9月 きゅうしょくこんだて表



ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの、パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛 乳	こんだて	おもにからだをつくるもとになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)			
1 2	月			とりにくのうめずあげ	とりにく		でんぷん こむぎこ あぶら			
		ごはん	lo				ごまあぶら ごま			
	′′			みそしる	あぶらあげ みそ	 はくさい しめじ たまねぎ あおねぎ				
				やきそば	ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン	ちゅうかめん あぶら			
	火	パン	0	フルーツポンチ	かんてん(かん)	みかん(かん) おうとう(かん) パインアップル(かん)	919 72 0070 8551-5			
			-	ちくぜんに			じゃがいも あぶら さとう			
3	水	ごはん	0		とりにく ちくわ					
			_	おひたし		もやし こまつな	さとう			
4	木	パン	_	ハンバーグのデミグラスソース	ハンバーグ		さとう でんぷん			
			0	こふきいも			じゃがいも			
				やさいスープ	ベーコン	しめじ たまねぎ にんじん セロリ				
5	金	ごはん	0	ホイコーロー	ぶたにく あかみそ	しょうが キャベツ ピーマン たまねぎ	あぶら さとう			
	亚			もずくのスープ	もずく とうふ	にんじん えのきたけ				
				わかめごはん	わかめ		(ごはん)			
8	月月	ごはん	lo	ぶたにらいため	ぶたにく	しょうが にら キャベツ たまねぎ にんじん	さとう ごまあぶら			
	`			ひやしうどん			うどん			
				ホットドッグ	フランクフルト	キャベツ	あぶら さとう			
9	火	パン	()	オニオンスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ				
				はっぽうさい	ぶたにく		あぶら でんぷん			
10	ما⊷	ブル ノ	_	14 714 7CV,	かんにく		めから ころかん			
	水	ごはん	0	+		しょうが	1.1.5			
				きゅうりのしょうがづけ		きゅうり しょうが	さとう			
11	木	パン	0	ポトフ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	じゃがいも			
	715			フライビーンズ	だいず		でんぷん あぶら さとう			
				しろみざかななんばんづけ	さけ	たまねぎ にんじん	こむぎこ でんぷん あぶら さとう			
			۱_							
12	金	ごはん	0	みそしる	とうふ みそ	たまねぎ しめじ あおねぎ				
					"	ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー				
				_	なんほんづけ とは 肉ヤ	7思りからあけた。 甘酢をからめたもりです。				
15	月									
			45		THE PARTY WATER					
					land a first	I	1			
				ミンチカツ	ミンチカツ		あぶら			
16	火	パン	0	ミンチカツ ボイルキャベツ	ミンチカツ	キャベツ	あぶら			
16	火	パン	0		ミンチカツ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	あぶら			
				ボイルキャベツ			あぶら ごまあぶら でんぷん			
16	火水	パン ごはん		ボイルキャベツ コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ				
17	水	ごはん	0	ボイルキャベツ コンソメスープ マーボーどうふ	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ	あぶら ごまあぶら でんぷん			
			0	ボイルキャベツ コンソメスープ マーボーどうふ ちゅうかサラダ	ベーコン とうふ ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん セロリ しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら			
17	水	ごはんこくとう	0	ボイルキャベツ コンソメスープ マーボーどうふ ちゅうかサラダ クリームシチュー コールスローサラダ	ベーコン とうふ ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん セロリ しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら			
17	水木	ごはん こくとう パン	0	ボイルキャベツ コンソメスープ マーボーどうふ ちゅうかサラダ クリームシチュー コールスローサラダ ちくわのいそべあげ	ベーコン とうふ ぶたにく あかみそ とりにく ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん セロリ しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう あぶら こむぎこ あぶら			
17	水	ごはんこくとう	0	ボイルキャベツ コンソメスープ マーボーどうふ ちゅうかサラダ クリームシチュー コールスローサラダ ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの	ベーコン とうふ ぶたにく あかみそ とりにく ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん にんじん	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう あぶら			
17	水木	ごはん こくとう パン	0	ボイルキャベツ コンソメスープ マーボーどうふ ちゅうかサラダ クリームシチュー コールスローサラダ ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの みそしる	ベーコン とうふ ぶたにく あかみそ とりにく ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん セロリ しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん にんじん しめじ もやし あおねぎ	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう あぶら こむぎこ あぶら あぶら さとう			
17 18 19	水木金	ごはん こくとう パン ごはん	0 0	ボイルキャベツ コンソメスープ マーボーどうふ ちゅうかサラダ クリームシチュー コールスローサラダ ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの みそしる キムチチャーハン	ベーコン とうふ ぶたにく あかみそ とりにく ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん にんじん	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう あぶら こむぎこ あぶら あぶら さとう			
17	水木	ごはん こくとう パン	0 0	ボイルキャベツ コンソメスープ マーボーどうふ ちゅうかサラダ クリームシチュー コールスローサラダ ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの みそしる キムチチャーハン あげしゅうまい	ベーコン とうふ ぶたにく あかみそ とりにく ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく シューマイ	たまねぎ にんじん セロリ しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん にんじん しめじ もやし あおねぎ しょうが はくさいキムチ	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう あぶら こむぎこ あぶら あぶら さとう			
17 18 19	水木金	ごはん こくとう パン ごはん	0 0	ボイルキャベツ コンソメスープ マーボーどうふ ちゅうかサラダ クリームシチュー コールスローサラダ ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの みそしる キムチチャーハン	ベーコン とうふ ぶたにく あかみそ とりにく ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく シューマイ わかめ とうふ	たまねぎ にんじん セロリ しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん にんじん しめじ もやし あおねぎ しょうが はくさいキムチ	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう あぶら こむぎこ あぶら あぶら さとう			
17 18 19	水木金	ごはん こくとう パン ごはん	0 0	ボイルキャベツ コンソメスープ マーボーどうふ ちゅうかサラダ クリームシチュー コールスローサラダ ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの みそしる キムチチャーハン あげしゅうまい	ベーコン とうふ ぶたにく あかみそ とりにく ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく シューマイ わかめ とうふ	たまねぎ にんじん セロリ しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん にんじん しめじ もやし あおねぎ しょうが はくさいキムチ	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう あぶら こむぎこ あぶら あぶら さとう			
17 18 19 22 23	水木金月火	ごはん こくとう パン ごはん	0 0	ボイルキャベツ コンソメスープ マーボーどうふ ちゅうかサラダ クリームシチュー コールスローサラダ ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの みそしる キムチチャーハン あげしゅうまい	ベーコン とうふ ぶたにく あかみそ とりにく ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく シューマイ わかめ とうふ	たまねぎ にんじん セロリ しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん にんじん しめじ もやし あおねぎ しょうが はくさいキムチ たまねぎ にんじん えのきたけ	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう あぶら こむぎこ あぶら あぶら さとう			
17 18 19 22	水木金月	ごはん こくとう パン ごはん	0 0	ボイルキャベツ コンソメスープ マーボーどうふ ちゅうかサラダ クリームシチュー コールスローサラダ ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの みそしる キムチチャーハン あげしゅうまい わかめスープ	ベーコン とうふ ぶたにく あかみそ とりにく ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく シューマイ わかめ とうふ	たまねぎ にんじん セロリ しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん にんじん しめじ もやし あおねぎ しょうが はくさいキムチ たまねぎ にんじん えのきたけ	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう あぶら こむぎこ あぶら あぶら さとう			
17 18 19 22 23 24	水木金月火水	ごはん こくとう パン ごはん ごはん	0 0 0	ボイルキャベツ コンソメスープ マーボーどうふ ちゅうかサラダ クリームシチュー コールスローサラダ ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの みそしる キムチチャーハン あげしゅうまい わかめスープ	ベーコン とうふ ぶたにく あかみそ とりにく ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく シューマイ わかめ とうふ	たまねぎ にんじん セロリ しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん にんじん しめじ もやし あおねぎ しょうが はくさいキムチ たまねぎ にんじん えのきたけ しゅうが こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう あぶら こむぎこ あぶら あぶら さとう (ごはん) ごまあぶら ごま さとう あぶら			
17 18 19 22 23	水木金月火	ごはん こくとう パン ごはん	0 0	ボイルキャベツ コンソメスープ マーボーどうふ ちゅうかサラダ クリームシチュー コールスローサラダ ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの みそしる キムチチャーハン あげしゅうまい わかめスープ	ベーコン とうふ ぶたにく あかみそ とりにく ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく シューマイ わかめ とうふ	たまねぎ にんじん セロリ しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん にんじん しめじ もやし あおねぎ しょうが はくさいキムチ たまねぎ にんじん えのきたけ なうがん ひ しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん きゅうり	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう あぶら こむぎこ あぶら あぶら さとう (ごはん) ごまあぶら ごま さとう あぶら			
17 18 19 22 23 24	水木金月火水	ごはん こくとう パン ごはん ごはん	0 0 0	ボイルキャベツ コンソメスープ マーボーどうふ ちゅうかサラダ クリームシチュー コールスローサラダ ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの みそしる キムチチャーハン あげしゅうまい わかめスープ にくじゃが ツナあえ きのこスパゲッティ イタリアンサラダ	ベーコン とうふ ぶたにく あかみそ とりにく ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく シューマイ わかめ とうふ ぶたにく ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん にんじん しめじ もやし あおねぎ しょうが はくさいキムチ たまねぎ にんじん えのきたけ たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん きゅうり	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう あぶら こむぎこ あぶら あぶら さとう しじゅがいも あぶら ごま さとう あぶら こま さとう あぶら			
17 18 19 22 23 24	水木金月火水	ごはん こくとう パン ごはん ごはん	0 0 0	ボイルキャベツ コンソメスープ マーボーどうふ ちゅうかサラダ クリームシチュー コールスローサラダ ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの みそしる キムチチャーハン あげしゅうまい わかめスープ にくじゃが ツナあえ きのこスパゲッティ イタリアンサラダ くじらにくのたつたあげ	ベーコン とうふ ぶたにく あかみそ とりにく ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく シューマイ わかめ とうふ	たまねぎ にんじん セロリ しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん にんじん しめじ もやし あおねぎ しょうが はくさいキムチ たまねぎ にんじん えのきたけ なうがん ひ しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん きゅうり にんにく にんじん たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう あぶら こむぎこ あぶら あぶら さとう (ごはん) ごまあぶら ごま さとう あぶら			
17 18 19 22 23 24 25	水 木 金 月 火 水 木	ごはん こくとう パン ごはん ごはん	0 0 0	ボイルキャベツ コンソメスープ マーボーどうふ ちゅうかサラダ クリームシチュー コールスローサラダ ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの みそしる キムチチャーハン あげしゅうまい わかめスープ にくじゃが ツナあえ きのこスパゲッティ イタリアンサラダ くじらにくのたつたあげ ゆかりあえ	ベーコン とうふ ぶたにく あかみそ とりにく ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく シューマイ わかめ とうふ ぶたにく ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん にんじん しめじ もやし あおねぎ しょうが はくさいキムチ たまねぎ にんじん えのきたけ たまねぎ にんじん えのきたけ なうがん ひ しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん いんげんきゅうり にんにく にんじん たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけキャベツ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう あぶら こむぎこ あぶら あぶら さとう しじゅがいも あぶら ごま さとう あぶら こま さとう あぶら			
17 18 19 22 23 24	水木金月火水	ごはん こくとう パン ごはん ごはん	0 0 0	ボイルキャベツ コンソメスープ マーボーどうふ ちゅうかサラダ クリームシチュー コールスローサラダ ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの みそしる キムチチャーハン あげしゅうまい わかめスープ にくじゃが ツナあえ きのこスパゲッティ イタリアンサラダ くじらにくのたつたあげ	ベーコン とうふ ぶたにく あかみそ とりにく ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく シューマイ わかめ とうふ ぶたにく ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん にんじん しめじ もやし あおねぎ しょうが はくさいキムチ たまねぎ にんじん えのきたけ なうがん ひ しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん きゅうり にんにく にんじん たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう あぶら こむぎこ あぶら あぶら さとう しじゅがいも あぶら ごま さとう あぶら こま さとう あぶら			
17 18 19 22 23 24 25	水 木 金 月 火 水 木	ごはん こくとう パン ごはん ごはん	0 0 0	ボイルキャベツ コンソメスープ マーボーどうふ ちゅうかサラダ クリームシチュー コールスローサラダ ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの みそしる キムチチャーハン あげしゅうまい わかめスープ にくじゃが ツナあえ きのこスパゲッティ イタリアンサラダ くじらにくのたつたあげ ゆかりあえ とうがんのみそしる	ベーコン とうふ ぶたにく あかみそ とりにく ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく シューマイ わかめ とうふ ぶたにく ツナ ベーコン くじらにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん セロリ しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん にんじん しめじ もやし あおねぎ しょうが はくさいキムチ たまねぎ にんじん えのきたけ たまねぎ にんじん えのきたけ なうがん ひ しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん いんげんきゅうり にんにく にんじん たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけキャベツ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう あぶら こむぎこ あぶら あぶら さとう ではん) ごまあぶら ごま さとうあぶら			
17 18 19 22 23 24 25	水木金月火水木金	ごはん ごはん ごはん ごはん	0 0 0	ボイルキャベツ コンソメスープ マーボーどうふ ちゅうかサラダ クリームシチュー コールスローサラダ ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの みそしる キムチチャーハン あげしゅうまい わかめスープ にくじゃが ツナあえ きのこスパゲッティ イタリアンサラダ くじらにくのたつたあげ ゆかりあえ とうがんのみそしる	ベーコン とうふ ぶたにく あかみそ とりにく ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく シューマイ わかめ とうふ ぶたにく ツナ ベーコン くじらにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん セロリ しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん にんじん しめじ もやし あおねぎ しょうが はくさいキムチ たまねぎ にんじん えのきたけ しゅうぶん ひ しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん きゅうり にんにく にんじん たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけキャベツ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう あぶら こむぎこ あぶら あぶら さとう ではん) ごまあぶら ごま さとうあぶら			
17 18 19 22 23 24 25	水 木 金 月 火 水 木	ごはん こくとう パン ごはん ごはん	0 0 0	ボイルキャベツ コンソメスープ マーボーどうふ ちゅうかサラダ クリームシチュー コールスローサラダ ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの みそしる キムチチャーハン あげしゅうまい わかめスープ にくじゃが ツナあえ きのこスパゲッティ イタリアンサラダ くじらにくのたつたあげ ゆかりあえ とうがんのみそしる	ベーコンとうふ ぶたにく あかみそとりにく ぎゅうにゅうちくわ あおのりとりにく あぶらあげ とうふ みそぶたにく シューマイ わかめ とうふ ぶたにく ツナ ベーコン くじらにく あぶらあげ みそ あぶらあげ みそ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん セロリ しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん にんじん しめじ もやし あおねぎ しょうが はくさいキムチ たまねぎ にんじん えのきたけ しゅうぶん ひ しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん きゅうり にんにく にんじん たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけキャベツ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく もやし あかしそ とうがん えのきたけ あおねぎ たまねぎ	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう あぶら こむぎこ あぶら あぶら さとう ではん) ごまあぶら ごま さとう あぶら ごま さとう あぶら さとう でま さとう でんぷん あぶら さとう でんぷん あぶら			
17 18 19 22 23 24 25 26	水 木 金 月 火 水 木 金 月	ごはん ごはん ごはん がン	0 0 0 0 0 0	ボイルキャベツ コンソメスープ マーボーどうふ ちゅうかサラダ クリームシチュー コールスローサラダ ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの みそしる キムチチャーハン あげしゅうまい わかめスープ にくじゃが ツナあえ きのこスパゲッティ イタリアンサラダ くじらにくのたつたあげ ゆかりあえ とうがんのみそしる	ベーコンとうふ ぶたにく あかみそとりにく ぎゅうにゅうちくわ あおのりとりにく あぶらあげ とうふ みそぶたにく シューマイ わかめ とうふぶたにく ツナベーコン (じらにく あぶらあげ みそ あぶらあげ みそ ぶたにく がんしょう かんしゅう かんしゅん かんしゅん かんしゅん かんしゅん かんしゅんしゅん かんしゅんしゅん かんしゅんしゃんしゃんしゃんしゃん かんしゅんしゃんしゃん かんしゅんしゃんしゃんしゃんしゃん かんしゅんしゃんしゃん かんしゅんしゃんしゃんしゃんしゃんしゃんしゃんしゃんしゃんしゃんしゃんしゃんしゃんしゃん	たまねぎ にんじん セロリ しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん にんじん しめじ もやし あおねぎ しょうが はくさいキムチ たまねぎ にんじん えのきたけ しゅうぶん ひ しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん きゅうり にんにく にんじん たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけキャベツ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく もやし あかしそ とうがん えのきたけ あおねぎ たまねぎ かずましてさいばいされた とうがん を使って たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう あぶら こむぎこ あぶら あぶら さとう ではん) ごまあぶら ごま さとう あぶら さとう てま さとう スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング さとう でんぷん あぶら			
17 18 19 22 23 24 25	水木金月火水木金	ごはん ごはん ごはん ごはん	0 0 0	ボイルキャベツ コンソメスープ マーボーどうふ ちゅうかサラダ クリームシチュー コールスローサラダ ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの みそしる キムチチャーハン あげしゅうまい わかめスープ にくじゃが ツナあえ きのこスパゲッティ イタリアンサラダ くじらにくのたつたあげ ゆかりあえ とうがんのみそしる 「地産地 ぶたどん おかかあえ	ベーコンとうふ ぶたにく あかみそとりにく ぎゅうにゅうちくわ あおのりとりにく あぶらあげ とうふ みそぶたにく シューマイ わかめ とうふぶたにく ツナ ベーコン くじらにく あぶらあげ みそぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん セロリ しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん にんじん しめじ もやし あおねぎ しょうが はくさいキムチ たまねぎ にんじん えのきたけ しゅうぶん ひ しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん きゅうり にんにく にんじん たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけキャベツ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく もやし あかしそ とうがん えのきたけ あおねぎ たまねぎ かずましてさいばいされた とうがん を使って たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう あぶら あぶら あぶら さとう ではん) ごまあぶら ごま さとう あぶら さとう でもない あぶら さとう でんぷん あぶら さとう でんぷん あぶら			

*献立に使用している野菜は、芡候等により変量することがあります。

* 26日は「地産地消の日の献立」 です。

C-35	? Not	(=::)
(القالية)		T

学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの	エネルギー	20~土港	mg	mg	mg	mg	μ gRAE	mg	mg	mg	g
	650	13~20%	<i>o</i> 20∼30%	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上