2月 3川 4州 5州 6金 9月 1円 中焼 ナ わ 食牛ミ野 ク麦 カ 牛こ大ごの牛じ切黄ご牛豚ゆなご牛 マ バ春ご牛ほ茎 1円	き肉 ムル かめスープ パン乳 ートオムレツ 菜サラダ ラムチャウダー ごはん ミカミカレー 乳 んにゃくサラダ 豆といりこのポリポリ揚げ はん のの佃煮 乳 ゃがいものそぼろ煮 干大根のはりはり漬け 桃缶 はん 乳 肉とごぼうの卵とじ かりあえ	体を作る働き またんぱく質、無機質を多く含む 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 牛乳 卵 鶏肉 豚肉 ベキ乳 豚肉 バキ乳 豚肉 ボーコン 豚肉 ボーコン 豚肉 ボーリ カかめ キ乳 豚肉 ボーリ カかめ キ乳 豚肉 ボーリ カかめ キ乳 豚肉 ボーリ カかめ キ乳 豚肉 ボーリ カから キ乳 豚肉 ボーリ カから カから カから キ乳 のりつお キ乳 キ乳 キ乳 キ乳 キ乳 大豆 カから カから カから カから カから カから キ乳 カから カから カから キ乳 カから カから カから カから キ乳 カから カから カから カから キ乳 カから カから キ乳 カから キ乳 カから キ乳 カから キ乳 カから キ乳 カから キ乳 カから キ乳 カから キ乳 カから キ乳 キ乳 カから キ乳 カから キ乳 キ乳 カから キ乳 キ乳 キ乳 キ乳 キョ カから キ乳 キョ キョ キョ キョ キョ キョ キョ キョ	体の調子を整える (動き) カロテン、ビタミンCを タく含む にんにく りんご まっさ ビーマン ほうれん草 人参 大豆もやし 白菜 エねぎ ビーマン まっち 人参 きゅうの まっとうもろ しょうが にんにく 人参うしょうが トマト はぎ れんこん トマト りんご キャベツ くく しいたけ 玉ねぎ 切干大根 人参 買桃 人参 ごぼう 玉ねぎ	エネルギーに	酒 醤油 ドレッシング 中華スープ の素 醤油 とりがらスープ 塩 で ドレッシング 白ワイン スープ ストック 塩 こしょう ルウ 赤ワイン 中濃ソース チャツネ カルー粉 アフィッシュカルシウム 野油 みりん 醤油 みりん 醤油 みりん 酒 みりん 酒 みりん 酒 みりん 香 醤油	エネルギー (kcal) だんばく質 カルシウム (mg) 710 31.1 372 684 28.4 412 949 39.4 564	献立のねらい ・ふるさと給食の ・地をし ・地をし ・地をし ・地をし ・地をつ ・地のの ・である。 ・地の
2月 3川 4州 5州 6金 9月 1円 中焼 ナ わ 食牛ミ野 ク麦 カ 牛こ大ごの牛じ切黄ご牛豚ゆなご牛 マ バ春ご牛ほ茎 1円	乳 を	多く含む 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 牛乳 卵 鶏肉 豚肉 ベキ乳 ハか 株乳 大豆 煮干し のりお 牛乳 鶏肉 塩昆布 牛乳	多く含む しょうが にんにく りんご まねぎ ピーマン ほうれん草 人参 大豆もやし 白菜 玉ねぎ 人参 きゅうり とうもろこし 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 パセリ 玉ねぎ しょうが にんにく 人参 れんこん トマト りんご キャベツ 小松菜 こんにゃく	多く含む 米 油 が糖 油 パン粉 油 じゃがいも 米 麦 油 じゃがいも でん粉 油 砂糖 ごま ・ 水 砂糖 油 じゃがいも か糖 ・ びお ・ の物 ・ のか ・	ドレッシング 中華スープの素 醤油 とりがらスープ 塩 こしよう 塩 塩 酢 ドレッシング 白ワイン スープストック 塩 こしよう ルク 赤ワイン 中濃ソース チャツネ ルー粉 フィッシュカルシウム ルク ドレッシング 醤油 みりん 醤油 みりん 酒 みりん 酒 みりん 酒 みりん 酒 みりん 酒 みりん	710 31.1 372 684 28.4 412 949 39.4 564	 ・地産地消(豚肉、もやし) ・血液をつくる食べ物(あさり) ・歯と口の健康週間よう ・あごを鍛える食べ
2月 3川 4州 5州 6金 9月 1円 中焼 ナ わ 食牛ミ野 ク麦 カ 牛こ大ごの牛じ切黄ご牛豚ゆなご牛 マ バ春ご牛ほ茎 1円	乳 を	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳 卵 鶏肉 豚肉 ベーコン あさり 牛乳 豚肉 いか 牛乳 大豆 煮干し のりつお 牛乳 鶏肉 豚肉 塩昆布 牛乳	玉ねぎ ピーマン ほうれん草 人参 大豆もやし 白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうの とうもろこし ボビーマン 玉ねぎ しょうが にんにく 大参 れんこん トマト りんご キャベツ 小松菜 こんにゃく 人参 しいたけ 玉ねぎ しゅうか ですれたします。 大歩豆 切干大根 人参 黄桃	油 バン 砂糖 油 バン粉 油 じゃがいも 米 麦 油 じゃがいも でん粉 油 砂糖 ごま 米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 立ま 砂糖	ドレッシング 中華スープの素 醤油 とりがらスープ 塩 こしよう 塩 塩 酢 ドレッシング 白ワイン スープストック 塩 こしよう ルク 赤ワイン 中濃ソース チャツネ ルー粉 フィッシュカルシウム ルク ドレッシング 醤油 みりん 醤油 みりん 酒 みりん 酒 みりん 酒 みりん 酒 みりん 酒 みりん	31.1 372 684 28.4 412 949 39.4 564	 ・地産地消(豚肉、もやし) ・血液をつくる食べ物(あさり) ・歯と口の健康週間よう ・あごを鍛える食べ
2月 3川 4川 5川 6金 9月 1円 焼 ナ わ 食牛ミ野 ク麦 カ 牛 こ 大ご の 牛 じ 切黄ご牛 豚 ゆ なご牛 マ バ 春 ご 牛 ほ 茎 1円	料	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳 卵 鶏肉 豚肉 ベーコン あさり 牛乳 豚肉 いか 牛乳 大豆 煮干し のりつお 牛乳 鶏肉 豚肉 塩昆布 牛乳	玉ねぎ ピーマン ほうれん草 人参 大豆もやし 白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうの とうもろこし ボビーマン 玉ねぎ しょうが にんにく 大参 れんこん トマト りんご キャベツ 小松菜 こんにゃく 人参 しいたけ 玉ねぎ しゅうか ですれたします。 大歩豆 切干大根 人参 黄桃	パン 砂糖 油 パン粉 油 じゃがいも 米 麦 油 じゃがいも でん粉 油 砂糖 ごま 米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま 砂糖	ドレッシング 中華スープの素 醤油 とりがらスープ 塩 こしよう 塩 塩 酢 ドレッシング 白ワイン スープストック 塩 こしよう ルク 赤ワイン 中濃ソース チャツネ ルー粉 フィッシュカルシウム ルク ドレッシング 醤油 みりん 醤油 みりん 酒 みりん 酒 みりん 酒 みりん 酒 みりん 酒 みりん	31.1 372 684 28.4 412 949 39.4 564	 ・地産地消(豚肉、もやし) ・血液をつくる食べ物(あさり) ・歯と口の健康週間よう ・あごを鍛える食べ
(月) 3(以) 4(水) 5(水) 6(金) 9(月) 1(以) (ナ) わ食牛ミ野ク麦カ牛こ大ごの牛じ切黄ご牛豚ゆなご牛マバ春ご牛ほ茎 (カ) (リ)	ムル かめスープ パン乳 ートオムレツ 菜 サラダ ラムチャウダー ごはん ミカミカレー 乳 んにゃくサラダ 豆といりこのポリポリ揚げ はん りの佃煮 乳 やがいものそぼろ煮 干大根のはりはり漬け 跳缶 はん 乳 肉とごぼうの卵とじかりあえ	豆腐 わかめ 牛乳 卵 鶏肉 豚肉 ベーコン あさり 牛乳 豚肉 いか 牛乳 大豆 煮干し のりお 牛乳 鶏肉 豚肉 塩昆布 牛乳	玉ねぎ ピーマン ほうれん草 人参 大豆もやし 白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうの とうもろこし ボビーマン 玉ねぎ しょうが にんにく 大参 れんこん トマト りんご キャベツ 小松菜 こんにゃく 人参 しいたけ 玉ねぎ しゅうか ですれたします。 大歩豆 切干大根 人参 黄桃	パン 砂糖 油 パン粉 油 じゃがいも 米 麦 油 じゃがいも でん粉 油 砂糖 ごま 米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま 砂糖	ドレッシング 中華スープの素 醤油 とりがらスープ 塩 こしよう 塩 塩 酢 ドレッシング 白ワイン スープストック 塩 こしよう ルク 赤ワイン 中濃ソース チャツネ ルー粉 フィッシュカルシウム ルク ドレッシング 醤油 みりん 醤油 みりん 酒 みりん 酒 みりん 酒 みりん 酒 みりん 酒 みりん	31.1 372 684 28.4 412 949 39.4 564	 ・地産地消(豚肉、もやし) ・血液をつくる食べ物(あさり) ・歯と口の健康週間よう ・あごを鍛える食べ
(x) (x)<	かめスープ パン 乳 ートオムレツ 菜サラダ ラムチャウダー ごはん ミカミカレー 乳 んにゃくサラダ 豆といりこのポリポリ揚げ まん りの佃煮 乳 やがいものそぼろ煮 干大根のはりはり漬け 跳缶 はん 乳 肉とごぼうの卵とじ かりあえ	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 ベーコン あざり 牛乳 豚肉 いか 牛乳 大豆 煮干し のりつお 牛乳 鶏肉 豚肉 塩昆布 牛乳	大豆もやし 白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 パセリ 玉ねぎ しょうが にんにく 人参 れんこん トマト りんご キャベツ 小松菜 こんにゃく 人参 しいたけ 玉ねぎ 枝豆 切干大根 人参 黄桃	砂糖 油 パン粉 油 じゃがいも 米 麦 油 じゃがいも でん粉 油 砂糖 ごま 米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖でん粉 ごま 砂糖 砂糖	中華ス-ア の素 醤油 とりがらス-ア 塩 こしょう 塩 塩 酢 ド レッシング 白ワイン ス-ア ストック 塩 こしょう ルク 赤ワイン 中濃ソース チャツネ ルー粉 フィッシュカルシウム か ド レッシング 醤油 みりん 醤油 みりん 酒 みりん 醤油 かつおの素	949 39.4 564 806 28.0	・血液をつくる食べ物(あさり) ・歯と口の健康週間・よくかんで食べよ
3(火) 4(水) 5(木) 6(金) 9(月) 1(火) 食牛ミ野 ク麦 カ 牛 こ 大ご の 牛 じ 切黄ご牛豚 ゆなご牛 マ バ 春ご牛ほ茎 ・ 1(火)	パン乳 ートオムレツ 菜サラダ ラムチャウダー ごはん ミカミカレー 乳 んにゃくサラダ 豆といりこのポリポリ揚げ まん りの佃煮 乳 ゃがいものそぼろ煮 干大根のはりはり漬け 桃缶 はん 乳 肉とごぼうの卵とじ かりあえ	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 ベーコン あざり 牛乳 豚肉 いか 牛乳 大豆 煮干し のりつお 牛乳 鶏肉 豚肉 塩昆布 牛乳	日菜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 パセリ 玉ねぎ しょうが にんにく 人参 れんこん トマト りんご キャベツ 小松菜 こんにゃく 人参 しいたけ 玉ねぎ 枝豆 切干大根 人参 黄桃	砂糖 油 パン粉 油 じゃがいも 米 麦 油 じゃがいも でん粉 油 砂糖 ごま 米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖でん粉 ごま 砂糖 砂糖	とりがらス-プ 塩 こしょう 塩 酢 ドレッシング 白ワイン ス-プストック 塩 こしょう ルク 赤ワイン 中濃リース チャヴネ ルー粉 フィッシュカルシウム が みりん 醤油 みりん 酒 みりん 酒 みりん	949 39.4 564 806 28.0	物 (あさり) ・歯と口の健康週間・よくかんで食べよう
3(火) 4(水) 5(木) 6(金) 9(月) 1(火) 食牛ミ野 ク麦 カ 牛 こ 大ご の 牛 じ 切黄ご牛豚 ゆなご牛 マ バ 春ご牛ほ茎 ・ 1(火)	パン乳 ートオムレツ 菜サラダ ラムチャウダー ごはん ミカミカレー 乳 んにゃくサラダ 豆といりこのポリポリ揚げ まん りの佃煮 乳 ゃがいものそぼろ煮 干大根のはりはり漬け 桃缶 はん 乳 肉とごぼうの卵とじ かりあえ	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 ベーコン あざり 牛乳 豚肉 いか 牛乳 大豆 煮干し のりつお 牛乳 鶏肉 豚肉 塩昆布 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 パセリ 玉ねぎ しょうが にんにく 人参 れんこん トマト りんご キャベツ 小松菜 こんにゃく 人参 しいたけ 玉ねぎ 枝豆 切干大根 人参 黄桃	砂糖 油 パン粉 油 じゃがいも 米 麦 油 じゃがいも でん粉 油 砂糖 ごま 米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖でん粉 ごま 砂糖 砂糖	塩 酢 ドレッシング 白ワイン スープ ストック 塩 こしょう ルク 赤ワイン 中濃リース チャツネ ルー粉 フィッシュカルシウム ルク 醤油 みりん 醤油 みりん 酒 みりん 醤油 かつおの素	949 39.4 564 806 28.0	物 (あさり) ・歯と口の健康週間・よくかんで食べよう
Simple	乳ートオムレツ 菜サラダ ラムチャウダー ごはん ミカミカレー 乳 んにゃくサラダ 豆といりこのポリポリ揚げ はん りの佃煮 乳 やがいものそぼろ煮 干大根のはりはり漬け 桃缶 はん 乳 肉とごぼうの卵とじ かりあえ	 卵 鶏肉 豚肉 ベーコン あさり 牛乳 豚肉 いか 牛乳 大豆 煮干し のり ひじき 煮干しかつお 牛乳 鶏肉 豚肉 塩昆布 牛乳 	キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 パセリ 玉ねぎ しょうが にんにく 人参 れんこん トマト りんご キャベツ 小松菜 こんにゃく 人参 切干大根 人参 黄桃	砂糖 油 パン粉 油 じゃがいも 米 麦 油 じゃがいも でん粉 油 砂糖 ごま 米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖でん粉 ごま 砂糖 砂糖	ドレッシング 白介ヤ スープストック 塩 こしょう Mク 赤ワイン 中濃ソース チャツネ カルー粉 フィッシュカルシウム Mク 醤油 みりん 醤油 みりん 酒 みりん 醤油 かつおの素	949 39.4 564 806 28.0	物 (あさり) ・歯と口の健康週間・よくかんで食べよう
3以 4以 5(木) 6(金) 9(月) 1(以) 三野 ク麦 カ 牛 こ 大ご の 牛 じ 切黄ご 牛 豚 ゆ なご 牛 マ バ 春 ご 牛 ほ 茎	ートオムレツ 菜サラダ ラムチャウダー ごはん ミカミカレー 乳 んにゃくサラダ 豆といりこのポリポリ揚げ はん りの佃煮 乳 やがいものそぼろ煮 干大根のはりはり漬け 跳缶 はん 乳 肉とごぼうの卵とじ かりあえ	 卵 鶏肉 豚肉 ベーコン あさり 牛乳 豚肉 いか 牛乳 大豆 煮干し のり ひじき 煮干しかつお 牛乳 鶏肉 豚肉 塩昆布 牛乳 	キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 パセリ 玉ねぎ しょうが にんにく 人参 れんこん トマト りんご キャベツ 小松菜 こんにゃく 人参 切干大根 人参 黄桃	油 じゃがいも 米 麦 油 じゃがいも でん粉 油 砂糖 ごま 米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖でん粉 ごま 砂糖 砂糖	ドレッシング 白介ヤ スープストック 塩 こしょう Mク 赤ワイン 中濃ソース チャツネ カルー粉 フィッシュカルシウム Mク 醤油 みりん 醤油 みりん 酒 みりん 醤油 かつおの素	949 39.4 564 806 28.0	物 (あさり) ・歯と口の健康週間・よくかんで食べよう
(ツ) 4(水) 5(木) 6金 9(月) 1(火) 野 ク麦 カ 牛 こ 大ご の 牛 じ 切 黄ご 牛 豚 ゆ な ご 牛 マ バ 春 ご 牛 ほ 茎 ボラご ミ 乳 ん 豆は り 乳 や 干 桝 は 乳 肉 か め は 乳 ー ン 巻 は 乳き れ	マックター ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではない ではない ではない ではない ではない ではない できる	ボーコン あさり 牛乳 豚肉 いか 牛乳 大豆 煮干し のり ひじき 煮干し かつお 牛乳 鶏肉 豚肉 塩昆布	キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 パセリ 玉ねぎ しょうが にんにく 人参 れんこん トマト りんご キャベツ 小松菜 こんにゃく 人参 切干大根 人参 黄桃	油 じゃがいも 米 麦 油 じゃがいも でん粉 油 砂糖 ごま 米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖でん粉 ごま 砂糖 砂糖	ドレッシング 白介ヤ スープストック 塩 こしょう Mク 赤ワイン 中濃ソース チャツネ カルー粉 フィッシュカルシウム Mク 醤油 みりん 醤油 みりん 酒 みりん 醤油 かつおの素	949 39.4 564 806 28.0	物 (あさり) ・歯と口の健康週間・よくかんで食べよう
4(水) 5(木) 6(金) 9(月) 1(火) 野 ク 麦 カ 牛 こ 大 ご の 牛 じ 切 黄 ご 牛 豚 ゆ な ご 牛 マ バ 春 ご 牛 ほ 茎 中 は 茎 中 は 茎 け ま か と は 乳 き れ ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	ラムチャウダー ごはん ミカミカレー (本が) 乳 んにゃくサラダ 豆といりこのポリポリ揚げ まん りの佃煮 乳 やがいものそぼろ煮 干大根のはりはり漬け 跳缶 はん 乳 肉とごぼうの卵とじ かりあえ	牛乳 豚肉 いか 牛乳 大豆 煮干し のり ひじき 煮干しかつお 牛乳 鶏肉 豚肉 塩昆布 牛乳	とうもろこし 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 パセリ 玉ねぎ しょうが にんにく 人参 れんこん トマト りんご キャベツ 小松菜 こんにゃく 人参 切干大根 人参 黄桃	米 麦 油 じゃがいも でん粉 油 砂糖 ごま 米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖でん粉 ごま 砂糖 砂糖	白ワイソ スープ ストック 塩 こしょう Mり 赤ワイソ 中濃ソース チャツネ カルー粉 フィッシュカルシウム Mり ド レッシング 醤油 みりん 醤油 みりん 酒 みりん 醤油 かつおの素	949 39.4 564 806 28.0	・歯と口の健康週間 ・よくかんで食べよう
表力 牛 こ 大ご の 牛 じ 切 黄 ご 牛 豚 ゆ な ご 牛 マ バ 春 ご 牛 ほ 茎 か 上 な ご の 牛 じ 切 黄 ご 牛 豚 ゆ な ご 牛 マ バ 春 ご 牛 ほ 茎 十 マ ド 春 ご 牛 は 茎 十 マ ド 春 ご 牛 は 茎 十 ま さ た ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	ごはん ミカミカレー 乳 んにゃくサラダ 豆といりこのポリポリ揚げ はん りの佃煮 乳 ゃがいものそぼろ煮 干大根のはりはり漬け 桃缶 はん 乳 肉とごぼうの卵とじ かりあえ	牛乳 豚肉 いか 牛乳 大豆 煮干し のり ひじき 煮干しかつお 牛乳 鶏肉 豚肉 塩昆布 牛乳	 玉ねぎ しょうが にんにく 人参 れんこん トマト りんご キャベツ 小松菜 こんにゃく 人参 しいたけ 玉ねぎ 枝豆 切干大根 人参 黄桃 	米 麦 油 じゃがいも でん粉 油 砂糖 ごま 米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖でん粉 ごま 砂糖 砂糖	 こしょう M 赤ワイン 中濃リース チャヴネ カルー粉 フィッシュカルシウム M ドレッシング 醤油 みりん 醤油 みりん 酒 みりん 醤油 かつおの素 	39.4 564 - 806 28.0	・よくかんで食べよう う ・あごを鍛える食べ
表力 牛 こ 大ご の 牛 じ 切 黄 ご 牛 豚 ゆ な ご 牛 マ バ 春 ご 牛 ほ 茎 か 上 な ご の 牛 じ 切 黄 ご 牛 豚 ゆ な ご 牛 マ バ 春 ご 牛 ほ 茎 十 マ ド 春 ご 牛 は 茎 十 マ ド 春 ご 牛 は 茎 十 ま さ た ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	ごはん ミカミカレー 乳 んにゃくサラダ 豆といりこのポリポリ揚げ はん りの佃煮 乳 ゃがいものそぼろ煮 干大根のはりはり漬け 桃缶 はん 乳 肉とごぼうの卵とじ かりあえ	豚肉 いか 牛乳 大豆 煮干し のり ひじき 煮干しかつお 牛乳 鶏肉 豚肉 塩昆布 牛乳	人参 れんこん トマト りんご キャベツ 小松菜 こんにゃく 人参 しいたけ 玉ねぎ 枝豆 切干大根 人参 黄桃	油 じゃがいも でん粉 油 砂糖 ごま 米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま 砂糖	赤ワイン 中濃ソース チャツネ ルー粉 フィッシュカルシウム ルウ ド・レッシング 醤油 みりん 醤油 みりん 酒 みりん 醤油 かつおの素	39.4 564 - 806 28.0	・よくかんで食べよう う ・あごを鍛える食べ
4(x) 5(x) 6金 9(i) 1(x) 4(x) 5(x) 6金 9(i) 1(x) 2(x) 1(x) 2(x) 1(x) 4(x) 1(x) 1(x) 1(x) 5(x) 1(x) 1(x) 1(x) 6(x) 1(x) 1(x) 1(x) 6(x) 1(x) 1(x) 1(x) 6(x) 1(x) 1(x) 1(x) 7(x) 1(x) 1(x) 1(x)	ミカミカレー (からか) (また) (また) (また) (また) (また) (また) (また) (また	牛乳 大豆 煮干し のり ひじき 煮干しかつお 牛乳 鶏肉 豚肉 塩昆布 牛乳	人参 れんこん トマト りんご キャベツ 小松菜 こんにゃく 人参 しいたけ 玉ねぎ 枝豆 切干大根 人参 黄桃	油 じゃがいも でん粉 油 砂糖 ごま 米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま 砂糖	が一粉 7ィッシュカルシウム かり ドレッシング・ 醤油 みりん 醤油 みりん 酒 みりん 醤油 かつおの素	39.4 564 - 806 28.0	・よくかんで食べよう う ・あごを鍛える食べ
4水 5木 6金 9月 Cツ 4水 5木 6金 9月 Cツ 2 八春ご牛ほ茎 3 0<	乳 んにゃくサラダ 豆といりこのポリポリ揚げ はん りの佃煮 乳 ゃがいものそぼろ煮 干大根のはりはり漬け 挑缶 はん 乳 肉とごぼうの卵とじ かりあえ	牛乳 大豆 煮干し のり ひじき 煮干しかつお 牛乳 鶏肉 豚肉 塩昆布 牛乳	キャベツ 小松菜 こんにゃく 人参 しいたけ 玉ねぎ 枝豆 切干大根 人参 養桃	でん粉 油 砂糖 ごま米 砂糖 にかがいも 砂糖でん粉 ごま 砂糖	ル ドレッシング 醤油 みりん 醤油 みりん 酒 みりん 醤油 かりん	39.4 564 - 806 28.0	・よくかんで食べよう う ・あごを鍛える食べ
水 5x 6金 9月 C火 当人 5x 6金 9月 C火 で 7 7 7 7 7 で 7	んにゃくサラダ 豆といりこのポリポリ揚げ まん りの佃煮 乳 やがいものそぼろ煮 干大根のはりはり漬け 跳缶 はん 乳 肉とごぼうの卵とじ かりあえ	大豆 煮干し のり ひじき 煮干しかつお 牛乳 鶏肉 豚肉 塩昆布	キャベツ 小松菜 こんにゃく 人参 しいたけ 玉ねぎ 枝豆 切干大根 人参 養桃	米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま 砂糖 砂糖	醤油 みりん 醤油 みりん 酒 みりん 醤油 かつおの素	564 - 806 - 28.0	う ・あごを鍛える食^
Table Ta	豆といりこのポリポリ揚げ はん りの佃煮 乳 やがいものそぼろ煮 干大根のはりはり漬け 挑缶 はん 乳 肉とごぼうの卵とじ かりあえ	のり ひじき 煮干し かつお 牛乳 鶏肉 豚肉 塩昆布 牛乳	- こんにゃく	米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま 砂糖 砂糖	醤油 みりん 醤油 みりん 酒 みりん 醤油 かつおの素	806 - 28.0	・あごを鍛える食^
5本 6金 5本 6金 9月 2州 0円 2円 0円 <td>はんりの佃煮 のの佃煮 のの佃煮 のの佃煮 のの佃煮 のの のの できる 素 下大根のはりはり漬け が の できる はん りょう かいあえ しまる の の の の の の の の の の の の の の の の の の の</td> <td>のり ひじき 煮干し かつお 牛乳 鶏肉 豚肉 塩昆布 牛乳</td> <td>人参 しいたけ 玉ねぎ 校豆 切干大根 人参 黄桃</td> <td>米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま 砂糖 砂糖</td> <td>醤油 みりん 酒 みりん 醤油 かつおの素</td> <td>28.0</td> <td></td>	はんりの佃煮 のの佃煮 のの佃煮 のの佃煮 のの佃煮 のの のの できる 素 下大根のはりはり漬け が の できる はん りょう かいあえ しまる の の の の の の の の の の の の の の の の の の の	のり ひじき 煮干し かつお 牛乳 鶏肉 豚肉 塩昆布 牛乳	人参 しいたけ 玉ねぎ 校豆 切干大根 人参 黄桃	米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま 砂糖 砂糖	醤油 みりん 酒 みりん 醤油 かつおの素	28.0	
5本 6金 5本 6金 9月 2州 0円 2円 0円 <td>はんりの佃煮 のの佃煮 のの佃煮 のの佃煮 のの佃煮 のの のの できる 素 下大根のはりはり漬け が の できる はん りょう かいあえ しまる の の の の の の の の の の の の の の の の の の の</td> <td>のり ひじき 煮干し かつお 牛乳 鶏肉 豚肉 塩昆布 牛乳</td> <td>枝豆 切干大根 人参 黄桃</td> <td>米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま 砂糖 砂糖</td> <td>醤油 みりん 酒 みりん 醤油 かつおの素</td> <td>28.0</td> <td></td>	はんりの佃煮 のの佃煮 のの佃煮 のの佃煮 のの佃煮 のの のの できる 素 下大根のはりはり漬け が の できる はん りょう かいあえ しまる の の の の の の の の の の の の の の の の の の の	のり ひじき 煮干し かつお 牛乳 鶏肉 豚肉 塩昆布 牛乳	枝豆 切干大根 人参 黄桃	米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま 砂糖 砂糖	醤油 みりん 酒 みりん 醤油 かつおの素	28.0	
の字で対象 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (6) (7) (8) (9) (1) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (1) (1) (2) (2) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (5) (6) (7) (8) (1) (1) (2) (1) (2) (1) (1) (2) (3)	りの佃煮 乳 やがいものそぼろ煮 干大根のはりはり漬け 桃缶 はん 乳 肉とごぼうの卵とじ かりあえ	かつお 牛乳 鶏肉 豚肉 塩昆布 牛乳	枝豆 切干大根 人参 黄桃	砂糖 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま 砂糖 砂糖	酒 みりん 醤油 かつおの素	28.0	
5計 G金 9月 Cツ 5計 G金 9月 Cツ 5計 C金 フリ 大きは乳きれる 5カ 大きないる 5カ 大きないる </td <td>乳 やがいものそぼろ煮 干大根のはりはり漬け 跳缶 はん 乳 肉とごぼうの卵とじ かりあえ</td> <td>牛乳 鶏肉 豚肉 塩昆布 牛乳</td> <td>枝豆 切干大根 人参 黄桃</td> <td>油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま 砂糖 砂糖</td> <td>酒 みりん 醤油 かつおの素</td> <td>28.0</td> <td></td>	乳 やがいものそぼろ煮 干大根のはりはり漬け 跳缶 はん 乳 肉とごぼうの卵とじ かりあえ	牛乳 鶏肉 豚肉 塩昆布 牛乳	枝豆 切干大根 人参 黄桃	油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま 砂糖 砂糖	酒 みりん 醤油 かつおの素	28.0	
本 (a)(b)(c)(d)(e)(e)(e)(e)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)(f)<td>やがいものそぼろ煮 干大根のはりはり漬け 挑缶 はん 乳 肉とごぼうの卵とじ かりあえ</td><td>鶏肉 豚肉塩昆布</td><td>枝豆 切干大根 人参 黄桃</td><td>でん粉 ごま 砂糖 砂糖</td><td>かつおの素</td><td>28.0</td><td></td>	やがいものそぼろ煮 干大根のはりはり漬け 挑缶 はん 乳 肉とごぼうの卵とじ かりあえ	鶏肉 豚肉塩昆布	枝豆 切干大根 人参 黄桃	でん粉 ごま 砂糖 砂糖	かつおの素	28.0	
THMは乳肉のがは乳肉のでは、1 を1	干大根のはりはり漬け 桃缶 まん 乳 肉とごぼうの卵とじ かりあえ	塩昆布	切干大根 人参 黄桃	ごま 砂糖 砂糖		-	45
横がは乳をかめば乳 - 1	 はん 乳 肉とごぼうの卵とじ かりあえ	牛乳	黄桃	砂糖	田路	-	
C C C C C C C C C C	まん 乳 肉とごぼうの卵とじ かりあえ					_	
年 F F F F F F F F F	乳 るとごぼうの卵とじかりあえ		1 会 ではこ 下れず	木			
6金) 豚肉かめは乳 マーバ 春 ご 牛ほ 茎 ヤーシー ジャー マード マード マード ままれる マード マード ままれる マード	肉とごぼうの卵とじ かりあえ						
のかめは 中 マーバン 着は 乳き され 10次	かりあえ	脉沟 丱	一人参 (はこ) 木ねさ	N. Talvillet	VE 4574 7.10 /	701 26.6 399	・おなかをきれいに
本がは 1			しいたけ いんげん	油砂糖	酒 醤油 みりん		する食べ物(ごぼ う)
9月 イツ 不 を を で で で で を さ に り に り に り に り に り り り り り り り り り り			キャベツ きゅうり		ゆかり粉 塩		
4 9(月) バ 春 ご 牛ほぎれ 10(火)	めこ汁	豆腐 みそ	大根 なめこ 根深ねぎ	N/	かつおの素		
9(月) マー バン 春巻 ご中 ほぎれ 茎れ		4.50		米		-	
バン 春巻 ごは 中 は 撃 を 茎 を を を を を を を を を を を を を を を を を	-	牛乳	しょうが にんにく		醤油 中華スープの素	000	
バン 春巻 ごは 牛乳 ほき 茎れ	ーボー豆腐 💮	鶏肉 豚肉 豆腐	しいたけ 人参 玉ねぎ	油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	テンメンジ ャン オイスターソース	882 31.3 388	・中華料理について知るう(春巻き)
春巻 ごは 牛乳 ほき 茎れ	ンサンスー	ЛΔ	根深ねぎ キャベツ きゅうり	はるさめ	トウハ゛ンジ゛ャン ト゛レッシング゛		
ごは 牛乳 ほき 茎れ		712	キャベツ 人参 玉ねぎ	油 はるさめ 砂糖	醤油 オイスターソース 塩		
牛乳 (ほき 支が 茎れ			たけのこ	小麦粉	醤油 加州ゲーソース 塩		
10 医さ 茎れ		牛乳		米		4	・魚を食べよう (ほき)
茎わ	_乳 きのみそマヨネーズ焼き	日き みそ チーズ	しょうが	砂糖 マヨネーズ	醤油 酒	689 25.9 363	
	<u>とのみとくコポース派と</u> わかめのサラダ	茎わかめ	緑豆もやし とうもろこし	15 4/2 K 3-1 X	ト・レッシング		
11776	<u>りんめのファーー</u> んちん汁	豆腐	人参 大根 ごぼう	ごま油	醤油 酒 塩		
	で <u>が</u> どん	立灣	根深ねぎ	うどん	かつおの素		
ےر	<u></u>		Th# 1 : 54 1-1-1	3070	塩 こしょう 加-粉	27.9	食欲を増す料理 (カレーうどん)・地産地消 (たまねぎ)
	レーうどん	鶏肉油揚げ	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 根深ねぎ	油 でん粉	醤油 みりん ルウ かつおの素 フィッシュカルシウム		
1 1 上	乳 🗼	牛乳			7771MI		
	リーンサラダ		キャベツ きゅうり 枝豆		ト゛レッシング゛	387	
<u> </u>	<u></u>		いんげん パイナップル	砂糖		1	
	th			*			
牛乳		井 図		218		1	
		牛乳 3.7	- 10 de	でん粉 パン粉 砂糖	塩 醤油 ウスターソース	766	・日本各地の料理を
12 みそ	そ 月ツ	豚肉 みそ	玉ねぎ	小麦粉油	みりん	23.1	知ろう ・愛知県の料理 (みそカツ)
	ゃこと梅のサラダ	ちりめん干し	キャベツ 黄ピーマン 大根梅干	ごま	塩	389	
 	 まし汁	豆腐 わかめ	えのきだけ 人参		酒 薄口醤油 塩	1	
		32/19g 1/7/J UJ	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	パン	かつおの素		
<u>良</u> /	/°`/	牛乳				1	
	パン _{図.}		玉ねぎ 人参 グリンピース	油 じゃがいも 砂糖	塩 こしょう スープストック	678	m#-+ ^ · · ·
3 ポー	1	豚肉 大豆	トムト	生クリーム でん粉	トマトケチャッフ゜ ウスターソース 赤ワイソ チャツネ	29.9 358	果物を食べよう (キウイフルーツ)
		/ / 74	+ , 6 11 + 1 = 10		ト・レッシング		(-1) 1) (10-2)
	乳 ークビーンズ 	W34.9 \ \7T	キャベツ きゅうり		' """	1	ĺ
	乳 ークビーンズ ーンサラダ	20 THE STATE	とうもろこし				1
牛乳	乳 ークビーンズ ーンサラダ ウイフルーツ	7 VAL		平			
	乳 ークビーンズ ーンサラダ ウイフルーツ さん		とうもろこし	*			
	乳 ークビーンズ ーンサラダ ウイフルーツ さん 乳	牛乳	とうもろこし キウイフルーツ		洒 醤油	- 728 - 205	・魚を食べよう
H)	乳 ークビーンズ ーンサラダ ウイフルーツ さん		とうもろこし	米でん粉油	酒 醤油 醤油 かつおだし	- - 728 29.5 383	・魚を食べよう (あじ)

	6	月 給食献	立表		両河内学校給食セ		中学校
日曜)	献立	体を作る働き	体の調子を整える 縁 働き	エネルギーに 黄 なる働き	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質	献立のねらい
)佳/		たんぱく質、無機質を 多く含む	カロテン、ビタミンCを 多く含む	炭水化物、脂肪を 多く含む		(g) カルシウム (mg)	1000
	食パン	7 (10	, 130	パン		(IIIB)	
\neg \vdash	牛乳	牛乳 鶏肉 ウインナー			醤油 カレー粉 塩	724 29.0 328	彩りを楽しもう
(y	洋風おでん	昆布 ちくわ	人参 こんにゃく	油 じゃがいも	こしょう コンソメスープの素		
-	ツナサラダ <u>・</u> 洋なし缶	ツナ	キャベツ きゅうり 洋なし	砂糖	ト゛レッシング゛		
- 1	<u>什なり出</u> ソフトめん		1+14 U	ソフトめん			
	ミートソース	牛肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 グリンピース トマト	油 砂糖 小麦粉 バター 生クリーム	赤ワイン こしょう 中濃ソース トマトクチャップ とんこつスープ チャツネ	=	
8	———————————————————— 牛乳	牛乳			コンソメスープの素	294 117年度「食事to假	海藻を食べよう
"	海藻サラダ	わかめ 茎わかめ とさかのり めかぶ 赤つのまた	緑豆もやし とうもろこし 白きくらげ		ト・レッシング 令和		
ŀ	 フライドポテト			じゃがいも 油	塩 こしょう 🕻	学校給食課の年 です。ぜひ見てくだ	tv!
-	ごはん			*		っかんくん 食事と健康	
-	めさりの佃煮 と 郷土料理	あさり	しょうが	砂糖	醤油		・日本各地の料理
9 4	牛乳	牛乳	しょうが 人参 ごぼう)		知ろう ・福岡県の料理 (筑前煮)
	筑前煮	鶏肉	しいたけ こんにゃく いんげん	油 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつおの素		
_	和風サラダ	油揚げ	キャベツ ほうれん草		ト゛レッシング゛		
	ごはん			*			
_	牛乳	牛乳			カレー粉 酒 トマトケチャップ	778 31.9 464	・大豆製品を食^ う(生揚げ)
·) -	生揚げのカレー炒め	豚肉 生揚げ	玉ねぎ にんにく	油でん粉	醤油 塩		
H	機香あえ	のり 50	ほうれん草 緑豆もやし 玉ねぎ えのきだけ	- ()	醤油 酒 酒 薄□醤油 塩		
	かき玉汁	90	根深ねぎ	でん粉	かつおの素		
	ごはん 牛乳 ,、	4乳 4~4		*			・ふるさと給食過
3	ブブミュ ハハンバ ガー	鶏肉	玉ねぎ ごぼう	パン粉 砂糖 油	醤油 みりん 塩		・地産地消(ごほ 入りハンバーグ、 松菜、こんにゃく しめじ、いわしオ ル)
I) 🗀	こんにゃくサラダ		キャベツ 小松菜		F. pasyl		
- 1	数 河汁	いわしボール みそ	こんにゃく 大根 人参 しめじ		かつおの素		
	<u> </u>	1		*	Zu;		
]	環境にやさしい・・・・	 かつお節 のり	抹茶	ごま 砂糖 小麦粉	醤油 塩	1	・ふるさと給食返 ・地産地消(ふり け、肉じゃがコロケ、小松菜、しし け、春雨)
	の余いりかり	牛乳				704	
<i>'</i>)	1	l	T 10 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	じゃがいも 砂糖 油	N2277 TE	704 19.6 360	
	肉じゃがコロッケ ¦ 5	牛肉 コラーゲン 	玉ねぎ 人参	でん粉 小麦粉 パン粉	醤油 塩		
i	おかかあえ	かつお節	キャベツ 小松菜 人参		酒 醤油		
_	春雨スープ	ベーコン	人参 とうもろこし しいたけ	△□ □□−	中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
	食パン			パン		1	・ふるさと給食退・地産地消(ツブ たまねぎ、しめじ ブリン)
	スライスチーズ 」ふ	チーズ	キャベツ とうもろこし	マヨネーズ	塩 こしょう	4	
\sim	生到 1	4乳		\ __\		785 38.5	
Ť	i c		玉ねぎ 人参 しめじ	は じゃかいキ かゆ	トマトケチャップ 塩	452	
L	じゃがいものトマト煮!と	 鶏肉 	トムト	油 じゃがいも 砂糖	こしょう とんこつスープ コンソメスープの素	_	
_	プリン	豆乳		砂糖 油 豆乳クリーム 米	A		(
-	<u>にはん ;</u> 牛乳 ! 食	上 牛乳		^		1	ふるさと給食過
6	黒はんぺんのごま揚げ ^{っ週}	黒はんぺん		小麦粉 ごま 油		778 27.8	・地産地消(黒は ぺん、油揚げ、し じ、まいたけ、豆 腐)
() I	切干大根の煮物 🏫 間		切干大根 人参 枝豆	砂糖	醤油 みりん かつおの素	392	
H	きのこ汁 !	豆腐	大根 しめじ まいたけ		醤油 塩 酒かつおの素		
	ごはん	 		*	ル ノのツ糸		
	牛乳	牛乳				737	ふるさと給食過
7	ツナじゃが	yt 🐺 🧰	人参 玉ねぎ こんにゃく 枝豆	じゃがいも 砂糖	みりん 醤油	29.6	・地産地消(ツブ 糸こんにゃく、J
	おひたし 🌑 👢 _ ,	1	小松菜 緑豆もやし 人参		酒 醤油 かつおの素	355	菜、もやし、納豆
- 1	納豆	大豆 大豆			タル からし		
ļ	背割りロールパン			パン	塩 こしょう		・給食のやきそは 味わおう
	やきそば ()	豚肉	緑豆もやし 人参 キャベツ	油 むしめん	温 こしょつ]ンソメスープの素 やきそばソース	785	
0 –		牛乳			1492197 <u>-</u> 1	28.2 382	
1)		1		1	l		
) 4	フルーツポンチ	豆乳 寒天	みかん パイナップル	サイダー 砂糖	ぶどう果汁 もも果汁 りんご果汁 赤ワイン		

[※]パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんごが混入する可能性があります。 ※米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。 ※めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。

[※]食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。