









8 48	- CART	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	可能場市立高根学校的法。/ター 0550・ おもにエネルギーの もとになる食べ物	敷	第個 中学領
	ごてんばコシヒカリごはん	OCK TO BY VIII	CCCGGRAM	⊆Ø	4-540	770
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
2	マーボーどうふ	ぶたにく・みそ・とうふ	にんじん・たけのこ・ねぎ・しょうが・にんにく		687 30,2	847 36.7 26 2.5
	ポークシューマイ 🔀 🔭 20	ぶたにく	たまねぎ・しょうが	パンこ・でんぷん・さとう・こむぎこ	2.0	2.5
月	キムチあえ ゆ 3こ	<b>A</b>	きゅうり・だいこん・にんじん・はくさいキムチ			
	ごてんぱコシヒカリごはん	<del></del>		<u></u> සහ		
	ぎゅうにゅう					
3	つくねやき		キャベツ・しょうが	さとう・でんぷん・ごま	599 21.5	773 26.1 25 3.2
	しのだにふう	あぶらあげ	だいこん・にんじん・さやいんげん・ぜんまい	さとう	28 2.6	25 3.2
NI/	かきたまじる	とうふ・たまご・かまぼこ	えのき・ねぎ	でんぷん		
~		C J Si * /C & C * J · & la C	7.00e - 146e	-		
	しょくパン/メイプルジャム	<b>.</b>		パン・ジャム		
4	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら・さとう・でんぷん・パンこ	588 20.4	720 24.3
	やさいコロッケ		にんじん・たまねぎ・とうもろこし・いんげん	あぶら・さとう・でんぶん・パンこ こむぎこ・じゅがいも	20.4 34 2.9	33 3.7
	わかめサラダ	わかめ・ふのり・あかとさか	とうもろこし・きゅうり・もやし	ドレッシング		
水	キャベツとウィンナーのスープ	ウィンナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん			
	ごてんぱコシヒカリごはん			こめ		
5	<b>ぎゅうにゅう</b>	ぎゅうにゅう			590 21,3	712 24.8
	ぶたにくのキムチいため	ぶたにく	はくさいキムチ・にら・たまねぎ	さとう・でんぷん・あぶら	26 1.2	24 1.3
	はるさめサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり	はるさめ・ドレッシング		
木	ちゅうかスープ	とうふ・かまぼこ	ねぎ	ごまあぶら		
		to the second	またこんだて 🌭☆ 💸 🌣 .	* 5 5		
	ロールパン	·		パン		
6	ぎゅうにゅう <b>/</b> ほしがたハンバーグのラタトゥイユソース	ぎゅうにゅう   ベーコン・とりにく・ぶたにく	たまねぎ・なす・ズッキーニ・きピーマン・トマト	あぶら・でんぷん・じゃがいも	575 25.4	757 33.6
	コーンサラダ	1 37 CORT 13/CR1	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	ドレッシング	25.4 29 3.2	33.6 27 4.1
	たなばたスープ	かまぼこ 🍰 🥌	オクラ・にんじん・たまねぎ・パセリ	じゃがいも	3.2	4.1
金	たなばたゼリー		<u> </u>	ゼリー		
	ごてんぱコシヒカリごはん			<b>ದ</b> ಹ		
9	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	^		625	912
9	あじのしおやき	あじ	7		32.6	812 41.2 25
	ひじきとだいずのいために	ひじき・とりにく・だいず・あぶらあげ	にんじん マー	あぶら・さとう	28 1.7	25 2.1
月	とんじる	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・こんにゃく・ごぼう・ねぎ	さといも		
	ちゅうかめん			ちゅうかめん		
	スーラータンめんスープ	ぶたにく・たまご	えのき・にんじん・ねぎ・たけのこ	でんぷん・ごまあぶら	606 25.7	742 30.6
10	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ナムル		もやし・ほうれんそう・にんじん	ドレッシング	24 3,5	22 4.0
火	てづくりむしパン	ぎゅうに	レーズン	こむぎこ		
	こくとういりしょくパン		2282 V-1116	パン・こくとう		
	<b>ぎゅうにゅう</b>	ぎゅうにゅう		//> = <=>		
11	やきソーセージ	ウィンナー		さとう	590 22.4 37 3.0	754 28.5 37 3.8
	マッシュポテト	ぎゅうにゅう・なまクリーム・パター	パセリ	じゃがいも	37 3.0	37 3.8
حاد حاد	キャベツのスープ	ペーコン		あぶら		
水			たまねぎ・にんじん・キャベツ・さやいんげん   <b>こカレーの日</b>    ↓ ◎ @ ※* ○ · ◎			
	ごてんぱコシヒカリごはん			<u>ි</u>		
	ごてんぱこめこカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ	じゃがいも・ルウ		
12	おちゃ	DI/LIC \	おちゃ	0 420 10 10 2	513 15.0	598 17,2 12 2,3
	キャベツソテー	//Δ	キャベツ・とうもろこし・さやいんげん	オリープゆ	1.8	12 2,3
*	かんきつゼリー	ΛΔ	+479.594950.56010070	ゼリー		
小	W100769-	たべっぴーの日本全	型にべものの旅 今月は群馬県 ・			
	ごてんぱコシヒカリごはん			<b>ಾ</b> ಶ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			-	
13				さとう・あぶら・パンこ	682	782
13	ソースカツ	とりにく				
13	ソースカツ つきこんにゃくのいために	とりにく ぶたにく	にんじん・ごぼう・こんにゃく・さやいんげん	さとう・あぶら・パンこ こむぎこ・でんぷん あぶら・ごまあぶら・ごま	23.6 27	27.4 26
13	ソースカツ つきこんにゃくのいために ごじる	ぶたにく だいす・とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・ごぼう・こんにゃく・さやいんげん にんじん・だいこん・ねぎ	こむぎこ・でんぷん あぶら・ごまあぶら・ごま じゃがいも	23.6 27 2.5	782 27.4 26 2.8

でたんだったりがしため ありこもつ あたてく あらりにもつ かたしている かいしょうか あらら で	B 48	こんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を答える もとになる含べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物		会信 中学を
おからことのきっぱりいため		ごてんぱコシヒカリごはん					
	17	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			630	750
	17	ぶたにくのさっぱりいため	stec<	あおピーマン・あかピーマン・にんじん・たまねざ にんにく・しょうが	さとう	24.7 26	28.0
0		カリコリづけ			ごま	1.9	2.4
8	火	みそけんちんじる	とりにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・こんにゃく・ねぎ	あぶら・さといも・ごまあぶら	)	
### 1		しょくパン/チョコクリーム			パン・チョコクリーム		
# ランオリのタネストローネ ペーコン・とりにく・おたにく だねねる・にんしゃ・たり・パセリ・トマト できっこの言う・パンと でんぱつシヒカリ では かっとの きゅうにゅう さっとの かっとの きゅうにゅう さっとの きゅうにゅう さっとの かっとの きゅうにゅう さっとの きゅうにゅう ちゅうにゅう ちゅう にんしん・トキャベツ トルじん・トキャベツ トルじん・カッグ トルフタッグ ちゅうにゅう ちゅうにゅう ちゅう にんしん・トキャベツ トルじん・トキャベツ トルじん・ちゅう ころもろこし トレッシッグ ちゅうにゅう ちゅうにゅう ちゅう にんしん・トゥの ころもろこし ドレッシッグ ちゅうにゅう ちゅうにゅう ちゅうにゅう ちゅうにゅう ちゅうにゅう ちゅうにゅう トキャベツ・ところもろこし ドレッシッグ ちゅうにゅう ちゅうにゅう ちゅう・トルにん ちゅう・トルにん ちゅう・トルロル・ちゅう・トルロル・ちゅう・・イはの ちゅう・トルファッグ ちゅうにゅう ちゅう・トルにん ちゅう・トルにん ちゅう・トルロル・ちゅう・トルロル・ちゅう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
# ランオリのタネストローネ ペーコン・とりにく・おたにく だねねる・にんしゃ・たり・パセリ・トマト できっこの言う・パンと でんぱつシヒカリ では かっとの きゅうにゅう さっとの かっとの きゅうにゅう さっとの きゅうにゅう さっとの かっとの きゅうにゅう さっとの きゅうにゅう ちゅうにゅう ちゅう にんしん・トキャベツ トルじん・トキャベツ トルじん・カッグ トルフタッグ ちゅうにゅう ちゅうにゅう ちゅう にんしん・トキャベツ トルじん・トキャベツ トルじん・ちゅう ころもろこし トレッシッグ ちゅうにゅう ちゅうにゅう ちゅう にんしん・トゥの ころもろこし ドレッシッグ ちゅうにゅう ちゅうにゅう ちゅうにゅう ちゅうにゅう ちゅうにゅう ちゅうにゅう トキャベツ・ところもろこし ドレッシッグ ちゅうにゅう ちゅうにゅう ちゅう・トルにん ちゅう・トルにん ちゅう・トルロル・ちゅう・トルロル・ちゅう・・イはの ちゅう・トルファッグ ちゅうにゅう ちゅう・トルにん ちゅう・トルにん ちゅう・トルロル・ちゅう・トルロル・ちゅう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	18	チーズオムレツ 🚐 🔒	たまご・チーズ		さとう	- 600 22.7	717 26.7
### DE オリのミネストローネ				きゅうり・キャベツ・アスパラガス	ドレッシング	2.3	3.0
でてんぱつシヒカリではん	水		ベーコン・とりにく・ぶたにく		じゃがいも・あぶら		
ハヤシライス			ごてんばこめ	この日(地場産物給食の日)	869 6886 7796		
きゅうにゅう							
きゅうにゅう		ハヤシライス	だっしふんにゅう・ぶたにく	にんじん・にんにく・しょうが・マッシュルーム	ルウ・あぶら・さとう		
本	19			たまれる・グリンとース・トマト・サルと		638 23.8	752 27.6
# ゆずかあえ キャベツ・きゅうり・にんじん ドレッシング (アン・マーガリン) できっこしょう ぎゅうにゅう (アン・マーガリン) できっこしゅう でっこしゅう (アン・マーガリン) できっこしゅう (アン・マーガリン) できっこしゅう (アン・アーガリン) アイシリアサラダ キャベツ・きゅうり・あかヒーマン・きとーマン (アン・アーガリン) アイシリアソサラダ キャベツ・きゅうり・あかヒーマン・きとーマン (アン・アーガリン) アイシリアソサラダ キャベツ・きゅうり・あかヒーマン・きとーマン (アン・アーガリン) アイシリアソサラダ キャベツ・きゅうり・あかヒーマン・きとーマン (アン・アーガリン) できっこしゅう できっこしゅう (アン・アーガリン) できっこしゅう (アン・アーガリン) アイシリア・アーガリー (アン・アーガリン) アイジリア・アーガリー (アン・アーガリン) アイジリア・アーガリー (アン・アーガリン) アイジリア・アーガリー (アン・アーガリン) アイジリア・アーガリー (アン・アーガリン) アーブ (アン・アーブ) (アン・アーガリン) アーブ (アン・アーブ) (アン・				とうもろこし		25 2,3	24 3.0
マーガリンいりうすまきパン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ボン・マーガリン ぎゅうにゅう でんぱん・マン・マッシュルーム パヴティ・オリーブゆ イーカー トマト・定転回ぎ・あかヒーマン・マッシュルーム パヴティ・オリーブゆ から マッシュルーム パグ・マーブリング あらら ここれはコンヒカリにはん こんじん・キャベツ きゅうにゅう きゅうにゅう だしん シャ・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア	*		<b>\</b>		2000		
20 つからしゅう ぎゅうにゅう ドマト・たまねぎ・あおピーマン・マッシュルーム スパティ・オリーブゆ 176 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75	<b>√</b>			+ PND - GWD9 - IE/00/0	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *		
					ハン・マーカリン		
☆ コンソメスープ ペーコン たねば・こまつな・こんしか・とうもろこし・パセリ あぶら こめ この	20					574	731
☆ コンソメスープ ペーコン たねば・こまつな・こんしか・とうもろこし・パセリ あぶら こめ この			ウィンナー			21.6 37	35
でてんぱコシヒカリごはん さんしょくてぼろ きゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう でんぱん・キャベツ にんじん・キャベツ にんじん・カー・カボら でしてく あるじょうか であるらあげ かばちゃ・なす・とうがん・オクラ こめ さってんば からにゅう きゅうにゅう かならにゅう さゅうにゅう かならにゅう でんぱん・なってんぱっかとかりごはん きゅうにゅう かならにゅう きゅうにゅう かなら ことをはぎ・ほうのこ でんじん・しらたき さとう・あぶら でんぷん この きゅうにゅう ちゅうにゅう きゅうにゅう ちゅうにゅう ちゅうにゅう きゅうにゅう ちゅうにゅう ちゅうにゅう ちゅうにゅう ちゅうにゅう だんじん・キャベツ ドレッシング きゅうにゅう フレンチサラダ きゅうにゅう たんじん・キャベツ ドレッシング きゅうにゅう だんぱんかしん・キャベツ ドレッシング きゅうにゅう たんぱんが たまぬぎ・にんしん・キャベツ ドレッシング きゅうにゅう たんぱんがん・たまねぎ・にんしん・キャベツ ボル・カル・カボら でんぱつかとりけにん なってんぱっかとうもろこし ドレッシング まるびだい なず・たんじん・ちゅうり・とうもろこし ドレッシング まるびだい なず・たんじん・ちゅうり・とうもろこし ドレッシング きゅうにゅう ブリンチサラダ キャベッ・たんじん・きゅうり・とうもろこし ドレッシング きゅうにゅう だんじん かび たんにく さとう・あぶら・でんぷん まねばらしょうが・たんにく さとう・あぶら・でんぷん まねばらしょうが・たんにく さとう・あぶら・でんぷん まねばらしょうが・たんにく さとう・あぶら・でんぷん まねばらしょうが・たんにく さとう・あぶら・でんぷん まねばらしんのボトラ にんしん・だいこん だんだん だいこん だんがん だいこん だんでん だんしの だいこん だん たいのより たんにん だいこん だいこん だいこん たいこん たいこん たいこん たいこん たいこん たいこん たいこん た				<b>キャベツ・きゅうり・あかピーマン・きピーマン</b>		J.U	3.5
さんしょくそぼろ   ツナ・たまご   えだまめ・しょうが   さとう   629 2 28 2 28 2 28 2 28 2 28 2 28 2 28	金	コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ・こまつな・にんじん・とうもろこし・パセリ	あぶら		
####################################		ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
月 なつやさいのみそしる とりにく・みそ・あぶらあげ かぼちゃ・なす・とうがん・オクラ こめ でしたした からら、こまあらら・でんぷん・さとつ 200 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	22	さんしょくそぼろ	ツナ・たまご	えだまめ・しょうが	さとう	620	761
月 なつやさいのみそしる とりにく・みそ・あぶらあげ かぼちゃ・なす・とうがん・オクラ こめ でしたした からら、こまあらら・でんぷん・さとつ 200 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	23	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 🔪			22.8 31	26.3
でたんぱコシヒカリごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう がたにく かまたく・ひしき きゃへっ たまねぎ・にんい・しょうが このぎこ あぶら こまあらら てんぷん・さこつ 21.5 22 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25		キャベツのこんぶあえ	こんぶ	にんじん・キャベツ		1.6	2.0
### 2 *** *****************************	月	なつやさいのみそしる	とりにく・みそ・あぶらあげ	かぼちゃ・なす・とうがん・オクラ			
### 12 *** *** *** *** *** *** *** *** ***		ごてんぱコシヒカリごはん			⊂ <b>ø</b>		
####################################	0/	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
たっかかのコーンスープ	27 27		ぶたにく		あぶら・ごまあぶら・でんぷん・さとう	610 21.5	794 26.0
月 ちゅうかふうコーンスープ たまご とうもろこし・たまねぎ・ほうれんそう でんぶん こめ こっしゃ でしゅう さば のゆう さば のゆうあんやき さば ゆす さとう・あぶら こしゃがいもとたまねぎのみそしる とうふ・みそ たまねぎ しゃがいも しゃがいも しょくパン ぎゅうにゅう きゅうにゅう きゅうじゅう とりにく ロモン・ハヤセリ さとう・あぶら・でんぶん 200 200 200 200 200 200 200 200 200 20					こむぎこ・あぶら	30 2.0	26 2.6
### 200 にゅう	月				でんぷん		
### 200 にゅう		プアムガコシレカリプけん.					
さばのゆうあんやき つじきのいために ひじき・だいす・あぶらあげ にんじん・しらたき さとう・あぶら ひと いかいもとたまねぎのみそしる とうふ・みそ たまねぎ じゃがいも しょくパン パン ぎゅうにゅう きゅうじゅう きゅうり・にんじん・キャベツ ドレッシング 36.3 36.3 36.3 36.3 36.3 36.3 36.3 36.			<b>≠</b> ≥ Γ ≥		CW		
しょくパン	8/ 28			,	+ L =	625	798
しょくパン						23.0 33 2.0	798 27.6 30 2.3
しょくパン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう きゅうの・にんじん・キャベツ ドレッシング 221 22 22 22 23 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3							
書ゆうにゅう   書ゅうにゅう   きゅうにゅう   とりにく   レモン・パセリ   さとう・あぶら・でんぶん   22.1   23.2   23.3   24.5   25.3   25	火	じゃかいもとたまねぎのみそしる	とうぶ・みそ	たまねき	じゃかいも		
とりにくのレモンソースかけ   とりにく   レモン・パセリ   さとう・あぶら・でんぶん   202 72 27 27 28 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3		しょくパン			パン		
# キャベッサラダ きゅうり・にんじん・キャベッ ドレッシング 26 82 82 82 82 82 82 82 82 82 82 82 82 82	_,		ぎゅうにゅう <				
かさいスープ   さやいんげん・たまねぎ・にんじん・キャベツ   じゃがいも・あぶら   ゼリー   ゼリー	8/ 29	とりにくのレモンソースかけ	とりにく	レモン・パセリ	さとう・あぶら・でんぷん	602 22.1	722 26.3
プログラン   プロ		キャベツサラダ		きゅうり・にんじん・キャベツ	ドレッシング	36 2.6	35 3.3
でてんぱコシヒカリごはん でつやさいカレー ぶたにく・だっしふんにゅう にんにく・しょうが・かぼちゃ・なす きやいんげん・トマト・りんご・にんじん あぶら・ルウ 666 87 190 22 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2		やさいスープ		さやいんげん・たまねぎ・にんじん・キャベツ	じゃがいも・あぶら		
おつやさいカレー   ぶたにく・だっしふんにゅう   にんにく・しょうが・かぼちゃ・なす   おぶら・ルウ   1900   20   20   20   20   20   20   20	水	ピーチゼリー			ゼリー		
なつやさいカレー   ぶたにく・だっしぶんにゅう   にんにく・しょうが・かぼちゃ・なす   あぶら・ルウ   686 88 89		ごてんばコシヒカリごはん			Σ <b>Ø</b>		
おめうにゆう   ぎゅうにゅう   キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし   ドレッシング   だいこん・なす・れんこん・しょうが   なだまめ・しそ   でしゅう   でしゅうしゃ   でしゅう	٠,		ぶたにく・だっしふんにゅう	にんにく・しょうが・かぼちゃ・なす	あぶら・ルウ		
ボントル では、	30 30					666 19.0	804 21.7
水 ふくじんづけ だいこん・なす・れんこん・しょうが なたまめ・しそ パン ボター でいっち さゅうにゅう さゅうにゅう さゅうにゅう さゅうにゅう さゅうにゅう さゅうか・たんにく さとう・あぶら・でんぶん 39.3 36.3 36.3 36.3 36.3 36.3 36.3 36.3			<u>A</u>	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうキスこし	ドレッシング	26 2.3	25 2.8
まるがたパン ぎゅうにゅう でりやきハンパーグ とりにく・ぶたにく たまねぎ・しょうが・にんにく さとう・あぶら・でんぶん 39.3 38.3 36.3 36.3 36.3 36.3 36.3 36.3 36	ъk			だいこん・なす・れんこん・しょうが	4		
ぎゅうにゅう   ぎゅうにゅう   だまねぎ・しょうが・にんにく   さとう・あぶら・でんぷん   36   37   7   7   7   7   7   7   7   7	٠٠`			なたまめ・しそ			
てりやきハンパーグ   とりにく・ぶたにく   たまねぎ・しょうが・にんにく   さとう・あぶら・でんぶん   29.3 (3 (3 (3 (3 (3 (3 (3 (3 (3 (3 (3 (3 (3			<u> </u>		ハン		
金 やさいのポトフ とりにく・うすらたまご にんじん・だいこん じゅがいも・あぶら にんじん・だいこん じゅがいも・あぶら (7月の給食のない予定日) たんぱく気(2) (10mm) たんぱく気(2) (10mm) たんぱく気(2) (10mm) 大高模小 5組・・・・4日 (10mm) 大高模小 5組・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	8/ 31					577	769
金 やさいのポトフ とりにく・うすらたまご にんじん・だいこん じゅがいも・あぶら にんじん・だいこん じゅがいも・あぶら (7月の給食のない予定日) たんぱく気(2) (10mm) たんぱく気(2) (10mm) たんぱく気(2) (10mm) 大高模小 5組・・・・4日 (10mm) 大高模小 5組・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	31		とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく		29.3 36 3.2	33 4 4
X番合により、軟立内容を変更をせていただ(場合があります。		コールスローサラダ		きゅうり・キャベツ・とうもろこし			
##台により、第立内等を実践させていた代報合があります。  **上記の含品以下も使用する場合があります。  **上記の含品以下も使用する場合があります。  **プロルギー会材の確認など 雰囲につきましては  ***********************************	金	やさいのポトフ	とりにく・うずらたまご	にんじん・だいこん			
米上配の食品以外にも使用する場合があります。 アレルギー食材の確認など 詳細につきましては			<u></u>		<b>本集長</b> たんぱく賞(g)		820 80 (25~4
	7	アレルギー食材の確認など 詳細につきましては	<u></u>	☆高根小 5組・・・・4日	<b>しぼう(%)</b>	25~30	

高根学技能会センター にお問い合わせください。 ※結会のみそは、ふるさと工房で作られた手作りみそを 一部使用する予定です。



