ マカロニ ブルーベリーゼリー こめ さとう でんぶん じゃがいも さとう パンパンこ こむぎこ さとう でんぶん しゃがいも こめ さとう でんぶん さっまいも こむぎこ しらたまふ こめ パンこう さといも こめ こめ こめ こめ こめ こと こさとう はるさめ こめ | あおじそ ドレッシング ごまドレッシング あぶら あぶら あぶら あぶら | 615 |
| 火 11水 12木 13金 16 | なすみそメンチカツ ミネストローネ ブルーベリーゼリー ごはん 牛乳 さけのぎんがみまき じゃがいものそぼろに こまつなときのこの わふうサラダ サンドイッチバンズパン 牛乳 てりやきチキンカツ やさいソテー コーンスープ スライスチーズ ごはん 牛乳 ぎゅうどんのぐ さつまいものコロコロかきあげ たまふのすましじる ごはん 牛乳 レバーいりしろごまつくね(2こ) さといもといかのにもの くきわかめのシャキシャキサラダ ごはん 牛乳 | ぶたにく みそ ペーコン さけ とりにく はんべん まぐろあぶらづけ とりにく ペーコン ぎゅうにく カーコン とりにく たりして いか なまあげ はんべん | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう | にんじん トマト パセリ にんじん こまつな にんじん ごまつな にんじん パセリ にんじん みつば | たまねぎ キャベツ セロリ だいこん たまねぎ しいたけ しめじ キャベツ たまねぎ しろねぎ とうもろこし たまねぎ えだまめ えのきたけ はくさい しいたけ たまねぎ こんにゃく もやし とうもろこし | きんめげんまい さとう パンこ こむぎこ マカロニ ブルーベリーゼリー こめ さとう でんぶん じゃがいも さとう パンパンこ こむぎこ さとう でんぶん しゃがいも こめ さとう でんぶん さっまいも こむぎこ しらたまふ こめ パンこう さといも こめ こめ こめ こめ こめ こと こさとう はるさめ こめ | あおじそ ドレッシング ごまドレッシング あぶら あぶら あぶら でさいいっぱい ドレッシング できあぶら | 615 |

| | 献立名 | (あか) おもに体をつくる もとになる食品 | | (みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品 | | (き) おもにエネルギーの もとになる食品 | | エネ |
|-----------|---|--|-------------------|------------------------------|-------------------------------|---|---|------|
| 曜 | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | ルギ |
| | 【主食】ごはん・パン・めん 【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海そう料理 | 大豆・大豆製品 | | 緑黄色野菜 | その他の野菜果物・きのこ | 米・パンめん・いも・砂糖 | | |
| | 【汁物】【果物】 など ごはん 牛乳 | たんぱく質 | 無機質 | ピタミン | ノ・無機質 - | <mark>炭水化物</mark> こめ | 脂質 | kcal |
| | | ぎゅうにく | ר שארשאר | | たまねぎ | パンこ でんぷん | | |
| 18 | にこみハンバーグ | ぶたにく とりにく | : - | | えのきたけ | さとう じゃがいも | : - | 689 |
| 水 | カレーポトフ | ウインナー | | にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ しめじ | カレールウ | | |
| | ベーコンとあおなのソテー | ベーコン | 1 | こまつな にんじん | とうもろこし | | オリープオイル | |
| | しらたまうどん 牛乳 とりにくときのこの | とりにく かまぼこ | ぎゅうにゅう | | しいたけ きくらげ | うどん | i ! | 643 |
| 40 | あんかけうどんのしる | あぶらあげ | | にんじん ねぎ | しめじ はくさい | でんぷん | | |
| 19 木 | きりぼしだいこんとツナの ごまあえ | まぐろあぶらづけ | | にんじん | きりぼしだいこん きゅうり | | ごま ごまドレッシング | |
| | キャラメルおからドーナツ | とうにゅう おから | ! ! ! | | ,3,7,7 | プレミックスこ こむぎこ さとう キャラメルこ | あぶら | |
| | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | <u> </u> | こめ | · • | |
| 20 | しろみざかなとだいずの | ほき だいず | | にんじん ピーマン | たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが | さとう でんぷん | あぶら | |
| 金 | <u>チリソースに</u> | ベーコン | <u>:</u> | にんじん | はくさい | →フ → ル | <u>:</u> | 649 |
| | はるさめスープ | ベーコグ | i ! | チンゲンサイ | えのきたけ | はるさめ | i ! | |
| | <u>みかん</u> ごはん 牛乳 | | : !ぎゅうにゅう | | みかん | こめ | <u> </u> | |
| | けんちんみそかけ | とうふ たらすりみ | | にんじん | ひじき | | あぶら | |
| 23 月 | とうみょうとだいこんの | あぶらあげ みそ とりにく | ! ! | とうみょう | だいこん うめぼし | 223 27010.70 | ごまドレッシング | 625 |
| | うめサラダ | | | | しめじ こんにゃく | | | - |
| | いもにじる | ぎゅうにく | ! | にんじん | しろねぎ ごぼう | さといも さとう | : | |
| | むぎごはん 牛乳 | ぎゅうにく | ぎゅうにゅう | | しいたけ にんにく | こめ むぎ | i - | 663 |
| | そぼろビビンバのぐ | ぶたにく | • • | | しょうが | さとう | • • | |
| 24 火 | ナムル | | | にんじん ほうれんそう | もやし きりぼしだいこん | さとう | ごまあぶら | |
| | わかめスープ | ベーコン とうふ | わかめ | にんじん | えのきたけ たまねぎ | | ごま | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト ぎゅうにゅう | | <u>.</u> | こめ | | 609 |
| 25 | さけのちゃんちゃんやきふう | さけ みそ | | にんじん ねぎ | たまねぎ キャベツ しめじ しょうが にんにく | | あぶら ごまあぶら | |
| 水 | とりだんごのあじわいじる りんご | とりにく とうふ | くきわかめ | にんじん こまつな | たまねぎ だいこん しいたけ りんご | パンこ でんぷん さとう | ! ! ! | |
| | りんごパン 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | りんご | パン | | 610 |
| 26 | オムレツ | たまご | ; . | | たまねぎ エリンギ | さとう | あぶら | |
| 木 | きのこのソテー | ベーコン | | | しめじ とうもろこし | | オリープオイル | |
| | しろはなまめのポタージュ | とりにく しろはなまめ | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん パセリ | たまねぎ はくさい マッシュルーム | じゃがいも ベシャメルソース | | |
| | あきのかごはん 牛乳 | あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん | しめじ | こめ さとう | < 0 | |
| | さんまのおろしに | さんま だいず ひよこまめ | | | だいこん | さとう でんぷん | | |
| 27 金 | まめまめサラダ (3) (9) | えんどうまめ いんげんまめ | | | えだまめ キャベツ とうもろこし | | コーンクリーミー ドレッシング | 638 |
| | さつまじる | とりにく はんぺん みそ | わかめ | にんじん ねぎ | だいこん ごぼう | さつまいも | | |
| | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ | ! ! | |
| 30 月 | ごごくとおまめのカレーシチュー | とりにく とうにゅう えんどうまめ ひよこまめ あずき レンズまめ だいず | | にんじん | たまねぎ にんにく | じゃがいも きび おしむぎ もちむぎ げんまい あかまい カレールウ | | 681 |
| | ウインナー (2ほん) | ウインナー | | | | | | |
| | りっちゃんのサラダ | ハム かつおぶし | しおこんぶ | にんじん ミニトマト | キャベツ きゅうり とうもろこし | さとう | あぶら | |
| | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ | ! ! | 685 |
| | パンプキンハートコロッケ | とりにく | | かぼちゃ | たまねぎ | さとう パンこ こむぎこ | あぶら | |
| 31 火 | カリカリベーコンの コールスローサラダ | ベーコン | : ! ! ! | | キャベツ きゅうり とうもろこし | | あぶら コールスロー ドレッシング | |
| | とうにゅういりみそしる | とりにく とうにゅう あぶらあげ みそ | わかめ | にんじん ねぎ | たまねぎ はくさい えのきたけ | | <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </u> | |
| | ミニゼリー(2二) | | 1 ! | | | アセロラゼリー | 1 ! | |
| | カトラ ◇都会により、静安・秘 | | : : | l | <u>:</u> | ようなしゼリー | : | |

お知らせ

- ☆都合により、献立・粉料等が変わることがあります。
- ☆2년 (月), 3년 (火) 6年生修学旅行および代休台のため、給食はありません。
- ☆13首 (釜), 16首 (角) 5年望みどりの学校および代休首のため、給食はありません。
- ◆今月の首標 <総食の時間・食育> いろいろな食品を食べよう◆

