11点できゅうしょくこんだて表

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもので す

_ , ,		1				だきましょう!	-					
日何	曜日	主食	牛乳		(あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからのもとになる (きいろのたべもの)					
				キムチチャーハン	ぶたにく	にんにく しょうが はくさいキムチ	ごまあぶら さとう ごま					
1	金	ごはん	0	ナムル		ほうれんそう もやし にんじん	ごまあぶら さとう					
				ちゅうかスープ	とうふ わかめ とりにく	えのきたけ たまねぎ						
4	月			ふりかえきゅうじつ								
5	火	パン)	にくだんごとはくさいのスープに	にくだんご	はくさい たまねぎ にんじん しめじ こまつな	はるさめ さとう					
5		<i>/\/</i>	O	あげいも			じゃがいも ホットケーキミックス さとう あぶら					
	水	ごはん		わかめごはん	たきこみわかめのもと							
6				かやくうどん	あぶらあげ とりにく かまぼこ	えのきたけ あおねぎ ほししいたけ にんじん	うどん					
				おひたし		キャベツ ほうれんそう とうもろこし	さとう					
7	木	パン	(ホットドッグ	フランクフルト	キャベツ	さとう					
		1	<u> </u>	やさいスープ	とりにく	にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな	じゃがいも あぶら					
٦.,	5年	生 合宿	آز,	ししゃものからあげ	ししゃも		あぶら					
8.,	金	ごはん		ふろふきだいこん	あぶらあげ あかみそ	だいこん	さとう					
				かきたまじる	たまご	たまねぎ にんじん はくさい	でんぷん					
	月		0	さばのこうみソース	さば	しょうが しろねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう					
11		ごはん		ばいにくあえ		キャベツ ねりうめ	さとう					
1 1		Clan		みそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん しめじ						
				さばは、わかや	まけんからいただいたものです。し	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ています。					
				マーボーどうふ	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん しろねぎ	あぶら ごまあぶら でんぷん					
40	火	パン		はるさめサラダ 🌋		こまつな とうもろこし	はるさめ ごまあぶら さとう					
12		11.5		みかん		みかん						
				みかんは、わた	いやまけんからいただいたものです。	かぜをよぼうするえいようそがたくさんはいって	います。					
40	حاد			カレーライス	ぶたにく スキムミルク	しょうが たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも あぶら					
13	水	ごはん	0	あまずサラダ		キャベツ きゅうり	さとう ごま					
				みそラーメン	ぶたにく みそ あかみそ うずらたまご	とうもろこし キャベツ もやし しろねぎ	ちゅうかそば					
14		ぶどうパン		はくさいのごまずあえ		はくさい こまつな にんじん	ごま さとう					
					こんげつのかわりパンは、ほしら	ぶどうのはいった「ぶどうパン」です。						
		ごはん		とりてん	とりにく	にんにく しょうが	てんぷらこ あぶら					
15				ひじきのにもの	ひじき ちくわ	にんじん いんげん こんにゃく	さとう あぶら					
					+ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·							
				みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ しろねぎ	じゃがいも					
18	月			かそしる 	だいき		じゃがいも					
18	月											
		18~/	0		だいき	ゆう						
18		パン	0	きのこナポリタン	だいき	ゆ う たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく トマトピューレ						
		パン	0	きのこナポリタン だいこんスープ	だいき ベーコン ウインナー とりにく チーズ	ゆ う たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく トマトピューレ						
		パン	0	きのこナポリタン だいこんスープ	だいき ベーコン ウインナー とりにく チーズ	ゆ う たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく トマトピューレ だいこん にんじん とうもろこし パセリ	スパゲティ あぶら					
19	火			きのこナポリタン だいこんスープ チーズソフト	だいき ベーコン ウインナー とりにく チーズ チーズソフトはパン	ゆう たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく トマトピューレ だいこん にんじん とうもろこし パセリ /につけてたべましょう。	スパゲティ あぶら					
	火	パンごはん		きのこナポリタン だいこんスープ チーズソフト ちくぜんに	だいき ベーコン ウインナー とりにく チーズ チーズソフトはパン	ゆう たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく トマトピューレだいこん にんじん とうもろこし パセリ /につけてたべましょう。 しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	スパゲティ あぶら					
19	火			きのこナポリタン だいこんスープ チーズソフト ちくぜんに すのもの	だいき ベーコン ウインナー とりにく チーズ チーズソフトはパン とりにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ	ゆう たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく トマトピューレだいこん にんじん とうもろこし パセリ /につけてたべましょう。 しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	スパゲティ あぶら じゃがいも あぶら さとう					
19	火水	ごはん	0	きのこナポリタン だいこんスープ チーズソフト ちくぜんに すのもの	だいき ベーコン ウインナー とりにく チーズ チーズソフトはパン とりにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ	ゆう たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく トマトビューレだいこん にんじん とうもろこし パセリ /につけてたべましょう。 しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげんもやし	スパゲティ あぶら じゃがいも あぶら さとう					
19	火		0	きのこナポリタン だいこんスープ チーズソフト ちくぜんに すのもの じゃこのきんぴら	だいき ベーコン ウインナー とりにく チーズ チーズソフトはパン とりにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ 「ちくぜんに」は、ふくおかけんを	ゆう たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく トマトピューレだいこん にんじん とうもろこし パセリ /につけてたべましょう。 しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげんもやし だいひょうする、きょうどりょうりです。	スパゲティ あぶら じゃがいも あぶら さとう さとう さとう ごま					
19	火水木	ごはん	0	きのこナポリタン だいこんスープ チーズソフト ちくぜんに すのもの じゃこのきんぴら にこみハンバーグ	だいき ベーコン ウインナー とりにく チーズ チーズソフトはパン とりにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ 「ちくぜんに」は、ふくおかけんを ハンバーグ とりにく	ゆう たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく トマトピューレだいこん にんじん とうもろこし パセリ /につけてたべましょう。 しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげんもやし だいひょうする、きょうどりょうりです。 ブロッコリー	スパゲティ あぶら じゃがいも あぶら さとう さとう さとう ごま					
19 20 21	火水木	ごはん	0	きのこナポリタン だいこんスープ チーズソフト ちくぜんに すのもの じゃこのきんぴら にこみハンバーグ	だいき ベーコン ウインナー とりにく チーズ チーズソフトはパン とりにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ 「ちくぜんに」は、ふくおかけんを ハンバーグ とりにく	ゆう たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく トマトピューレだいこん にんじん とうもろこし パセリ /につけてたべましょう。 しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげんもやし だいひょうする、きょうどりょうりです。 ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし	スパゲティ あぶら じゃがいも あぶら さとう さとう さとう ごま					
19 20 21 22	火水木金	ごはんパン	0	きのこナポリタン だいこんスープ チーズソフト ちくぜんに すのもの じゃこのきんびら にこみハンバーグ コンソメスープ	だいき ベーコン ウインナー とりにく チーズ チーズソフトはパン とりにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ 「ちくぜんに」は、ふくおかけんを ハンバーグ とりにく	ゆう たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく トマトピューレだいこん にんじん とうもろこし パセリ /につけてたべましょう。 しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげんもやし だいひょうする、きょうどりょうりです。 ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし	スパゲティ あぶら じゃがいも あぶら さとう さとう さとう ごま さとう でんぷん じゃがいも あぶら					
19 20 21	火水木金	ごはんパン	0	きのこナポリタン だいこんスープ チーズソフト ちくぜんに すのもの じゃこのきんぴら にこみハンバーグ コンソメスープ	だいき ベーコン ウインナー とりにく チーズ チーズソフトはパン とりにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ 「ちくぜんに」は、ふくおかけんを ハンバーグ とりにく	ゆう たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく トマトピューレだいこん にんじん とうもろこし パセリ /につけてたべましょう。 しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげんもやし だいひょうする、きょうどりょうりです。 ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし ***生はお弁当を持ってきてください。)	スパゲティ あぶら じゃがいも あぶら さとう さとう さとう ごま さとう でんぷん じゃがいも あぶら					
19 20 21 22 25	火水木金月	ごはん パン ごはん	0 0	きのこナポリタン だいこんスープ チーズソフト ちくぜんに すのもの じゃこのきんぴら にこみハンバーグ コンソメスープ しろみざかなのてりやき こんぶあえ	だいき ベーコン ウインナー とりにく チーズ チーズソフトはパン とりにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ 「ちくぜんに」は、ふくおかけんを ハンバーグ とりにく しろみざかな しおこんぶ	ゆう たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく トマトピューレだいこん にんじん とうもろこし パセリ /につけてたべましょう。 しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげんもやし だいひょうする、きょうどりょうりです。 ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし ** (生はお弁当を持ってきてください。)	スパゲティ あぶら じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう でんぷん じゃがいも あぶら					
19 20 21 22	火水木金月	ごはんパン	0 0	きのこナポリタン だいこんスープ チーズソフト ちくぜんに すのもの じゃこのきんぴら にこみハンバーグ コンソメスープ しろみざかなのてりやき こんぶあえ みそしる	だいき ベーコン ウインナー とりにく チーズ チーズソフトはパン とりにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ 「ちくぜんに」は、ふくおかけんを ハンバーグ とりにく しろみざかな しおこんぶ あぶらあげ みそ	ゆう たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく トマトピューレだいこん にんじん とうもろこし パセリ /につけてたべましょう。 しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん もやし だいひょうする、きょうどりょうりです。 ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし 学生はお弁当を持ってきてください。) はくさい ごぼう だいこん あおねぎ	スパゲティ あぶら じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう でんぶん じゃがいも あぶら					
19 20 21 22 25	火水木金月	ごはん パン ごはん	0 0	きのこナポリタン だいこんスープ チーズソフト ちくぜんに すのもの じゃこのきんぴら にこみハンバーグ コンソメスープ しろみざかなのてりやき こんぶあえ みそしる クリームシチュー やさいサラダ	だいき ベーコン ウインナー とりにく チーズ チーズソフトはパン とりにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ 「ちくぜんに」は、ふくおかけんを ハンバーグ とりにく しろみざかな しおこんぶ あぶらあげ みそ	ゆう たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく トマトピューレだいこん にんじん とうもろこし パセリーにつけてたべましょう。 しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげんもやし だいひょうする、きょうどりょうりです。 ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし 学生はお弁当を持ってきてください。) はくさい ごぼう だいこん あおねぎ たまねぎ にんじん ブロッコリー	スパゲティ あぶら じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう でんぷん じゃがいも あぶら でんぶん こむぎこ あぶら さとう さといも じゃがいも あぶら					
19 20 21 22 25	火水木金月火	ごはん パン ごはん あけパン	0 0	きのこナポリタン だいこんスープ チーズソフト ちくぜんに すのもの じゃこのきんびら にこみハンバーグ コンソメスープ しろみざかなのてりやき こんぶあえ みそしる クリームシチュー やさいサラダ ちゃんこに	だいき ベーコン ウインナー とりにく チーズ チーズソフトはパン とりにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ 「ちくぜんに」は、ふくおかけんを ハンバーグ とりにく しろみざかな しおこんぶ あぶらあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく トマトピューレだいこん にんじん とうもろこし パセリ /につけてたべましょう。 しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん もやし だいひょうする、きょうどりょうりです。 ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし (生はお弁当を持ってきてください。) はくさい ごぼう だいこん あおねぎ たまねぎ にんじん ブロッコリー こまつな とうもろこし キャベツ	スパゲティ あぶら じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう でんぷん じゃがいも あぶら でんぶん こむぎこ あぶら さとう さといも じゃがいも あぶら					
19 20 21 22 25	火水木金月火	ごはん パン ごはん あけパン	0 0	きのこナポリタン だいこんスープ チーズソフト ちくぜんに すのもの じゃこのきんぴら にこみハンバーグ コンソメスープ しろみざかなのてりやき こんぶあえ みそしる クリームシチュー やさいサラダ ちゃんこに はるまき	だいき ベーコン ウインナー とりにく チーズ チーズソフトはパン とりにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ 「ちくぜんに」は、ふくおかけんを ハンバーグ とりにく しろみざかな しおこんぶ あぶらあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく つくね あつあげ はるまき	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく トマトピューレだいこん にんじん とうもろこし パセリー につけてたべましょう。 しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん もやし だいひょうする、きょうどりょうりです。 ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし 学生はお弁当を持ってきてください。) はくさい ごぼう だいこん あおねぎ たまねぎ にんじん ブロッコリーこまつな とうもろこし キャベツ はくさい もやし しろねぎ しめじ しゅんぎく	スパゲティ あぶら じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう でんぷん じゃがいも あぶら でんぶん こむぎこ あぶら さとう さといも じゃがいも あぶら さとう あぶら					
19 20 21 22 25	火水木金月火	ごはん パン ごはん あけパン	0 0	きのこナポリタン だいこんスープ チーズソフト ちくぜんに すのもの じゃこのきんぴら にこみハンバーグ コンソメスープ しろみざかなのてりやき こんぶあえ みそしる クリームシチュー やさいサラダ ちゃんこに はるまき	だいき ベーコン ウインナー とりにく チーズ チーズソフトはパン とりにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ 「ちくぜんに」は、ふくおかけんを ハンバーグ とりにく しろみざかな しおこんぶ あぶらあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく つくね あつあげ はるまき まけないこんだて」です。ぐだく	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく トマトピューレだいこん にんじん とうもろこし パセリ /につけてたべましょう。 しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん もやし だいひょうする、きょうどりょうりです。 ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし (生はお弁当を持ってきてください。) はくさい ごぼう だいこん あおねぎ たまねぎ にんじん ブロッコリー こまつな とうもろこし キャベツ	スパゲティ あぶら じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう でんぷん じゃがいも あぶら でんぶん こむぎこ あぶら さとう さといも じゃがいも あぶら さとう あぶら					
19 20 21 22 25 26 27	火水、木金月火水	ごはん パン ごはん あげパン	0 0 0	きのこナポリタン だいこんスープ チーズソフト ちくぜんに すのもの じゃこのきんびら にこみハンバーグ コンソメスープ しろみざかなのてりやき こんぶあえ みそしる クリームシチュー やさいサラダ ちゃんこに はるまき 「かぜに	だいき ベーコン ウインナー とりにく チーズ チーズソフトはパン とりにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ 「ちくぜんに」は、ふくおかけんを ハンバーグ とりにく しろみざかな しおこんぶ あぶらあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく つくね あつあげ はるまき まけないこんだて」です。ぐだく	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく トマトピューレだいこん にんじん とうもろこし パセリーにつけてたべましょう。 しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげんもやし だいひょうする、きょうどりょうりです。 ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし 学生はお弁当を持ってきてください。) はくさい ごぼう だいこん あおねぎ たまねぎ にんじん ブロッコリー こまつな とうもろこし キャベツ はくさい もやし しろねぎ しめじ しゅんぎく	スパゲティ あぶら じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう でんぷん じゃがいも あぶら さんぶん こむぎこ あぶら さとう さといも じゃがいも あぶら さとう あぶら					
20 21 22 25 26 27	火水、木金月火水	ごはん パン ごはん あげパン	0 0 0	きのこナポリタン だいこんスープ チーズソフト ちくぜんに すのもの じゃこのきんぴら にこみハンバーグ コンソメスープ しろみざかなのてりやき こんぶあえ みそしる クリームシチュー やさいサラダ ちゃんこに はるまき 「かぜに とりのからあげレモンソース コールスローサラダ	だいき ベーコン ウインナー とりにく チーズ チーズソフトはパン とりにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ 「ちくぜんに」は、ふくおかけんを ハンバーグ とりにく しろみざかな しおこんぶ あぶらあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく つくね あつあげ はるまき まけないこんだて」です。ぐだく	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく トマトピューレだいこん にんじん とうもろこし パセリ /につけてたべましょう。 しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん もやし だいひょうする、きょうどりょうりです。 ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし *生はお弁当を持ってきてください。) はくさい ごぼう だいこん あおねぎ たまねぎ にんじん ブロッコリー こまつな とうもろこし キャベツ はくさい もやし しろねぎ しめじ しゅんぎく レモンかじゅう キャベツ とうもろこし にんじん	スパゲティ あぶら じゃがいも あぶら さとう さとう さとう ごま さとう でんぷん じゃがいも あぶら でんぶん こむぎこ あぶら さとう さといも じゃがいも あぶら さとう あぶら					
19 20 21 22 25	火水、木金月火水	ごはん パン ごはん あげパン	0 0 0	きのこナポリタン だいこんスープ チーズソフト ちくぜんに すのもの じゃこのきんびら にこみハンバーグ コンソメスープ しろみざかなのてりやき こんぶあえ みそしる クリームシチュー やさいサラダ ちゃんこに はるまき 「かぜに とりのからあげレモンソース コールスローサラダ もやしスープ	だいき ベーコン ウインナー とりにく チーズ チーズソフトはパン とりにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ 「ちくぜんに」は、ふくおかけんを ハンバーグ とりにく しろみざかな しおこんぶ あぶらあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく つくね あつあげ はるまき まけないこんだて」です。ぐだく	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく トマトピューレだいこん にんじん とうもろこし パセリーにつけてたべましょう。 しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげんもやし だいひょうする、きょうどりょうりです。 ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし 学生はお弁当を持ってきてください。) はくさい ごぼう だいこん あおねぎ たまねぎ にんじん ブロッコリー こまつな とうもろこし キャベツ はくさい もやし しろねぎ しめじ しゅんぎく レモンかじゅう	スパゲティ あぶら じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう でんぷん じゃがいも あぶら でんぶん こむぎこ あぶら さとう さといも じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう あぶら					
19 20 21 22 25 26 27	火水、木金月火水	ごはん パン ごはん がパン ごはん	0 0 0 0	きのこナポリタン だいこんスープ チーズソフト ちくぜんに すのもの じゃこのきんびら にこみハンバーグ コンソメスープ しろみざかなのてりやき こんぶあえ みそしる クリームシチュー やさいサラダ ちゃんこに はるまき 「かぜに とりのからあげレモンソース コールスローサラダ もやしスープ	だいき ベーコン ウインナー とりにく チーズ チーズソフトはパン とりにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ 「ちくぜんに」は、ふくおかけんを ハンバーグ とりにく しろみざかな しおこんぶ あぶらあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく つくね あつあげ はるまき まけないこんだて」です。ぐだく とりにく	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく トマトピューレだいこん にんじん とうもろこし パセリ /につけてたべましょう。 しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん もやし だいひょうする、きょうどりょうりです。 ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし *生はお弁当を持ってきてください。) はくさい ごぼう だいこん あおねぎ たまねぎ にんじん ブロッコリー こまつな とうもろこし キャベツ はくさい もやし しろねぎ しめじ しゅんぎく レモンかじゅう キャベツ とうもろこし にんじん	スパゲティ あぶら じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう でんぷん じゃがいも あぶら さとう でんぷん じゃがいも あぶら さとう あぶら					

*献笠に使用している野菜は、芡炭等により変更することがあります。

*おはし、マスク、はんかちはきれいに洗って、毎日持ってきましょう。

-				. 00	10.01	/// 10.7	2/0 2/0/01	00 110000	, 50,5	, , ,	0, 0			
	₩+÷«^ <i>Φ</i>	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
	学校給食 摂取基準	kcal	エネルギーの	エネルギーの	の 2.0 g 未満 350	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	以以至午	650	13~20%	20~30%		350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0