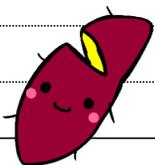
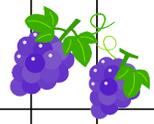
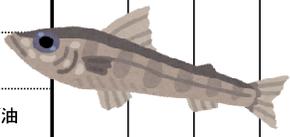
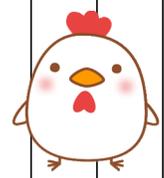




ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初値	たんぱくしつ	しつ	えんぶん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる				
3 (金)	○	夏野菜のカレーライス (乳・小麦入り)	ぎゅうにゅう / 鶏肉 チーズ	トマト缶 人参 ピーマン しょうが ズッキーニ 玉ねぎ なす にんにく レーズン	米 麦 小麦粉 じゃがいも バター サラダ油	595	18.5	18.2	2.21
		海藻サラダ	海藻ミックス	人参 キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖 ごま サラダ油				
		ぶどう		ぶどう					
6 (月)		スパゲティミートソース (ソース:乳入り)	ぎゅうにゅう / レンズ豆 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 ピーマン トマトピューレ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	米粉 スパゲティ 砂糖 バター サラダ油	640	24.1	25.2	1.69
		オレンジドレッシングサラダ		キャベツ きゅうり もやし みかん缶 オレンジピューレ	サラダ油				
		きな粉フィナンシェ (小麦入り)	いんげん豆 きな粉 豆乳		小麦粉 でん粉 メープルシロップ サラダ油				
7 (火)		ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	624	25.5	21.6	1.99
		さばのおろし煮	さば	しょうが 大根	でん粉 砂糖 サラダ油				
		のりごま和え	のり	人参 キャベツ きゅうり もやし	ごま ごまペースト ごま油 サラダ油				
		かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ	かぼちゃ 小松菜 長ねぎ ぶなしめじ					
		なし		梨					
8 (水)	○	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう / 豚肉	しょうが にんにく 長ねぎ キムチ	米 麦 きび砂糖 サラダ油	591	24.7	17.1	2.53
		タッカルビ	みそ 鶏肉	ピーマン キャベツ しょうが 玉ねぎ にんにく	さつまいも 砂糖 サラダ油				
		チンゲンサイとうずら卵スープ	うずら卵	チンゲン菜 人参 玉ねぎ もやし	ごま ごま油				
		ミニりんごゼリー			りんごゼリー				
9 (木)		ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	575	29.5	15.3	2.26
		鮭のちゃんちゃん焼き	みそ さけ	人参 ピーマン キャベツ しょうが 玉ねぎ	ごま バター				
		肉じゃが	豚肉	人参 さやいんげん たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		豆腐のすまし汁	豆腐 わかめ	人参 長ねぎ えのきたけ					
10 (金)		ブランコッペパン	ぎゅうにゅう /		ブランコッペパン	603	27.8	22.9	2.55
		タンドリーチキン (乳入り)	鶏肉 ヨーグルト	しょうが にんにく レモン果汁					
		コーンサラダ		人参 キャベツ きゅうり コーン缶	砂糖 サラダ油				
		オニオンマカロニスープ	ベーコン	人参 パセリ 玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ				
		黒糖きなこ大豆	大豆 きな粉 豆乳		でん粉 黒砂糖				
13 (月)	○	焼肉丼	ぎゅうにゅう / 豚肉	ピーマン しょうが 玉ねぎ にんにく 長ねぎ	米 麦 きび砂糖 ごま サラダ油	627	21.5	15.6	1.43
		パンサンスウ		人参 きゅうり もやし	春雨 砂糖 ごま油 サラダ油				
		フルーツ白玉		みかん缶 パイン缶 黄桃缶	白玉もち				
14 (火)		ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	618	24.5	22.1	2.19
		めひかりの唐揚げ	めひかり	しょうが にんにく	米粉 でん粉 サラダ油				
		野菜のごま酢あえ		キャベツ きゅうり 大豆もやし	ごま ごま油 サラダ油				
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉	人参 ごぼう 長ねぎ ほんしめじ	じゃがいも こんにゃく サラダ油				
		メープルカシューナッツ	きな粉		メープルシロップ カシューナッツ				
15 (水)	○	甘納豆パン	ぎゅうにゅう /		甘納豆パン	570	25.8	16.8	2.37
		メルルーサのパン粉焼き	メルルーサ	パセリ にんにく	パン粉 オリーブ油				
		ひじきのマリネ	青大豆 ひじき	人参 キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖 オリーブ油				
		千切り野菜のスープ		人参 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも				
16 (木)		ゆかりごはん	ぎゅうにゅう /	ゆかり粉	米 麦 ごま	616	24.8	20.2	2.17
		高野豆腐のみそチーズ焼き	いんげん豆 大豆 高野豆腐 豆乳 みそ 鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ	米粉 じゃがいも サラダ油				
		きんぴらごぼう		さやいんげん 人参 ごぼう	こんにゃく きび砂糖 ごま油				
		焼きふとうずら卵のすまし汁	うずら卵	人参 ほうれん草 たけのこ 干しいたけ	ふ				

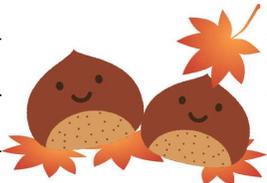


北海道
郷土料理



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい			あか	みどり	きいろ	I補 ^キ	たんぱく しつ	しつ	えん ぶん
		おもに体をつくるものになる			おもに体の調子を整えるものになる			Kcal	g	g	g
17 (金)		ごはん			ぎゅうにゅう／		米 麦	603	26.8	14.7	1.94
		赤魚の西京焼き			みそ あかうお		水あめ きび砂糖				
		切干大根の旨煮			油揚げ 鶏肉	人参 さやいんげん 切干し大根	きび砂糖 サラダ油				
		けんちん汁			豆腐	小松菜 人参 ごぼう 長ねぎ	里いも こんにやく サラダ油				
		金時豆の甘煮			いんげん豆		水あめ きび砂糖				
21 (火)	○	煮込みうどん			ぎゅうにゅう／ 油揚げ 鶏肉	小松菜 人参 長ねぎ 干ししいたけ	うどん	628	26.4	20.4	2.86
		さといもとうずら卵のごま煮			豚肉 うずら卵	さやいんげん 人参 しょうが	里いも きび砂糖 ごま サラダ油				
		白玉入り抹茶ケーキ(乳・小麦入り)			牛乳		白玉もち ミックス粉 砂糖 バター 甘納豆				
		小魚			煮干し						
22 (水)	○	ごはん			ぎゅうにゅう／		米 麦	643	26.5	24.4	2.44
		さんまの甘露煮			さんま	しょうが 長ねぎ オレンジピューレ	砂糖				
		チンゲンサイとわかめのポン酢和え			わかめ	チンゲン菜 人参 もやし ゆず果汁 レモン果汁					
		かきたまみそ汁			豆腐 みそ 卵	長ねぎ えのきたけ					
		ぶどう				ぶどう(巨峰)					
24 (金)	○	きなこ揚げパン			ぎゅうにゅう／ きな粉		コッペパン きび砂糖 サラダ油	675	25.4	25.8	2.09
		ビーンズクリームシチュー			青大豆 いんげん豆 ひよこ豆 豆乳 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 玉ねぎ	米粉 じゃがいも 生クリーム バター サラダ油				
		ドレッシングサラダ				人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし レモン果汁	砂糖 サラダ油				
		なし				梨					
27 (月)		たいめし			ぎゅうにゅう／ たい	しょうが	米 麦 でん粉 ごま サラダ油	624	27.6	20.3	2.19
		大豆とさつまいもの甘辛煮			大豆 鶏肉	さやいんげん 人参 ごぼう しょうが	さつまいも こんにやく きび砂糖 サラダ油				
		なすとはくさいのみそ汁			油揚げ みそ	なす 長ねぎ 白菜 えのきたけ					
		なし				梨					
28 (火)	熊本県 郷土料理	ごはん			ぎゅうにゅう／		米 麦	602	27.0	16.9	2.07
		味つけのり			のり		ごま油				
		豆腐の五目煮			豆腐 鶏肉	チンゲン菜 人参 玉ねぎ ぶなしめじ	じゃがいも でん粉 きび砂糖 サラ ダ油				
		タイピーエン(いか・うずら卵入り)			いか 豚肉 うずら卵	人参 キャベツ しょうが 長ねぎ 干ししいたけ	春雨 ごま油				
		みかん				みかん					
29 (水)	○	チキンピラフ(乳入り)			ぎゅうにゅう／ 鶏肉	グリーンピース 玉ねぎ コーン缶 マッシュルーム	米 麦 バター サラダ油	578	19.9	12.5	2.12
		ほうれん草のソテー				人参 ほうれん草 キャベツ エリンギ	サラダ油				
		ポテトスープ			わかめ 豚肉	人参 玉ねぎ	じゃがいも				
		はちみつレモンゼリー					はちみつレモンゼリーFe				
30 (木)		栗ご飯			ぎゅうにゅう／		米 麦 くり ごま	619	25.4	22.7	2.40
		いなだの照り焼き			いなだ		でん粉 水あめ きび砂糖 サラダ油				
		ごまあえ				人参 ほうれん草	じゃがいも ごま ごまペースト				
		かみなり汁			豆腐 みそ	人参 ごぼう 大根 長ねぎ ぶなしめじ	サラダ油				

十五夜こんだて



※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I補^キ-の20~30%)、塩分/2g未満です。

平均栄養量	613	25.1	19.6	2.19
-------	-----	------	------	------

心を込めて給食の片づけ

感謝の気持ちを持っていないに片づけをしよう

食べ残しは決まりを守って食缶に戻そう

食器に食べ物がついていないかを確認しよう

配ぜん台をきれいにしよう