火 ○ ○ ○ ○ ○ 下成 30年度 11月分 学校給食予定献立表

日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日	全人の表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表		こんだて	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	御殿場市立西学校給食センター おもにエネルギーの	0550一	· 養価
でんぱつシヒカリではん 歩のともう 本のともう 本のともの 本のともう 本のともうものとものとものとものとものとものとものとものとものとものとものとものとものとも	できることのう できょうが子が (金融版の名間が) できまた できょうが) できまた できょうが) できまた できょうが	l	CN/C C				小学校	中学校
おからにゅう	おりと日本子中 (地面的も同け)			韓国 論山市(のんさ	さんし)交流(こうりゅう)こんだて			
マンニュンチェン (映画風から開け) とかにく こんにく こんにく こんにん こんにんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんに	ヤンニュルチェヤ (神画像の場所)					こめ		
アンニュムチャン(特面風から開か) といて	ヤンニュムチャン (美国国外会員)		きゅうにゅう	ぎゅうにゅう		7/2/ table + L=	657	13
方面	プムル	1	ヤンニョムチキン(韓国風から揚げ)	とりにく	にんにく		13	
トックワ (韓国経典) たまご	トックク (韓国原領) たまご		ナムル	†	もやし・ほうれんそう・にんじん		28	25
パターロール型パン	バターロール型パン おっかにゅう おっかにゅう カッカの カッカ			たまご	しいたけ・にんにく・ねぶかねぎ・だいこん	トック(もち)・でんぷん	2.0	2.0
番のうにゅう	香色のこにゅう	木						
おけのグラタン	2 合目のグラダン カナン 柔の シにらっ チェス たおお ハビリ あらら のの マイナー マーマン アンタンカー スタンカー スタンカースタンカー スタンカースタンカー スタンカースタンカー スタンカースタンカー スタンカースタンカースタンカー スタンカースタンカー スタンカースタンカースタンカー スタンカースタンカー スタンカースタンカー スタンカースタンカー スタンカースタンカー スタンカースタンカー スタンカースタンカー スタンカースタンカースタンカースタンカースタンカースタンカースタンカースタンカー		バターロール型パン			パン		
日本の	2 日のフラグ 1973 19			ぎゅうにゅう			660	OE 4
京ネストローネ	京東大口 一京	2					20	19
SAAFT	SA			ウィンナー			34	31
	世帯から サンマーメン		ミネストローネ	しろいんげんまめ・ベーコン			2.9	3.0
中華の人 サンマーメン	中華かん サンマーメン	£						
サンマーメン	サンマーメン		O. D & B D B B D B B	べっピーの日本全国たべも	のの旅 今月は神奈川県の「サンマ-) & & & & (> °
変数の 1	対しらす入りしゅうましょうか。 ではし、キャベツ・おおかねぎ でれらか ではしますがしかいかっきどう ではしまっか ではし		中華めん	<u> </u>				
香油の上面	25 15 15 15 15 15 15 15		サンマーメン	ぶたにく・やきぶた・なるとまき	にんにく・しょうが・にんじん		07.	0.44
上の方式 N しゅうまい	Lest 入りしゅうまい 10	5	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	660 + 6772 - 1913/1/195	C70/3/70		
本の方の方形	中人が利力 1				たまわぎ・しょうが		26	24
みかんのタルト	3 みかんのタルト			123 039		あぶら	3.0	3.9
この	ここでのはコシヒカリごはん この	=			さゆうり・たいこれ・たんしん	みかんのタルト		
カみかみ体の具	かみかみ体の臭				+			
1	100 10			アナーノ コフ	ごぼう・にんじん・しめじ			
きゅうり きゅうしゅう さいたい たまねぎ・ねぶかねぎ さつまいち 25 25 31 31 20 32 31 4	20	2				ごまあぶら・でんぷん		
金の	さつまいものみぞ汁 あぶらあげ・みそ・わかめ たまねぎ・ねぶかねぎ さつまいも 17 18 17 18 17 18 18 18	ر		ぎゅうにゅう			14	13
角食パン							2.5	3.1
角食パン	角食パン パン パン パン パン パン パン パン		さりまいものみそ汁	あぶらあけ・みそ・わかめ	たまねき・ねぶかねき	180 x 11 x 1 x 1 x 1 x 1 x 1 x 1 x 1 x 1 x		
いちごシャム さかうにゅう であることさら であることできます であることであることであることであることであることであることであることであること	いちごジャム 105ごジャム 105	Ľ	お金パン	<u> </u>		1851		
おゆうにゅう ぎゅうにゅう での	おかの712ピー			 				
いかの何にと一	いかのグリスピー いか			ギ ゅうにゅう		VISC 9 V A	625	90
アーモンドサラダ	************************************	3		<u> </u>		こむぎこ・さとう	17	
### ### ### ### ### ### #### #### ###	### 2000 10 10 10 10 10 10 10		いかいグバスヒー	(172)			35	
は チンゲン菜のクリーム煮	た チンゲン菜のクリーム煮 たっした。		アーモンドサラダ			さとう・アーモンド・あぶら	2.3	3.4
おくりやの味(さんき飯) さんま飯(さくらごはん) さんま飯(さんまのしょうが煮) さんま りょうが さとう・でんぶん 632 76 15 25 15	***	ŧ	チンゲン草のクリーハ者	とりにく・ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ	あぶら・こむぎこ		
さんま飯(さくらごはん) さんま しょうが さとう・でんぶん さんま飯(さんまのしょうが煮) さんま しょうが さとう・でんぶん さら きゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう まっ ハンツのゆかり和え ぶたにく・とうふ にんしん・たいこん・ねぶかねぎ あぶら・さといも これ かんきつせい でしてんばこかと かいまっと でしてん でんじん・たまれず カア・マッシュルーム・グリンピース かんきつゼリー かんきつゼリー かんきつゼリー かんきつゼリー かんきつゼリー ちば いみそ さゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう さば いか コロッケ さば ・みそ コースローサラダ レンズまめ・ペーコン にんしん・たまねぎ・はくさい・セロリー にやがいも・おおむぎ・あぶら メロッパン カカんシャム まっと ドー・アッシュルー・どうもろこし ドレッシング レンズ豆のスープ レンズまめ・ペーコン にんしん・たまねぎ・はくさい・セロリー じゃがいも・おおむぎ・あぶら メロッパン カカん・アイン あったら かった カラー・アトッ・アイン にんしん・たまねぎ・はくさい・セロリー じゃがいも・おおむぎ・あぶら スロッパン まゅうにゅう だんじん・たまねぎ・はくさい・セロリー じゃがいも・おおむぎ・あぶら スロッパン カカん・アイン・あったら カカん・アイン・カラとう みかんゼリー にんしん・たまねぎ・はくさい・セロリー じゃがいも・おおむぎ・あぶら スロッパン カカん・アイン・あったら みかん・アイン・おうとう みかん・アイン・おうとう みかん・アイン・おうとう みかん・アイン・おうとう みかん・アイ・カル・アク・カルビー こさつ たんしん アク・カルビー こまつ たんしん アク・カルビー こまり これしん アク・カルビー こまり これしん アク・カルビー こめん・アイン・カカん・アイン・おうとう みかん・アイン・おうとう みかん・アイン・おうとう みかん・アイン・おうとう みかん・アイン・おうとう こせ こと こまつま にんしん アク・カルビリー こさつ これしん アク・カかん・アイン・おうとう みかん・アイン・おうとう みかん・アイン・おうとう これしん アク・カルゼリー こさつ これしん アク・カルビー こさり これしんり アク・カルゼリー こさり これしんり アク・カルゼリー こさり これしんり アク・カルゼリー こさり これしんり アク・カルビー こさり これしんり アク・カルゼリー こさり これしんり アク・カルゼリー こさり これしんり アク・カルゼリー こさり これしんり アク・カルゼリー こさり これしんり アクリーブロ・ロー・アクリンごはん これ アクリンごはん アクリンピカリンごはん これ アクリンごはん アクリンピカリンごはん こう カル・アイン・おうとう みかん・アイン・おうとう みかん・アイン・おうとう みかん・アイン・カー・アクリンごはん これ アクリンごはん アクリンごはん アクリンピカリンごはん アクリンご これにんしん アクリンご これにんしん アクリンピカリンごはん アクリンピカリンごはん アクリンピカリンご これにんしん アクリンピカリンご これにんしん アクリンピカリンご これにんしん アクリンピカリン これにんしん アクリンピカリン これにんしん アクリンピカー これにんしん アクリンピカリン これにんしん アクリンピカリン これにんしん アクリング これにんしん アクリンピカリン これにんしん アクリンピカリン これにんしん アクリンピカリン これにんしん アクリング これにんしん アクリング これにんしん アクリング アクリング アグ・アグ・アグ・アグ・アグ・アグ・アグ・アグ・アグ・アグ・アグ・アグ・アグ・ア	さんま飯(さくらごはん) さんま飯(さんまのしょうが煮) さんま うきゅうにゅう キャベツのゆかり和え 豚汁 がにくくとうふ かぶらあげ・みそ にんしん・だいこん・なぶかねぎ あぶら・さといも きつまいも大福 ******** *************************	-	ランテンスのシラ 石川	<u> だっしふんにゅう・なまクリーム</u> ユノ	. マッシュルーム !やの時 (ナムキ紙)	3.5.5		
さんま飯(さんまのしょうが煮) さんま	さんま飯(さんまのしょうが煮) さんま		さんき飾 (さくらごけん)	1		こめ		
音響うにゅう 音ゅうにゅう 15	### 1			さん.ま	しょうが			
# キャベツのゆかり和え	# キャベツのゆかり和え	`		 		223 2705070	632	
豚汁	豚汁	9			キャベツ・きゅうり・にんじん・レそ		15 25	
さつまいも大福 さつまいも大福 さつまいもだいふく さつまいもだいふく でんぱつかとかり でんぱつかとかり でんぱつかとかり でんぱつかとかり でんぱつかとかり でんぱつかいかっと でんぱん・だまねぎ オリーブゆ でんぱつかいも でんぱん・あばら でんぱん・だまねぎ・はくさい・セロリー でかがいも おおむぎ・あぶら でんぱん・だまねぎ・はくさい・セロリー でかがいも おおむぎ・あぶら でんじん・だまねぎ・はくさい・セロリー でかがいも でんぱつかいかっと でんぱつかいかっと でんぱつかいかっと でんぱつかいかっと でんぱつかいかっと でんぱつかいかっと でんぱつかいかっと でんぱつかいかっと でんぱつかいかっと でんぱつかいで であぶら でんじん・コンのソテー でんじん・たまない・にんじん バター・あぶら でんぱつかいがりっと でんぱいがいりっと でんぱつかいがりっと でんぱいがいりっと でんぱつかいがりっと でんぱいがいりっと でんぱいがいりゃんぱいがいりゃんかいりゃんぱいがいりゃんかいりゃんぱいがいりゃんかいりゃんぱいがいりゃんかいりゃんかいりゃんかいりゃんかいりゃんかいりゃんかいりゃんかいりゃんか	### さつまいも大福			ぶたにく・とうふ		あぶら・さといち		
地場産物 (じばさんぶつ) 活用 (かつよう) 週間	地域産物 (じぼさんぶつ) 活用 (かつよう) 週間			あぶらあげ・みそ	<u> ごぼう・こんにゃく</u>			
こてんばコシヒカリごはん こめ こめ こか ファッシュルーム・グリンピース オリーブゆ・こめこ 12 11 12 12 13 14 14 14 14 14 14 14	でてんばコシヒカリではん	Z		 	(かつよう) 海明 (17日。.1			
こてんぱコシヒカリごはん こめ	こてんばコシヒカリごはん この		月世界					
こてんばこめこハヤシ ぶたにく にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ オリーブゆ・こめこ 517 12 15 15 15 15 15 15 15	こてんぱこめこハヤシ ぶたにく にんにく・しょうが、にんじん・たまねぎ オリーブゆ・こめこ 12 19 12 19 10 10 10 10 10 10 10		ごてんげつシレカロごけん.					
2 りょくちゃ きのこのソテー	12					こめ		
きのこのソテー バーコン しめじ・エリンギ・キャベツ・こまつな オリーブゆ 19 22 26 26 26 26 26 27 26 2	きのこのソテー バーコン しめじ・エリンギ・キャベツ・こまつな オリーブゆ かんきつゼリー おかんジャム きゅうにゅう さば・みそ じゃがいも・バンこ こむぎこ・でんぶん・あぶら 15 34 24 24 24 24 24 24 24			ぶたにく	 にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ	 		
対した 対して 対して 対して 対して 対して 対して 対して 対して 対して がしまって	たいまつゼリー かんきつゼリー おかんジャム まゅうにゅう ではいみそ でもがいも・パンこ こむぎこ・でんぶん・あぶら 15 34 2.4 34 2.4	2	ごてんばこめこハヤシ	ぶたにく		 		
角食パン パン みかんジャム 音ゅうにゅう さばじゃがコロッケ さば・みそ こむぎこ・でんぶん・あぶら ドレッシング レンズ豆のスープ レンズまめ・ベーコン にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリー じゃがいも・おおむぎ・あぶら メロンパン ぎゅうにゅう 本ものしとベーコンのソテー ベーコン もやし・こまつな・にんじん パシー・あぶら カかんゼリー でんぱコシヒカリごはん パシー こんじん パシー・あぶら スペーコン スペ	月食パン カかんジャム さゅうにゅう さゅうにゅう こっかんじゅん・とうもろこし ドレッシング とっかいも・ボンこ こっかきこ・でんぶん・あぶら 34 2.4 2.4 2.4 2.4 2.4 3 3.4 2.4 3 3.4 2.4 3 3.4 3.4 3.4 3.4 3.4 3.4 3.4 3.4 3.4	2	ごてんばこめこハヤシ りょくちゃ		トマト・マッシュルーム・グリンピース	オリーブゆ・こめこ		11
角食パン カかんジャム おゅうにゅう ですがいも・バンこ ですがいも・バンこ ですがいも・バンこ ですがいも・バンこ ですがいも・バンこ ですがいも・バンこ ですぎこ・でんぶん・あぶら ですがいも・おおむぎ・あぶら ですがいも・おおむぎ・あぶら ですがいと レンズ豆のスープ レンズまめ・ベーコン にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリー じゃがいも・おおむぎ・あぶら メロンパン でゅうにゅう でするにゅう でするにゅう でするにんじん ボター・あぶら でするにんじん ボター・あぶら でするにんじん ボター・あぶら です。 でするにんじん ボター・あぶら です。 でするにんじん ボター・あぶら です。 です。 でするにんじん ボター・あぶら です。 でするにんじん ボター・あぶら です。 でするにんじん ボター・あぶら です。 でするにんじん ボター・あぶら です。 でするにんじん です。 です。 でするにんじん です。 できるにんじん です。 です。 です。 です。 です。 です。 です。 です。 です。 できるにんじん です。 です。	角食パン カかんジャム おゅうにゅう さば・みそ じゃがいも・バンこ こむぎこ・でんぶん・あぶら 15 34 24 24 24 24 24 24 24	2	ごてんばこめこハヤシ りょくちゃ きのこのソテー		トマト・マッシュルーム・グリンピース	オリーブゆ・こめこ オリーブゆ	12 19	11 15
おかんジャム おかんジャム おかんジャム おかんジャム きゅうにゅう ではじゅがコロッケ さば・みそ こむぎこ・でんぶん・あぶら 15 34 34 34 34 34 34 34 34 34 34 34 34 34	おかんジャム おかんジャム おかんジャム おかんジャム さばしゅう さばしゅがコロッケ さば・みそ じゃがいも・バンこ こむぎこ・でんぶん・あぶら スロールスローサラダ レンズ豆のスープ レンズまめ・ベーコン にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリー じゃがいも・おおむぎ・あぶら メロンパン ぎゅうにゅう でありにゅう でありたでも、		ごてんばこめこハヤシ りょくちゃ きのこのソテー		トマト・マッシュルーム・グリンピース	オリーブゆ・こめこ オリーブゆ	12 19	11 15
きゅうにゅう きゅうにゅう でもがいも・パンこ でもがいも・パンこ でもがいも・パンこ でもがいも・あぶら でもがいも・あぶら でもがいも・あぶら でもがいも・あぶら でもがいも・あぶら でもがいも・あおむき・あぶら でもがいと でもがいも・おおむぎ・あぶら でもがいと でもがいも・おおむぎ・あぶら でもからにゅう でもからにゅう でもからにゃう でもからにゃう でもからにゃう・パンロッのグラー でもからにゃう・パンロッのグラー でもからにゃっち でもからにゃっち でもからにゃっち でもからにく・トマト・パセリ できら・パンこ・でんぶん でもからにく・トマト・パセリ できら・パンこ・でんぶん でもからにく・トマト・パセリ できら・パンこ・でんぶん でもからにく・トマト・パセリ でもがいも でもからにく・トマト・パセリ でもからにく・トマト・パンロッのグリー でもがいも でもからに、まっな・にんじん でもからがいる でもがいも でもがいも でもがいも でもからとう・パンこ・でんぶん でもからにく・トマト・パセリ できるがにんじん でもがいも でもがいもがいも でもがいも・おおむぎ・あぶら でもがいも・おおむぎ・あぶら でもがいも・ボイン・がいも でもがいも・ボイン・がいも でもがいも・ボイン・あぶら でもがいも・ボイン・あぶら でもがいも・ボイン でもがいも	きゅうにゅう きゅうにゅう さばじゃがコロッケ さば・みそ じゃがいも・バンこ こむぎこ・でんぶん・あぶら トレッシング レンズ豆のスープ レンズまめ・ベーコン にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリー じゃがいも・おおむぎ・あぶら メロンパン ぎゅうにゅう をゅうにゅう をゅうにゅう でんじく・トマト・パセリ オリーブゆ・じゃがいも さとう・パンこ・でんぶん 14 34 34 34 34 34 34 34	2	ごてんばこめこハヤシ りょくちゃ きのこのソテー かんきつゼリー		トマト・マッシュルーム・グリンピース	オリーブゆ・こめこ オリーブゆ かんきつゼリー	12 19	11 15
さばじゃがコロッケ	さばじゃがコロッケ さば・みそ じゃがいも・パンここむぎこ・でんぷん・あぶら 34 2.4		ごてんばこめこハヤシ りょくちゃ きのこのソテー かんきつゼリー 角食パン		トマト・マッシュルーム・グリンピース	オリーブゆ・こめこ オリーブゆ かんきつゼリー パン	12 19	11 15
さはしやかコロック さは・みぞ こむぎこ・でんぶん・あぶら 2.4 3.3 2.4 2.4 2.4 3.5 2.4 3.5 2.4 3.5 2.4 2.4 3.5 2.4 3.5 2.4 3.5 2.4 3.5 2.4 2.5 2.	さはしやかコロック さは・みぞ こむぎこ・でんぶん・あぶら 2.4 3 3 3 3 3 3 3 3 3	3	ごてんばこめこハヤシ りょくちゃ きのこのソテー かんきつゼリー 角食パン みかんジャム	ベーコン	トマト・マッシュルーム・グリンピース	オリーブゆ・こめこ オリーブゆ かんきつゼリー パン	12 19 2.2 -	11 15 2.6
レンズ豆のスープ	レンズ豆のスープ レンズまめ・ベーコン にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリー じゃがいも・おおむぎ・あぶら メロンパン ぎゅうにゅう ちゅうにゅう たまねぎ・セロリー・にんじん オリーブゆ・じゃがいも さとう・パンこ・でんぶん 14 14 14 14 14 14 14 1	3_	ごてんばこめこハヤシ りょくちゃ きのこのソテー かんきつゼリー 角食パン みかんジャム ぎゅうにゅう	ベーコン	トマト・マッシュルーム・グリンピース	オリーブゆ・こめこ オリーブゆ かんきつゼリー パン みかんジャム	12 19 2.2 628	76 16
メロンパン ぎゅうにゅう メロンパン も 内団子と野菜のトマト煮/粉チーズ とりにく・こなチーズ たまねぎ・セロリー・にんじん にんじん にんにく・トマト・パセリ さとう・パンこ・でんぶん さとう・パンこ・でんぶん コンのソテー ベーコン もやし・こまつな・にんじん パター・あぶら みかん・パイン・おうとう みかんゼリー 33 フルーツのゼリーあえ みかん・パイン・おうとう みかんゼリー	メロンパン ぎゅうにゅう きゅうにゅう とりにく・こなチーズ たまねぎ・セロリー・にんじん オリーブゆ・じゃがいも さとう・パンこ・でんぶん 14 もやしとベーコンのソテー ベーコン もやし・こまつな・にんじん バター・あぶら フルーツのゼリーあえ みかん・パイン・おうとう みずかけなづけ・しそ ごま・さとう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ちゅうにゅう メロンパン さってんじん スタース スタース スタース スタース スタース スタース スタース スター	3_	ごてんばこめこハヤシ りょくちゃ きのこのソテー かんきつゼリー 角食パン みかんジャム ぎゅうにゅう さばじゃがコロッケ	ベーコン	トマト・マッシュルーム・グリンピース しめじ・エリンギ・キャベツ・こまつな	オリーブゆ・こめこ オリーブゆ かんきつゼリー パン みかんジャム じゃがいも・パンこ こむぎこ・でんぷん・あぶら	12 19 2.2 628	76 16 33
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だまねぎ・セロリー・にんじん オリーブゆ・じゃがいも 12 14 15 15 15 15 16 17 18 17 18 18 18 18 18	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だまねぎ・セロリー・にんじん オリーブゆ・じゃがいも さとう・パンこ・でんぶん 14 14 14 14 14 14 14 1	3	ごてんばこめこハヤシ りょくちゃ きのこのソテー かんきつゼリー 角食パン みかんジャム ぎゅうにゅう さばじゃがコロッケ コールスローサラダ	ベーコン ぎゅうにゅう さば・みそ	トマト・マッシュルーム・グリンピース しめじ・エリンギ・キャベツ・こまつな キャベツ・にんじん・とうもろこし	オリーブゆ・こめこ オリーブゆ かんきつゼリー パン みかんジャム じゃがいも・パンこ こむぎこ・でんぷん・あぶら ドレッシング	12 19 2.2 628	76 16 33
4 内団子と野菜のトマト煮/粉チーズ とりにく・こなチーズ たまねぎ・セロリー・にんじん オリーブゆ・じゃがいも さとう・パンこ・でんぷん 14 34 35 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12	4 肉団子と野菜のトマト煮/粉チーズ とりにく・こなチーズ たまねぎ・セロリー・にんじん オリーブゆ・じゃがいも さとう・パンこ・でんぶん 14 34 34 34 34 34 34 34 34 34 34 34 34 34	3	ごてんばこめこハヤシ りょくちゃ きのこのソテー かんきつゼリー 角食パン みかんジャム ぎゅうにゅう さばじゃがコロッケ コールスローサラダ レンズ豆のスープ	ベーコン ぎゅうにゅう さば・みそ	トマト・マッシュルーム・グリンピース しめじ・エリンギ・キャベツ・こまつな キャベツ・にんじん・とうもろこし	オリーブゆ・こめこ オリーブゆ かんきつゼリー パン みかんジャム じゃがいも・パンこ こむぎこ・でんぷん・あぶら ドレッシング じゃがいも・おおむぎ・あぶら	12 19 2.2 628	76 16 33
4 肉団子と野菜のトマト煮/粉チーズ とりにく・こなチーズ にんにく・トマト・パセリ などう・パンこ・でんぶん 14 12 12 12 12 12 12 12 12 13 14 15 14 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	4 肉団子と野菜のトマト煮/粉チーズ とりにく・こなチーズ にんにく・トマト・パセリ さとう・パンこ・でんぷん 14 34 34 25 フルーツのゼリーあえ みかん・パイン・おうとう みずかけなづけ・しそ ごま・さとう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 670 81	3	ごてんばこめこハヤシ りょくちゃ きのこのソテー かんきつゼリー 角食パン みかんジャム ぎゅうにゅう さばじゃがコロッケ コールスローサラダ レンズ豆のスープ メロンパン	ボーコン ぎゅうにゅう さば・みそ レンズまめ・ベーコン	トマト・マッシュルーム・グリンピース しめじ・エリンギ・キャベツ・こまつな キャベツ・にんじん・とうもろこし	オリーブゆ・こめこ オリーブゆ かんきつゼリー パン みかんジャム じゃがいも・パンこ こむぎこ・でんぷん・あぶら ドレッシング じゃがいも・おおむぎ・あぶら	12 19 2.2 628	76 16 33
もやしとベーコンのソテー ベーコン もやし・こまつな・にんじん バター・あぶら 34 2.5 フルーツのゼリーあえ みかん・パイン・おうとう みかんゼリー ごてんばコシヒカリごはん (で) こめ	もやしとベーコンのソテー ベーコン ちやし・こまつな・にんじん パター・あぶら フルーツのゼリーあえ みかん・パイン・おうとう みかんゼリー ごてんばコシヒカリごはん こめ 水掛菜とジャコの手作りふりかけ ちりめんじゃこ みずかけなづけ・しそ ごま・さとう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	3	ごてんばこめこハヤシ りょくちゃ きのこのソテー かんきつゼリー 角食パン みかんジャム ぎゅうにゅう さばじゃがコロッケ コールスローサラダ レンズ豆のスープ メロンパン ぎゅうにゅう	ベーコン ぎゅうにゅう さば・みそ レンズまめ・ベーコン ぎゅうにゅう	トマト・マッシュルーム・グリンピース しめじ・エリンギ・キャベツ・こまつな キャベツ・にんじん・とうもろこし にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリー	オリーブゆ・こめこ オリーブゆ かんきつゼリー パン みかんジャム しゃがいも・パンこ こむぎこ・でんぶん・あぶら ドレッシング しゃがいも・おおむぎ・あぶら メロンパン	12 19 2.2 628 15 34 2.4	76 18 2.6 76 16 33 3.3
フルーツのゼリーあえ みかん・パイン・おうとう みかんゼリー でんぱコシヒカリごはん で こめ	フルーツのゼリーあえ みかん・パイン・おうとう みかんゼリー でてんばコシヒカリごはん であるとう 本ずかけなづけ・しそ でま・さとう でま・さとう であったゆう ぎゅうにゅう であったり です。 できる。 です。 です。	3	ごてんばこめこハヤシ りょくちゃ きのこのソテー かんきつゼリー 角食パン みかんジャム ぎゅうにゅう さばじゃがコロッケ コールスローサラダ レンズ豆のスープ メロンパン ぎゅうにゅう 肉団子と野菜のトマト煮/粉チーズ	ベーコン ぎゅうにゅう さば・みそ レンズまめ・ベーコン ぎゅうにゅう	トマト・マッシュルーム・グリンピース しめじ・エリンギ・キャベツ・こまつな キャベツ・にんじん・とうもろこし にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリー たまねぎ・セロリー・にんじん	オリーブゆ・こめこ オリーブゆ かんきつゼリー パン みかんジャム しゃがいも・パンこ こむぎこ・でんぷん・あぶら ドレッシング しゃがいも・おおむぎ・あぶら メロンパン オリーブゆ・じゃがいも	12 19 2.2 628 15 34 2.4	76 16 33 3.3
こてんぱコシヒカリごはん (が) こめ	ごてんばコシヒカリごはん こめ 水掛菜とジャコの手作りふりかけ ちりめんじゃこ みずかけなづけ・しそ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	3	ごてんばこめこハヤシ りょくちゃ きのこのソテー かんきつゼリー 角食パン みかんジャム ぎゅうにゅう さばじゃがコロッケ コールスローサラダ レンズ豆のスープ メロンパン ぎゅうにゅう 肉団子と野菜のトマト煮/粉チーズ もやしとベーコンのソテー	ボーコン ぎゅうにゅう さば・みそ レンズまめ・ベーコン ぎゅうにゅう とりにく・こなチーズ	トマト・マッシュルーム・グリンピース しめじ・エリンギ・キャベツ・こまつな キャベツ・にんじん・とうもろこし にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリー たまねぎ・セロリー・にんじん にんにく・トマト・パセリ	オリーブゆ・こめこ オリーブゆ かんきつゼリー パン みかんジャム しゃがいも・パンこ こむぎこ・でんぶん・あぶら ドレッシング しゃがいも・おおむぎ・あぶら メロンパン オリーブゆ・じゃがいも さとう・パンこ・でんぶん	12 19 2.2 628 15 34 2.4 647 14 34	76 18 2.6 76 16 33 3.3
	水掛菜とジャコの手作りふりかけ ちりめんじゃこ みずかけなづけ・しそ ごま・さとう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 670 81	3	ごてんばこめこハヤシ りょくちゃ きのこのソテー かんきつゼリー 角食パン みかんジャム ぎゅうにゅう さばじゃがコロッケ コールスローサラダ レンズ豆のスープ メロンパン ぎゅうにゅう 肉団子と野菜のトマト煮/粉チーズ もやしとベーコンのソテー	ボーコン ぎゅうにゅう さば・みそ レンズまめ・ベーコン ぎゅうにゅう とりにく・こなチーズ	トマト・マッシュルーム・グリンピース しめじ・エリンギ・キャベツ・こまつな キャベツ・にんじん・とうもろこし にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリー たまねぎ・セロリー・にんじん にんにく・トマト・パセリ もやし・こまつな・にんじん	オリーブゆ・こめこ オリーブゆ かんきつゼリー パン みかんジャム しゃがいも・パンこ こむぎこ・でんぶん・あぶら ドレッシング しゃがいも・おおむぎ・あぶら メロンパン オリーブゆ・じゃがいも さとう・パンこ・でんぶん	12 19 2.2 628 15 34 2.4 647 14 34	76 18 2.6 76 16 33 3.3
	水掛菜とジャコの手作りぶりかけ ちりめんじゃこ みずかけなづけ・しそ こ こま・さとっ 670 81	3	ごてんばこめこハヤシ りょくちゃ きのこのソテー かんきつゼリー 角食パン みかんジャム ぎゅうにゅう さばじゃがコロッケ コールスローサラダ レンズ豆のスープ メロンパン ぎゅうにゅう 肉団子と野菜のトマト煮/粉チーズ もやしとベーコンのソテー フルーツのゼリーあえ	ボーコン ぎゅうにゅう さば・みそ レンズまめ・ベーコン ぎゅうにゅう とりにく・こなチーズ	トマト・マッシュルーム・グリンピース しめじ・エリンギ・キャベツ・こまつな キャベツ・にんじん・とうもろこし にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリー たまねぎ・セロリー・にんじん にんにく・トマト・パセリ もやし・こまつな・にんじん	オリーブゆ・こめこ オリーブゆ かんきつゼリー パン みかんジャム しゃがいも・パンこ こむぎこ・でんぶん・あぶら ドレッシング しゃがいも・おおむぎ・あぶら メロンパン オリーブゆ・じゃがいも さとう・パンこ・でんぶん	12 19 2.2 628 15 34 2.4 647 14 34	76 10 33 3.3
水掛菜とジャコの手作りふりかけ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 670 81	3	ごてんばこめこハヤシ りょくちゃ きのこのソテー かんきつゼリー 角食パン みかんジャム ぎゅうにゅう さばじゃがコロッケ コールスローサラダ レンズ豆のスープ メロンパン ぎゅうにゅう 肉団子と野菜のトマト煮/粉チーズ もやしとベーコンのソテー フルーツのゼリーあえ	ボーコン ぎゅうにゅう さば・みそ レンズまめ・ベーコン ぎゅうにゅう とりにく・こなチーズ	トマト・マッシュルーム・グリンピース しめじ・エリンギ・キャベツ・こまつな キャベツ・にんじん・とうもろこし にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリー たまねぎ・セロリー・にんじん にんにく・トマト・パセリ もやし・こまつな・にんじん みかん・パイン・おうとう	オリーブゆ・こめこ オリーブゆ かんきつゼリー パン みかんジャム しゃがいも・パンこ こむぎこ・でんぷん・あぶら ドレッシング じゃがいも・おおむぎ・あぶら メロンパン オリーブゆ・じゃがいも さとう・パンこ・でんぷん パター・あぶら みかんゼリー	12 19 2.2 628 15 34 2.4 647 14 34	76 18 2.6 76 16 33 3.3
きゅうにゅう きゅうにゅう 670 81	b」 ISSEにく・くろはんぺん。 」 \ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\	3 V	ごてんばこめこハヤシ りょくちゃ きのこのソテー かんきつゼリー 角食パン みかんジャム ぎゅうにゅう さばじゃがコロッケ コールスローサラダ レンズ豆のスープ メロンパン ぎゅうにゅう 肉団子と野菜のトマト煮/粉チーズ もやしとベーコンのソテー フルーツのゼリーあえ ごてんばコシヒカリごはん 水掛菜とジャコの手作りふりかけ	ボーコン ぎゅうにゅう さば・みそ レンズまめ・ベーコン ぎゅうにゅう とりにく・こなチーズ ベーコン	トマト・マッシュルーム・グリンピース しめじ・エリンギ・キャベツ・こまつな キャベツ・にんじん・とうもろこし にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリー たまねぎ・セロリー・にんじん にんにく・トマト・パセリ もやし・こまつな・にんじん みかん・パイン・おうとう	オリーブゆ・こめこ オリーブゆ かんきつゼリー パン みかんジャム しゃがいも・パンこ こむぎこ・でんぷん・あぶら ドレッシング じゃがいも・おおむぎ・あぶら メロンパン オリーブゆ・じゃがいも さとう・パンこ・でんぷん パター・あぶら みかんゼリー	12 19 2.2 628 15 34 2.4 647 14 34	76 18 2.6 76 16 33 3.3
		3 以 4	ごてんばこめこハヤシ りょくちゃ きのこのソテー かんきつゼリー 角食パン みかんジャム ぎゅうにゅう さばじゃがコロッケ コールスローサラダ レンズ豆のスープ メロンパン ぎゅうにゅう 肉団子と野菜のトマト煮/粉チーズ もやしとベーコンのソテー フルーツのゼリーあえ ごてんばコシヒカリごはん 水掛菜とジャコの手作りふりかけ ぎゅうにゅう	ボーコン ぎゅうにゅう さば・みそ レンズまめ・ベーコン ぎゅうにゅう とりにく・こなチーズ ベーコン ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	トマト・マッシュルーム・グリンピース しめじ・エリンギ・キャベツ・こまつな キャベツ・にんじん・とうもろこし にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリー たまねぎ・セロリー・にんじん にんにく・トマト・パセリ もやし・こまつな・にんじん みかん・パイン・おうとう	オリーブゆ・こめこ オリーブゆ かんきつゼリー パン みかんジャム しゃがいも・パンこ こむぎこ・でんぷん・あぶら ドレッシング じゃがいも・おおむぎ・あぶら メロンパン オリーブゆ・じゃがいも さとう・パンこ・でんぷん パター・あぶら みかんゼリー こめ	12 19 2.2 628 15 34 2.4 647 14 2.5	76 16 33 33 33 89 12 33 33 33
5	- 「熱岡おでんノ善のNJMだ」戦 【バハロでには・フォカにまに 「 「にょっょ・だいっょ・っょにょく	3 以 4	ごてんばこめこハヤシ りょくちゃ きのこのソテー かんきつゼリー 角食パン みかんジャム ぎゅうにゅう さばじゃがコロッケ コールスローサラダ レンズ豆のスープ メロンパン ぎゅうにゅう 肉団子と野菜のトマト煮/粉チーズ もやしとベーコンのソテー フルーツのゼリーあえ ごてんばコシヒカリごはん 水掛菜とジャコの手作りふりかけ ぎゅうにゅう	ボーコン ぎゅうにゅう さば・みそ レンズまめ・ベーコン ぎゅうにゅう とりにく・こなチーズ ベーコン ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく・くろはんべん	トマト・マッシュルーム・グリンピース しめじ・エリンギ・キャベツ・こまつな キャベツ・にんじん・とうもろこし にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリー たまねぎ・セロリー・にんじん にんにく・トマト・パセリ もやし・こまつな・にんじん みかん・パイン・おうとう	オリーブゆ・こめこ オリーブゆ かんきつゼリー パン みかんジャム じゃがいも・パンこ こむきこ・でんぷん・あぶら ドレッシング じゃがいも・おおむぎ・あぶら メロンパン オリーブゆ・じゃがいも さとう・パンこ・でんぷん バター・あぶら みかんゼリー こめ ごま・さとう	12 19 2.2 628 15 34 2.4 647 14 34 2.5	76 16 33 33 33 89 12 33 33 33
5 ぶたにく・くろはんぺん 16 15 お聞わずら、/書のŊ ス Ŋだし粉 がんもどき・うずらたまご にんじん・だいこん・こんにゅく さといも・あぶら 30 27		3 <u>V</u> 4 <u>k</u>	ごてんばこめこハヤシ りょくちゃ きのこのソテー かんきつゼリー 角食パン みかんジャム ぎゅうにゅう さばじゃがコロッケ コールスローサラダ レンズ豆のスープ メロンパン ぎゅうにゅう 肉団子と野菜のトマト煮/粉チーズ もやしとベーコンのソテー フルーツのゼリーあえ ごてんばコシヒカリごはん 水掛菜とジャコの手作りふりかけ ぎゅうにゅう	ボーコン ぎゅうにゅう さば・みそ レンズまめ・ベーコン ぎゅうにゅう とりにく・こなチーズ ベーコン ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく・くろはんべん	トマト・マッシュルーム・グリンピース しめじ・エリンギ・キャベツ・こまつな キャベツ・にんじん・とうもろこし にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリー たまねぎ・セロリー・にんじん にんにく・トマト・パセリ もやし・こまつな・にんじん みかん・パイン・おうとう	オリーブゆ・こめこ オリーブゆ かんきつゼリー パン みかんジャム じゃがいも・パンこ こむきこ・でんぷん・あぶら ドレッシング じゃがいも・おおむぎ・あぶら メロンパン オリーブゆ・じゃがいも さとう・パンこ・でんぷん バター・あぶら みかんゼリー こめ ごま・さとう	12 19 2.2 628 15 34 2.4 647 14 34 2.5	76 16 33 3.3 89 12 33 3.3
5	こんが・らくり あおのり・さばぶし・にぼし 1.9 2.	3 V K	ごてんばこめこハヤシ りょくちゃ きのこのソテー かんきつゼリー 角食パン みかんジャム ぎゅうにゅう さばじゃがコロッケ コールスローサラダ レンズ豆のスープ メロンパン ぎゅうにゅう 肉団子と野菜のトマト煮/粉チーズ もやしとベーコンのソテー フルーツのゼリーあえ ごてんばコシヒカリごはん 水掛菜とジャコの手作りふりかけ ぎゅうにゅう 静岡おでん/青のり入りだし粉	ボーコン ぎゅうにゅう さば・みそ レンズまめ・ベーコン ぎゅうにゅう とりにく・こなチーズ ベーコン ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく・くろはんべん がんもどき・うずらたまご こんぶ・ちくわ	トマト・マッシュルーム・グリンピース しめじ・エリンギ・キャベツ・こまつな キャベツ・にんじん・とうもろこし にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリー たまねぎ・セロリー・にんじん にんにく・トマト・パセリ もやし・こまつな・にんじん みかん・パイン・おうとう みずかけなづけ・しそ にんじん・だいこん・こんにゃく	オリーブゆ・こめこ オリーブゆ かんきつゼリー パン みかんジャム じゃがいも・パンこ こむきこ・でんぷん・あぶら ドレッシング じゃがいも・おおむぎ・あぶら メロンパン オリーブゆ・じゃがいも さとう・パンこ・でんぷん バター・あぶら みかんゼリー こめ ごま・さとう	12 19 2.2 628 15 34 2.4 647 14 34 2.5	76 16 33 3.3 89 12 33 3.3
5	野門の いし 周のサスツにしか こんぶ・ちくわ にんしん・にいこん・こんにゃく さとう さとう	3	ごてんばこめこハヤシ りょくちゃ きのこのソテー かんきつゼリー 角食パン みかんジャム ぎゅうにゅう さばじゃがコロッケ コールスローサラダ レンズ豆のスープ メロンパン ぎゅうにゅう 肉団子と野菜のトマト煮/粉チーズ もやしとベーコンのソテー フルーツのゼリーあえ ごてんばコシヒカリごはん 水掛菜とジャコの手作りふりかけ ぎゅうにゅう	ボーコン ぎゅうにゅう さば・みそ レンズまめ・ベーコン ぎゅうにゅう とりにく・こなチーズ ベーコン ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく・くろはんべん	トマト・マッシュルーム・グリンピース しめじ・エリンギ・キャベツ・こまつな キャベツ・にんじん・とうもろこし にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリー たまねぎ・セロリー・にんじん にんにく・トマト・パセリ もやし・こまつな・にんじん みかん・パイン・おうとう	オリーブゆ・こめこ オリーブゆ かんきつゼリー パン みかんジャム じゃがいも・パンこ こむきこ・でんぷん・あぶら ドレッシング じゃがいも・おおむぎ・あぶら メロンパン オリーブゆ・じゃがいも さとう・パンこ・でんぷん バター・あぶら みかんゼリー こめ ごま・さとう	12 19 2.2 628 15 34 2.4 647 14 34 2.5	76 11 33 3. 81 33.
がたにく、くろはんべん 静岡おでん/青のり入りだし粉 がんぎ・うずらたまご たんぶ・ちくわ あおのり・さばぶし・にぼし にんじん・だいこん・こんにゃく さといも・あぶら さとう さとう さとう 1.9 2.	こんが・らくわ あおのり・さばぶし・にぼし 1.9 2.	3	ごてんばこめこハヤシ りょくちゃ きのこのソテー かんきつゼリー 角食パン みかんジャム ぎゅうにゅう さばじゃがコロッケ コールスローサラダ レンズ豆のスープ メロンパン ぎゅうにゅう 肉団子と野菜のトマト煮/粉チーズ もやしとベーコンのソテー フルーツのゼリーあえ ごてんばコシヒカリごはん 水掛菜とジャコの手作りふりかけ ぎゅうにゅう 静岡おでん/青のり入りだし粉	ボーコン ぎゅうにゅう さば・みそ レンズまめ・ベーコン ぎゅうにゅう とりにく・こなチーズ ベーコン ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく・くろはんべん がんもどき・うずらたまご こんぶ・ちくわ	トマト・マッシュルーム・グリンピース しめじ・エリンギ・キャベツ・こまつな キャベツ・にんじん・とうもろこし にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリー たまねぎ・セロリー・にんじん にんにく・トマト・パセリ もやし・こまつな・にんじん みかん・パイン・おうとう みずかけなづけ・しそ にんじん・だいこん・こんにゃく	オリーブゆ・こめこ オリーブゆ かんきつゼリー パン みかんジャム じゃがいも・パンこ こむきこ・でんぷん・あぶら ドレッシング じゃがいも・おおむぎ・あぶら メロンパン オリーブゆ・じゃがいも さとう・パンこ・でんぷん バター・あぶら みかんゼリー こめ ごま・さとう	12 19 2.2 628 15 34 2.4 647 14 34 2.5	76 1 3 3 3.

\Box	こんだて	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーの	栄養	養価
曜日		もとになる食べ物	もとになる食べ物	もとになる食べ物	小学校	中学校
	ごてんばコシヒカリごはん ************************************	ギ ゅうにゅう		こめ	4	
		ぎゅうにゅう	i- h-7#	こむぎこ・でんぷん	667	827
16	とりにくのから揚げわさびソース	とりにく	わさび	さとう・あぶら	15	14
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき・だいず	にんじん・さやいんげん	さとう・ごまあぶら	32 2.5	29 3.0
	キャベツのみそ汁	みそ・とうふ・あぶらあげ	キャベツ・ねぶかねぎ		_	
金	٠,	 	_ さんちしょう)週間(19日~23日) *	· * *		
	<u>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</u>	・・・ いしのへに地性地消(つ、 	これつじょう)週间(17日~23日) 本	ソフトめん		
	ミートソース	ぶたにく・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	あぶら・こむぎこ・さとう	1	
19	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんにく・トマト・パセリ	55.5 5555 555	- 617 15	741 15
	イタリアンサラダ	م ا	キャベツ・きゅうり・あかピーマン		27 2.4	24 2.9
	<u>- ファッファー</u> 手作りアップルパイ		とうもろこし りんご	さとう・パイシート	2.4	2.9
月	T1F97 9 2707 (1	 -	9700	(20) /// /	1	
	8686868686	ごで	てんばこめこの日	600000		
	ごてんばコシビカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		+	642	810
20	マーボー豆腐	ぶたにく・とうふみそ	にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ にんじん・ねぶかねぎ・しいたけ	あぶら・ねぎあぶら	16	15
	焼きぎょうざ 〈」	ぶたにく・とりにく	キャベツ・にら	ぎょうざのかわ・あぶら	28 2.4	25 3.0
	茎わかめの中華サラダ	くきわかめ	にんじん・もやし・きゅうり	さとう・あぶら・ごまあぶら	4	
火	8 B C B P B P B C B B	ANDRAD ELT	 味わう「和食の日」 ② 🚳 🖒 🕾	7 + 6 + 6 + 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 	A CP	AN &
	ごてんばコシヒカリごはん				00 .	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
21	とり肉と根っこ野菜のかみかみ和え	とりにく・とりレバー・みそ	しょうが・ごぼう	あぶら・さとう ごま・でんぷん	627 14	777 13
	白菜のおひたし		はくさい・こまつな・にんじん	さとう	25 22	23 2.6
	もみじのすまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・しめじ・みつば	ısı		2.0
水						
	黒糖入り角食パン			パン・こくとう	4	
	ぎゅうにゅう さけのマスタード焼き	ぎゅうにゅう さけ		マヨネーズ	618	831
22	えだまめとコーンのソテー	GIJ	にんじん・えだまめ・とうもろこし	オリーブゆ	_ 19 36	19
	大根ポタージュ	ベーコン・だっしふんにゅう	だいこん・たまねぎ・パセリ	あぶら	2.2	33 2.9
木	ヨーグルト(中学のみ)	<u>ぎゅうにゅう・なまクリーム</u> ヨーグルト	7.CV.CV 7.CO.40C 7.CC 7		-	
/ \	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			620	775
26	さばのごまみそがけ	さば・みそ	しょうが	さとう・ごま・でんぷん	17	16
	野菜の磯あえ	のり	こまつな・もやし・にんじん	さとう	24 2.0	21 2.2
月	すいとん	とりにく・あぶらあげ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	さといも・すいとん	4	
/ J	角食パン			パン		
	黒豆きなこクリーム			くろまめきなこクリーム		700
27	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			633 17	769 17
	オムレツのきのこクリームソース	たまご・ぎゅうにゅう	しめじ・マッシュルーム・パセリ たまねぎ・あかピーマン	こむぎこ・さとう・あぶら	37 2.5	37 3.4
	ツナとペンネのソテー	まぐろあぶらづけ	とうもろこし・にんにく	オリーブゆ・ペンネ		0.4
火	白菜とうずら卵のスープ	とりにく・うずらたまご	はくさい・たまねぎ・にんじん	オリープゆ		
	麦ごはん		たまねぎ・にんじん・しめじ・にんにく	こめ・むぎ	-	
	森のきのこカレー	ぶたにく・だっしふんにゅう	マッシュルーム・エリンギ・しょうがえのきたけ・りんご	あぶら・こむぎこ	632	786
28	ぎゅうにゅう (**)	ぎゅうにゅう	AUGICI) · VIVIC		15 27	14 24
	かけた豆	だいず		あぶら・でんぷん	2.1	2.6
	海藻サラダ	わかめ・ふのり・あかとさか	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			
水	プアム げつい レカロプサノ			 		
	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	_	
	白身魚とねぎの甘辛炒め	たら	ねぶかねぎ・しょうが	あぶら・さとう・でんぷん	607	759
29	カミカミサラダ		にんじん・もやし	さとう・ごまあぶら・あぶら	16	15
	11-11-17	 	きゅうり・きりぼしだいこん	CC2 C86031310	26 - 1.8	23 2.1
	中華コーンスープ	たまご・とうふ	にんじん・チンゲンサイ・とうもろこし	でんぷん		
木						
ン. 4 収 イ	aにより、献立内容を変更させていただく場合がありま この食品以外にも使用する場合があります。アレルキ		学坊紗舎わいね…!! ***********************************	エネルギー(kcal)	650	830
	.vz po nn レメストic trite Hi 9 の場合 かめりまり。 ドレルキ	一皮付い唯祕なと評価につざましてば、四	ナス和及センブーにの問い百刀でください。	. 基準量 たんぱく質(%)	13~20	13~20
※上言	日の「キャベツのみそ汁」は、たくみの郷で作られた手	作りみそを一部使用する予定です。	- 10	金 一 単 しぼう(%)	20~30	20~30
※上記 ※16日 ※ごに			申・・・103回、西中・・105回 第19 章 ごてんば	ェ ー エ しぽう(%) 食塩(g)	20~30 2.0	20~30 2.5

11月に、ごてんばこしひかりの米粉を使用した「ごてんばこめこハヤシ」の日を、御殿場市内全学校で実施します。西学校給食センターでは、12日に実施します。また、その日のメニューは、食物アレルギーを持つ児童・生徒も同じ給食を味わってほしいとの思いから、アレルギー食品をなるべく含まないメニューを考えました。献立表やアレルギー詳細献立表は、市のホームページでもご覧いただけます。

今月は、よくかんで 食べるように、かみ かみメニューを取り入 れています!しっか りかんで食べましょう!





歯を水切にしていますか?

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます!



・甘い菓子や飲み物の ・歯みがきはめんど だらだら食べ うだからしない

・あまりかまなくても 食べられるやわらか い食べ物が好き