

## みほう かが た 栄養を考えて食べよう

麓小学校 旭小学校

## 月 こんだてよてい表 令和7年度 8,9

<u>[5</u>	献立名		ざいりょう	※ かわることがあります	5.320.3	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
にお 日 よう <b>確</b>		きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	調味料	kcal	g	mg
		おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	からだ ちょうし ととの おもに体の調子を整える			- <sub>こんだて</sub> 献立のメッセーシ	"
26 火	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				563	25.5	270
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				* 8	. 9月の給食目	擅*
	デジプルコギ	さとう,ごまあぶら	ぶたにく	にんにく,たまねぎ	塩,しょうゆ,酒,コチジャン		; かんが た 養を考えて食べよ	
	やさいのたまごいため	あぶら	れいとういりたまご	もやし,キャベツ,チンゲンサイ,にんじん,きくらげ	しょうゆ,酒,塩,こしょう		度を考えて食べよ たり に過ごせる体を作	
	もずくスープ	あぶら	とうふ,もずく	たまねぎ,えのき,ねぎ	とりがらスープ,塩,こしょう,しょうゆ,酒	かり食べて元気		:りましょつ。
						584	24.8	317
27	タコライス	せいはくまい,きょうかまい,さとう,あぶら	ぶたにく,だいず,チーズ	たまねぎ,にんにく,トマト,レモン	ケチャップ,ソース,オイスターソース,		* タコライス *	
水水			±''42/-'42	キャベツ,ほうれんそう,とうもろこし,きゅうり,パブリカ	しょうゆ.塩.こしょう	ちょう タコライスは沖	なわけんりょうり 縄県の料理です。	まじ よく味わって食
~	ぎゅうにゅう もやしのスープ	あぶら	ぎゅうにゅう とりにく,わかめ	もやし,たまねぎ,にんじん,えのき,ねぎ	*# L*	べてくださいね。		
	もやしのスープ	פימנט	CUIC(,17/3/0)	0170,724422,1270070,7202,432	がらスープ,しょうゆ,酒,塩,こしょう	652	25.0	292
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい	ぎゅうにゅう					
	<u>ぎゅうにゅう</u> さけフライ	あぶら	さけフライ				: から冬にかけてま	
		さとう,ごまあぶら,ごま	さつまあげ	れんこん,こんにゃく,にんじん,さやいんげん	5th		, では白石町でたく	
	ぶたじる	さつまいも、あぶら	ぶたにく,あつあげ,みそ	だいこん,ごぼう,ねぎ	しょうゆ.みりん.酒 た ぽ いず ぶし 煮干し.削り節	います。シャキ	シャキとした食感	かん もいいですね。
		0.0000000	10 (10 t) 10		急士し,削り即	577	21.6	312
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい					さた負けない食	くじ 事 *
29	ぎゅうにゅう	2018(80,728)// 801	ぎゅうにゅう					
会	<i>やきぎょうざ</i>		ぎょうざ			暑い首が続いて	いますね。 食欲も	出ない入もいる
-		ドレッシング	まぐろあぶらづけ	ほうれんそう,キャベツ,もやし,にんじん	しお 性	かもしれません	が、1日3食しっ	かり食べて元気
	とりだんごのスープ	あぶら	とりにくだんご	たまねぎ,たけのこ,きくらげ,ねぎ	とりがらスープ,しょうゆ,酒,塩,こしょう	まいにち す に毎日を過ごし	ましょう。	
						548	23,3	279
	やきにくどんぶり	せいはくまい,きょうかまい,さとう,あぶら,でんぷん,ごま	ぎゅうにく	たまねぎ	やきにくのたれ,しょうゆ,酒	**	いろの食べ物の仲	かま <b>・間</b> *
1	, 0.0 , 0.00			もやし,ほうれんそう,きゅうり,にんじん,とうもろこし,ピーマン	1.40			
月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ノンオイルドレッシング,塩			
	わかめスープ	あぶら	わかめ	たまねぎ,えのき,こまつな	とりがらスープ,しょうゆ,酒,塩,こしょう	があります。エ	ネルギーのもとで	
						605	22.9	281
2	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				* 7	といの食べ物の仲	かま   <b>間</b> *
炎	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			みどりた。もの	pan 野菜やきのこ、果	だもの いー すか
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ,あぶら	ちくわ,あおさ		酒		け来やさのこ、未 n utre _ からだなか の働きを体の中で	物なこです。亦たす。
	ひじきのいために	さとう,あぶら	ぶたにく,ひじき	こんにゃく,にんじん,ごぼう,えだまめ	しょうゆ,みりん,酒		の働きを体の中で	が切けてくれま
	とうにゅうめんのすましじる	とうにゅうめん	かまぼこ	たまねぎ,ほししいたけ,ねぎ	だし昆布,削り節,塩,しょうゆ,みりん	す。		
						606	24.7	299
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				* 8	あかの食べ物の仲	<b>追</b> *
3 #11	ぎゅうにゅう	112 - 121	ぎゅうにゅう		さけ しお	あか た もの なか 赤の食べ物の仲	まには、肉や魚、	たまごぎゅうにゅう
水	とりにくのてりやき	さとつ, ぐんふん	とりにく きんしたまご	しょうが,にんにく	酒,塩,しょうゆ,みりん	あります。おも	からだっく はたら こ体を作る働きか	からだ があり、体のあち
	はるさめのすのもの	はるさめ、さとフ、こま	あぶらあげ,わかめ,みそ	もやし,きゅうり,にんじん たまねぎ,きりぼしだいこん,えのき	す,しょうゆ,塩 にほ げずぶし 煮干し,削り節	こちで必要な栄	はう 善です	055( 14.0005
	きりぼしだいこんのみそしる		אין נשינונה, נונשבייגונש	124442,2914012V12N1,2W2	煮干し、削り節	681	22.4	285
			>"+ I=/	+ ++0 +"  -    "    -    -       - +*			h ).	
4	ポークカレー	せいはくまい,きょうかまい,じゃがいも,カレールー,あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,トマト	ケチャップ,ソース,しょうゆ,ワイン,塩,こしょう,カレーこ		朝ごはんを食べよ	
系	ぎゅうにゅう ツナサラダ	たまごなしマヨネーズ	まぐろあぶらづけ	キャベツ,こまつな,きゅうり,とうもろこし	Lis	<b>動き</b> 朝ごはんをしっ	かり食べています	·か。朝ごはんは
	アセロラゼリー	アセロラゼリー	0 1 J0J01 J J VJ	11117/2007/01/29/77/2707/20	塩,こしょう	ごぜんちゅうげんき 午前中を元気に	す 過ごすエネルギー	げん ·源になります。
	,	,, .,		+		565	25.4	303
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				200	*にんにく*	
5	ぎゅうにゅう	,	ぎゅうにゅう			からだ		.š.<
	ぶたにくのスタミナいため	さとう,あぶら,ごま	ぶたにく	たまねぎ,しょうが,にんにく	しょうゆ,酒,みりん	にんにくは体を  き	fんき 元気にする栄養力	'含まれていま こうか たか
	やさいいため	あぶら	ベーコン	キャベツ,もやし,こまつな,にんじん	しょうゆ,酒,塩,こしょう		ぶしたりすること	でその効果が高
	とうふのすましじる		とうふ,わかめ	たまねぎ,えのき	だし昆布,削り節,塩,しょうゆ,酒	まります。		
		111 1474 . 4 5 1 4				605	26.9	312
	こはん	せいはくまい,きょうかまい	*************************************				*&#</td><td></td></tr><tr><th>8</th><td>ぎゅうにゅう</td><td>パンマナレニ ブノブリ</td><td>ぎゅうにゅう トルニノ だいず</td><td>    たまわぎ わ / フ /</td><td>LS XII</td><td>「冬瓜」は「冬</td><td>, うり の瓜」と書きます</td><td>が、旬の時期は</td></tr><tr><td rowspan=2>貨</td><td>とりにくのつくねやき</td><td>ハンこ,さこう, じんふん</td><td>とりにく,だいず くきわかめ,かにふうかまぼこ</td><td>たまねぎ,れんこん もやし,ほうれんそう</td><td>しょ 塩,こしょう,しょうゆ,酒,みりん しょ</td><td>なつ ふゆ じ 夏です。冬の時</td><td>き ほぞん まで保存でき食</td><td>べられるため、</td></tr><tr><td>くきわかめのサラダ とうがんのみそしる</td><td>トレッシング</td><td>あぶらあげ,みそ</td><td>とうがん,たまねぎ,にんじん,えのき,ねぎ</td><td>塩 パーパー ボルー 煮干し,削り節</td><td>ス C 9 6 2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0</td><td>たそうです。</td><td></td></tr><tr><td rowspan=2></td><td>こうふんしの</td><td></td><td>07/31 JUJ (70) C</td><td>CONTONICONOC NEIVONO, NOO, NAC</td><td>煮十し,削り節</td><td>536</td><td>23.2</td><td>293</td></tr><tr><td>プレーンパン</td><td>プレーンパン</td><td></td><td></td><td></td><td>550</td><td>* <b>なす</b> *</td><td></td></tr><tr><th>9</th><td>ぎゅうにゅう</td><td></td><td>ぎゅうにゅう</td><td></td><td></td><td>いま しゅん</td><td></td><td>もの にもの あ</td></tr><tr><td>炙</td><td>なすとひきにくのトマトスパグティ</td><td>スパゲティ,さとう,あぶら,オリーブオイル</td><td>ぶたにく,だいず,チーズ</td><td>たまねぎ,なす,にんじん,にんにく,トマト</td><td>ケチャップ,デミグラスソース,</td><td>なすは今が旬の</td><td>た もの いた 食べ物です。炒め りょうり あ</td><td>物や煮物、揚げゅ あいしょう</td></tr><tr><th>  ^</th><td></td><td></td><td></td><td></td><td>しょ ソース,ワイン,しょうゆ,塩,こしょう</td><td>物などいろいろ</td><td>りょうり あ な料理に合います っか</td><td>。油との箱性も</td></tr><tr><td></td><td>イタリアンサラダ</td><td>ドレッシング</td><td>ЛД</td><td>キャベツ,ほうれんそう,きゅうり,とうもろこし</td><td>しょ 塩,こしょう</td><td>よく、スパゲテ</td><td>っか ィにもよく使われ</td><td>ています。</td></tr><tr><th></th><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	

### 200歳代後 おめら食べ物 おめら食べ物 おもに持つくる からによう 1000 200 200 200 200 200 200 200 200 20				47111 =	w 4.425 444144				
おおより		こんだてめい <b>ホナー・イフ</b>	<u></u>	ざいりょう	※ かわることがあります	うょうみりょう 雪田 n→ virvi	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
古古人		献立名				調味料			mg
日本			おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える				
10   10   10   10   10   10   10   10		ごはん	せいはくまい。きょうかまい				560		276
### CAKC				ぎゅうにゅう			だいず はたけ		
						しゃ ワイン,しょうゆ,塩,こしょう	大豆は「畑のお	肉」と呼ばれるほ   ぎい をがはん	と、栄養がたっ
日本の						しょうゆ,酒,塩,こしょう		です。 佐負県でも	にくさん作りれ
1 日本		たいずとワインナーのスープ	マガロニ,めから	7177 -,/2019	LEMAC, LLEW, ICNUN	とりがらスープ,しょうゆ,塩,こしょう		242	270
### 15		ごはん	せいはくまい,きょうかまい				022		
						<u> </u>	とりにく		
Depth/16-09-04-05   Depth/06   Depth/06   Depth/06   Depth/06-06-06-06   Depth/06-06-06-06-06-06-06-06-06-06-06-06-06-0	系								
特別のでは、						しょうゆ にほ けずぶし 考工に 当時的	っく とりに を作って、鶏肉	:く できぁ にかけると出来上	がりです。
************************************			,	•	,	M T O, HIS	522	21.2	289
### 1997 (17.14 を			やきおにぎり	40.71=.7				* ミックスフルーツ *	:
1	きん		ちゅうかめん あぶら		まわし キャベツ たまわぎ にんじん	しお さけ	<sub>あっ ひ つづ</sub> 暑い日が続いて	います。食欲のな	い い い い い い し い し い し い し い し い し い し い
古日本   世代大学、大学のでは、	_	<u>やさては</u> ミックスフルーツ		つのでつめん,かににく,かまほと,めののり		ソース,しょうゆ,塩,こしょう,酒 しょ	ッを食べてエネ	<sub>ほきゅう</sub> ルギーを補給する	といいですね。
10 日本   10		7,7,7,7,7,7				<u> </u>	628	24.2	329
は、			せいはくまい、きょうかまい	.,,					
は であくに かから			あぶら				<b>きかな</b> 魚はみなさんに	ぜひ食べてほしい	しょくざい きょう 食材です。今日
おおいときのことも1.0   ではくまい。とうかました   おおいとかっていたといい   おからかける   ではくまい。とうかました   おからにか   ではくまい。とうかまか   ではくまい。とうからは   ではくまい。とうかまか   ではくまい。とうかまか   ではくまい。とうかまか   ではくまい。とうかまか   ではくまい。とうかまか   ではくまい。とうかまか   ではくまい。とうかまか   ではくまい。とうかまか   ではくまい。とうから   ではくまい。とうから   ではくまい。とうから   ではくまい。とうから   ではくまい。とうから   ではくまい。とうない   ではくまい。とうから   ではくまい。とから   ではくまい。といは、といは、といは、といは、といは、といは、といは、といは、といは、といは、			<i>さ</i> とう,あぶら		   れんこん,にんじん.えだまめ	こんぶ さけ ガンログ	は「あじ」にご	。 きをつけて揚げた	
1					, ,	たいたいかいしょがからかりんが温 にほ けずぶし 煮干し、削り節	かり食べてくだ	<b>さい</b> 。	
# 全 少 に の う							573	23.4	312
19			せいはくまい,きょうかまい	ギゅうにゅう					:
おいまから   まいまから   まい	水		じゃがいも、さとう.あぶら		たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん ほししいたけ	2tt	やさい からだち。 野菜には体の調	ょうしょとの 子を整える、ビタ	ミンやミネラル
18				-		しょうゆ,みりん,酒 しょ しょうゆ.みりん,塩	がたくさん入っ	ています。	
### 20 10 の つ						000 7 po 7 510 pm	630	24.0	299
※ チリコンカン		ごはん	せいはくまい,きょうかまい	+"==				* チリコンカン *	
##***********************************	18 ŧ<		じゃがいた オリーブオイル キとう ちぶら		たまわぎ にんじん トマト にんにく	L#	チリコンカンは	、アメリカで食べ	られている料理
ファインマスカット   ファインマスカット   対象です。	木					グチヤッノ,ソース,'ソイン,しょつゆ,塩,こしょつ しお 十ち	です。ひき肉や	<sub>まめるい</sub> 豆類、トマトなど	が入った煮込み
古いまして			,	,			料理です。		
99 音のうにゅう			11, 14/4, 14, 154, 15				602	22.2	269
	40	<u>こはん</u> ぎゅうにゅう	せいはくまい,さょつかまい	ぎゅうにゅう			t- +0		
さらりからの人に応じ、さとうあがら   さっまあげ、きわかめ   たまねぎ、にんじん。大きもにしんしん。大きもにしんが、大きり、からきっからをこくらしまりをのすましても   たまねぎ、にんじん。大きもにしん。大きもにしん。大きもには、   たまねぎ、にんじん。大きもなにしたで、   たまねぎ、にんじん。大きもなにしたで、   たまねぎ、にんじん。大きもなにしたで、   たまねぎ、にんじん。大きもなにしたで、   たまねぎ、にんじん。大きもなにしたで、   たまねぎ、にんじん。大きもなにしたで、   たまねぎ、にんじん。大きもなにしたで、   たまねぎ、にんじん。大きなない   たまねが、こと、たまな   たまねが、こと、たまな   たまねが、こと、たまな   たまな   たまな			でんぷん,あぶら		しょうが,にんにく	さけしお 洒 恒	食べ物は、はた	らきによって黄色	「エネルギーに
こはん せいはくまい、きょうかまい	並	くきわかめのいために		さつまあげ,くきわかめ	こんにゃく,ごぼう,にんじん,さやいんげん	±# _ 12.			調子を整える」
ではん せいはくまい。きょうかまい きゅうにゅう かたにく キャベッタもやしたいと、とうものとして、 とっと、 とっと、 とっと とっと なった とっと あるら とっと かんにく とうかんにん とっとうかんにん とっとうかんにん とっとうかんにん とっとうかん こもとっとう ことう まゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう とってん たっとう ことう はんべん たまねぎ えっき ねぎ しょうか 高温 スタン とっと はんべん たまねぎ えっき ねぎ しょうか 塩 はん とっと はんべん たまねぎ えっき ねぎ しょうか 塩 はん とっと はんべん たまねぎ えっき なっと とっと はんべん たまねぎ スクき カンピー とっと はんべん たまねぎ スクき カンピー とっと はんべん たまねぎ スクき カンピー ことを カンピー スクリー スクリー スクリー スクリー スクリー スクリー スクリー スクリ		ふのすましじる	瓜		たまねぎ,にんじん,えのき,ほうれんそう	こんぶ けず ぶししお さけだし昆布,削り節,塩,しょうゆ,酒			004
22 きゅうにゅう		ごけん.	せいはくまい きょうかまい					+-	264
#			2010(00)720073000	ぎゅうにゅう					
はるきめスープ   はるきめああぶら   ペーコン   たまねぎ,にんしん,チンケンサイ   いかって、							よくかんで食べ	これますか。よく	かんで食べる
24 マーボーとうるどんのり せいはくまいきょうかまい、さとう かたじく、とうふ、だいず、みそ たまわぎ、たけのこんはでしたが、こんにんしん、こまっか。 でもうじゅう おがら、ごまあがら、でんぶん きゅうじゅう ドレッシング、ごま とりにく ちゃし、ちゃつり、にんじん、とうらっとし、きゅうじゅう とりてん せいはくまい、きょうかまい はんべん たまねぎ、人でし、きゅうり、にんじん、こまっか。 おきらじゅう はんべん たまねぎ、人でし、きゅうり、にんじん たまねぎ、人でし、とうらん さらし、あぶら さらし、ちゅう はんべん たまねぎ、人でし、とうらん さらし、ちゅう はんべん たまねぎ、人でし、とうらん さらし さいはくまい、きょうかまい はんべん たまねぎ、人でし、とうらん こう きゅうじゅう とり こく カルコカ あぶら ペーコン キャベッ・パし、こんじん、こまつな しょうか かまい まんとう はんべん たまねぎ、人でし、とうらん こく アイフ・スター・カルゴ 前に 前に前に はいか はいしい から きゅうじゅう とっちがら ないしく アイフ・スター・カルゴ はんべん たまねぎ、人でし、とうらん とっく アイフ・スター・カルゴ はんべん たまねぎ、人でし、とうらん とっく アイフ・スター・カルゴ はんべん たまねぎ、人でし、とうらん とっく アイフ・スター・カルゴ はん アイフ・スター・カルゴ はん アイフ・スター・カーバン マーカン キャベッ・カース はいきょうかも、この スター・カルブ・ス・スー・フィッ・ 何 スター・カルブ・ス・スー・フィッ・ でい スター・カルブ・ス・スー・フィッ・カルズ・ス・スー・フィッ・カルズ・ス・スー・フィッ・カルズ・ス・スー・フィッ・カルズ・ス・スー・フィッ・カルズ・ス・スー・フィッ・カルズ・ス・スー・フィッ・カルズ・ス・スー・フィッ・カルズ・ス・スー・フィッ・カルズ・ス・スー・フィッ・カルズ・ス・スー・フィッ・カル にん とっく カル・カル・カル・カー・カルブ・ス・スー・フィッ・カル・カル・カー・カルブ・ス・スー・フィッ・カル・カー・カルブ・ス・スー・フィッ・カル・カー・カー ない こく カル・カー・カルブ・ス・スー・フィッ・カル・カー・カー ない こく カル・カー・カル・フィッ・カル・カー・カルブ・ス・スー・フィッ・カル・カー・カルブ・ス・スー・フィッ・カル・カー・カルブ・スー・フィッ・カル・カー・カルブ・ス・スー・フィッ・カル・カー・カルブ・ス・スー・フィッ・カル・カー・カルブ・スー・カルブ・スー・フィッ・カル・カー・カルブ・スー・カルブ・スー・カルブ・スー・カルブ・スー・カルブ・スー・カルブ・スー・フィッ・カル・カー・カルブ・スー・カルブ・スー・フィッ・カル・カー・カルブ・スー・カルブ・スー・カルブ・スー・カルブ・スー・カルブ・スー・カルブ・スー・カルブ・スー・カルブ・スー・カルブ・スー・カルブ・スー・カルブ・スー・カルブ・スー・カル・カー・カル・カル・カー・カル・カー・カル・カー・カル・カー・カル・カー・カル・カー・カル・カー・カル・カー・カル・カー・カル・カー・カー・カル・カー・カル・カー・カル・カー・カル・カー・カル・カー・カル・カー・カル・カー・カル・カー・カル・カー・カル・カー・カル・カー・カル・カー・カル・カー・カル・カー・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・						しょうゆ,酒,塩,こしょう	こ、に次かにく うか えいよ ルがされ 芸芸	さん出てお腹の中に	じじつかりこ用
マーボーとうあとんぷり せいはくまい。ままかまい、ささら あぶら、こまあがら、でんぷん をつうにゅう   下ンパンシー   ドレッシング・ごま とりにく   たいこものうの   でいっちゃうにんが、たちらろこ、おりほんが、   おより   でいっちゃうにんが、   でいっちゃうになら   でいっちゃうになら   でいっちゃうになら   でいっちゃうになら   でいっちゃっか。   でいっちゃうになら   でいっちゃっか。   でいっちゃっちゃっか。   でいっちゃっちゃっか。   でいっちゃっちゃっか。   でいっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっ		はるらのスープ	යෙන,නන්න	ハーコン	にまねさ,にんしん,ナンソフリ1	とりがらスープ,塩,しょうゆ,こしょう,酒			323
おから、ごまかがら、でんがん   ボックンラン、トクバンタン   ボックンラン、トクバンタン   ボックンラン、トクバンタン   ドレッシング、ごま   とりにく   ちゃし、きゃう、にんじん、とうらって、きりはにいてん   ボックンラン、トクバンタン   ドレッシング、ごま   とりにく   ちゃし、きゃう、にんじん、とうらって、きりはにいてん   ボックンラン、		マーボーどうふどんぶり	せいはくまい,きょうかまい、さとう	ぶたにく,とうふ,だいず,みそ	たまねぎ,たけのこ,ねぎ,しょうが,にんにく,ほししいたけ	がらスープ しょうゆ 洒 みりん	000		
# きゅうにゅう   きゅうにゅう   きゅうにゅう   ちゃし、きゅうり、たんし、とうもろこ、きりほしたいこん   まっとの   をする   とりにく   まっとの   をもし、きゅうにゅう   とりてん   さまうかまい   さきう   とりにく   セルはくまい、きょうかまい   さゅうにゅう   とりてん   さまうかまい   さきうにゅう   とりにく   セルはくまい、きょうかまい   さゅうにゅう   とりにく   セルはくまい、きょうかまい   さゅうにゅう   とりにく   セルはくまい、きょうかまい   さゅうにゅう   とりにく   セルはくまい、きょうかまい   さゅうにゅう   セルはくまい、きょうかまい   さゅうにゅう   セルはくまい、きょうかまい   さゅうにゅう   セルはくまい、きょうかまい、こむぎこ、パター、あぶら   ケイナー   たまねぎ、たんしん、とうもろこ、ほうれんそう   たまなぎ、たんしん、にんしん、ほししいたけ、こんにゃく、ねまなが、高端には、コットの   とりにく、とうふ   たまなぎ、たんしん、ほししいたけ、こんにゃく、ねまなが   とりにく、とうふ   とりにとく、 みそ   とりにと、こ   とりにく、とう   とりにとい   としい   とい   と			あぶら、ごまあぶら、でんぷん			しょ 塩,テンメンジャン,トウバンジャン	きょう まあぼうどう		
1	-		I*I> > A' →"+			L£	フロはM安立阀	をこはんの上にの こ さずをベアノださ	で(外にし(艮
ではん   せいはくまい、まようかまい   ぎゅうにゅう   きゅうにゅう   とりてん   ことうで、たいぶん,あぶら   とりにく   センク・高い   とりでん   できるえ   さとう   さんべん   たまねぎ , えのき , ねぎ   による   による   による   による   による   による   によっかまい   できゅうにゅう   でしてん,にんじん,ほししいたけ,こんにやく,ねぎ に、診療 原産・塩 しょう みりん   できゅうにゅう   でしてん,ととなずのみそいため   できゅうにゅう   でしてん,ととなずのみそいため   でしてん,ととなずのみそいため   でしてん,をながした。   できゅうにゅう   でしてん,ととなずのみそいため   でしてん,をながしん,と・マッ・ハワカ・しょう   でしてん,をながした。   でしてん,をながした。   でしてん,をながした。   でしてん,をながした。   できゅうにゅう   でしてく,とうふ   でしてく,かそ   でしてん,ととなずのみそいため   できゅうにゅう   でしてく,かそ   でしてん,ととなずのみそいため   できゅうにゅう   でしてく,かそ   でしてん,ととなずのみそいため   できゅうにゅう   でしてく,かん   でしてく,かん   でしてん,かん   でしてん,かん   でしてん,かん   でしてん,かん   でしてん,から   できゃっとの   でしてく, できゅうにゅう   でしてく,から   でしてく,から   でしてく,から   でしてん,から		ハンハンシー	トレツンンク,ごま	こりにく	もやし,きゅうり,にんじん,とうもろこし,きりぼしだいこん	塩			256
28		ごはん	せいはくまい、きょうかまい						
大   かほすあえ   さとう   さと	25	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
おいていったいたい。マンカーにんじん   おいていったいたい。マンカーにんじん   おいていったいたい。マンカーになったい。   おいていったいたい。マンカーにんじん   おいていったいたい。   おいていったいたい   おいていったいたい   おいていったい   まれら   ま				とりにく		しょうゆ,酒,塩	1 Cり大」は鶏     8肉の天ぷらです	Nic rykをンけて、i す。また、「かぼす	以をフけ (揚けた ************************************
たぶっと、パンと / ABC   大きがした   大きがいた   大			<u> </u>	はんぺん		かぼす果汁,す,しょうゆ,みりん,塩	かんきつるい	かな酸味がおいし	いです。
さいけん   世いはくまい、きょうかまい   **ABCZー7**   ** 大きかうにゅう   ** 大きからにゅう   ** 大きからにゅん・ヒーマン・パワか、しょうか、かり、酒   ** 大きからにゅう   ** 大きからにゅん・ヒーマン・パワか、しょうか、かり、酒   ** 大きからにゅう   ** 大きからにゅん   ** 大き		1010 100 9 a C C 6		10/0: 40	7-C5-16C 77-C7-16C	たし昆布,削り節,塩,しょうゆ、酒		,	284
***  ***  ***  ***  ***  ***  **  **			せいはくまい,きょうかまい					1	
15分をかなのユニル   2013 と 1, 17 - 18 - 18 - 18 - 18 - 18 - 18 - 18 -			>+\+'\> 1"\"\			しお	「ABCスープ」	は、アルファベッ	
ABCスープ   マカロニ,あぶら   ウインナー   たまねぎ,にんじん,とうもろこし,ほうれんそう   とかりらスーフ,しょうの違っとしよう   ベットが入っているか深してみてく   603   25.6   ソースかつどんぶり   せいはくまい,きょうかまい,こむぎこ パンこ,あぶら   ざゆうにゆう   ぎゅうにゆう   だいこん,にんじん,ほししいたけ,こんにゃく,ねき に食布,所の歯、塩,しょうか,かりん, 質   ではん   でけいはくまい、きょうかまい   ぎゅうにゅう   ですのみそいため   さら、あぶら、ごま、かたくりこ   ぶたにく、みそ   なす、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、パブリカ、しば   しょうゆ、みりん、 類   ではん   大きなでのみそいため   さら、あぶら、ごま、かたくりこ   ぶたにく、みそ   なす、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、パブリカ、しば   しょうゆ、みりん、 類   ではん   ではん   ですのみそいかめ   ではん   で				-	キャベツ わんこん にんじん マキつか	Las	ロニと野菜が入	、 ったスープです。	なに 何のアルファ
29							ベットが入って	いるか探してみて	ください。
29   パンこ,あぶら   キャベツ,ほうれんそう,もやし   塩とんかつソース   ソースかつ姓は、ごはんに、サラダ、			, 		. ,				271
ぎゅうにゅう   ぎゅうにゅう   ジャがいも,あぶら   とりにく,とうふ   だいこん,にんじん,ほししいたけ,こんにゃく,ねぇ   丸庭布   前の前に、はらゆ,みりん。   いる豚肉は盛れをとってくれる働きをいる   いる豚肉は盛れをとってくれる働きをいる   ではん   きゅうにゅう   ぎゅうにゅう   ボたにく、みそ   なす、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ヒーマン、パブリカ、しょうゆ、みりん、酒   「豚肉となすのみそ炒め」には、たまねぎ、チンゲンサイ、きくらげ   ボウス・フィッチにしょうゆ、みりん、酒   ボトン・フィッチにしょうゆ、みりん、酒   「豚肉となすのみそ炒め」には、たまねぎ、チンゲンサイ、きくらげ   ボウス・フィッチにしょうゆ、海にしょう   ボトン・フィッチにしょうゆ、海にしょうゆ   では、たまねぎ、チンゲンサイ、きくらげ   ボウス・フィッチにしょうゆ。   では、たまねぎ、チンゲンサイ、きくらげ   ボウス・フィッチにしょうゆ。   では、たまねぎ、チンゲンサイ、きくらげ   ボウス・フィッチにしょうゆ。   では、アン・フィッチにしょうゆ。   では、アン・フィッチにしょうの   では、アン・フィッチにしょうゆ。   では、アン・フィッチにしょうの   では、アン・フィッチにしょう   では、アン・フィッチにしょうの   では、アン・フィッチェッチにしょうの   では、アン・フィッチにしょうの   では、アン・		ソースかつどんぶり		ぶたにく	L. 2011 (T-12)	an La 酒.塩 La		*ソースかつ丼゚゙゚゚゙゙゙	*
けんちんじる じゃがいも,あぶら とりにく,とうふ だいこん,にんじん,ほししいたけ,こんにゃく,ねまね.純和、前端、塩しょか,みりん,瀬 いる豚肉は破れをとってくれる働きをいてはん せいはくまい、きょうかまい * 豚肉となすのみとがめ * 豚肉となすのみそがめ * 豚肉となすのみそがめ * 豚肉となすのみそがめ * * 豚肉となすのみそがめ * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	29 #2	ぎゅうにゅう	ハンこ,あふら	ぎゅうにゅう	キャベツ,ほうれんそう,もやし	塩,とんかつソース	ソースかつ幹ば、	ごはんに、サラダ	、トンカツをのせ
1770   1770	月	こかしにかし		こッノにツノ			てリースをかけて	て食べましょう. ト	ンカツに使われて
ではん   せいはくまい、きょうかまい   **豚肉となすのみとゆめ   **豚肉となすのみとゆめ   **豚肉となすのみとゆめ   **豚肉となすのみとゆめ   **豚肉となすのみとがあ   **豚肉となすのみとがあ   **豚肉となすのみとがあ   **豚肉となすのみとがあ   **豚肉となすのみとゆめ   **豚肉となすのみとがあ   **豚肉となすのみとゆめ   **豚肉となすのみとがあ   ***********************************		けんちんじる	じゃがいも,あぶら	とりにく,とうふ	だいこん,にんじん,ほししいたけ,こんにゃく,ねぇ	こんな けず ぶししね だし昆布,削り節,塩,しょうゆ,みりん,酒	いる豚肉は疲れを	きとってくれる働き	
30 <b>ぎゅうにゅう</b>							550 24.4 278		
Strec < となすのみそいため さとう、あぶら、ごま、かたくりこ   ぶたにく、みそ   なす、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ビーマン、パブリカ、しょ しょうゆ、みりん、酒   「豚肉となすのみそがめ」には、た   ボカンサイとたまごのスープ   あぶら   たまご、かまぼこ   たまねぎ、チンゲンサイ、きくらげ   がスープ、ラマくちしょうゆ、温電にしょう			せいはくまい、きょうかまい	+*. ~ <i>1</i> ~			* <b>豚肉となすのみそ炒め</b> *		<i>`</i> Ø∗
# 各学校の行事に応じて給食が無い日があります。	<i>†</i> n		ナトラ おぶた デキ かたハハマ		かす ちまわざ ちけのフ に 1 ° 1 ' 2 - へ ' 10-81' ・ ・・	en	ぶたにく 「阪内レホオハ	いた	たくさんの野芸
# 各学校の行事に応じて給食が無い日があります。						VIII 7 1 47 27 51 7 1	i MACはりの はい が入っています	~/、c/がめ」には、 のこ た . 残さず舎バケノ	ださいわ
0 7 3 1 1 2 70 40 16 7 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10								1	
都合により食材が変わる場合もあります。ご了承ください。 基準値(中学年) 650 21.1~32.5									290
		都合により食材	が変わる場合もあります	っこ了承ください。	基準値(中学年	)	650	21.1~32.5	350