

2019 年度 11 月分 学校給食予定献立表



曜日		1		御殿場市立用字校給度センター		
曜日	- / ギフ	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
□ E □	こんだて	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	山学科
	TEMULO - 11 1/85	OCICA DE 1/10	OCIER DR 1/6		71.2 IX	T 3 1.
	背割りロールパン			パン		 0.
	ウィンナーのピザソース	ウィンナー	トマト マッシュルーム たまねぎ	さとう あぶら	606	791
		10107	にんにく	667 8000		
1	ボイルキャベツ		キャベツ にんじん		4.0	4.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
					1	
	さつまいものポタージュ 「ジ」	ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ パセリ	さつまいも ルウ あぶら	39	35
^	4	だっしふんにゅう			0.0	00
金					2.9	3.8
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	689	846
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			009	040
5	いわしの土佐煮	いわし かつおぶし		さとう でんぷん	İ	
J			I= / In /	_	15	14
	にんじんしりしり	まぐろ たまご	にんじん	あぶら	ļ.	
	すいとん	とりにく	にんじん だいこん こまつな	すいとん あぶら	30	28
火	栗のムース			くりのムース	2.0	2.1
	黒糖入り角型食パン			パン こくとう		
				///	629	763
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ļ.	
_	とり肉のハーブ焼き	とりにく	オレガノ バジル	みずあめ さとう		
6	**:	ベーコン とうにゅう	たまねぎ しめじ マッシュルーム	マカロニ ルウ	22	21
	ペンネのきのこクリームソース	チーズ	パセリ	オリーブゆ		
		1	にんじん たまねぎ トマト	+ 33 - / 3/		
	トマトとたまごのスープ	とりにく たまご	ほうれんそう	あぶら でんぷん	34	33
水			10.0107000	<u> </u>	3.0	3.5
小	<i>ペープ / ド</i> ランル カロ <i>ペ</i> ナ /	+		- h	5.0	ن.ن
	こてんぱコシヒカリごはん	+	ļ	こめ	635	824
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			-	-
	ラブミノュ ウラノ 小 2個	えび たら	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう		
7	えひシュリマイ	NO ICO		こむぎこ	17	17
		ブナーノ レンス コ・フ	にんじん たまねぎ たけのこ	あぶら さとう でんぷん	17	17
	麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ	ねぶかねぎ にんにく しょうが	あぶら さとう でんぷん ねぎあぶら		
	チャプチェ	ハム	にんじん もやし チンゲンサイ	ごまあぶら はるさめ	28	26
+	<u> </u>	/ LA	1270070 868 737371	200000	2.2	
木	- A		<u> </u>			2.8
	@15\@1@15\@1	61 61	歯の日	@15°\@1@1		₩ /
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	1	ぎゅうにゅう		1	623	718
	ぎゅうにゅう いかの天ぷら (nz)				ļ	
8	いかの天ぷら (カミ/	いか		こむぎこ でんぷん あぶら		
_	筑前煮	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん	あぶら さとう	16	15
	~~	COLC 5(1)	しいたけ さやいんげん こんにゃく	00000 665		
	切干大根のみそ汁 (nž)	とうふ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん ねぶかねぎ		30	29
金	アーモンド小魚	かたくちいわし	2 2 12 2 12 12 12 12 12 12 13 13 13 13 13 13 13 13 13 13 13 13 13	アーモンド さとう ごま	2.2	2.6
217		かたくろいけりし			2.2	2.0
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	651	816
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			001	0,0
11	かますのお茶フライ	かます	せんちゃ	こめこ あぶら	1	
1.1			にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	16	16
	肉じゃが	ぶたにく さつまあげ	こんにゃく	あぶら	10	
		LDC / LDS 3.7	こんじん クロー しょしょ かごかんざ		07	0.4
	ピリ辛みそ汁	とりにく とうふ みそ	だいこん もやし しめじ ねぶかねぎ	あぶら	27	24
					2.5	2.9
月						
月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
<u>月</u>	ごてんばコシヒカリごはん	ぶたにく ユマ	ぜんまい にんにく		581	724
	ビビンバの具(肉炒め)	ぶたにく みそ	ぜんまい にんにく	さとう あぶら		724
	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル)		ぜんまい にんにく もやし ほうれんそう	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま	581	
	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル)	ぶたにく みそ たまご		さとう あぶら		
	ビビンバの具(肉炒め) ビビンバの具(ナムル) ビビンバの具(錦糸たまご)	たまご		さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま	581	16
12	ビビンバの具(肉炒め) ビビンバの具(ナムル) ビビンバの具(錦糸たまご) ぎゅうにゅう	たまご ぎゅうにゅう	もやし ほうれんそう	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう	581 17 28	16 25
12	ビビンバの具(肉炒め) ビビンバの具(ナムル) ビビンバの具(錦糸たまご) ぎゅうにゅう わかめスープ	たまご		さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら	581	16 25
12	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (錦糸たまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン	たまご ぎゅうにゅう	もやし ほうれんそう	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン	581 17 28	16 25 2,5
12	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (錦糸だまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム	たまご ぎゅうにゅう	もやし ほうれんそう	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら	581 17 28 2.1	16 25 2.5
12	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (錦糸だまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ	もやし ほうれんそう	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン	581 17 28 2.1	16 25 2.5
12	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (錦糸だまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	もやし ほうれんそう	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム	581 17 28 2.1	16 25 2.5
12	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (錦糸だまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ	もやし ほうれんそう	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム	581 17 28 2.1 688	16 25 2.5 853
12	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (錦糸たまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター 「 2尾 中 3尾	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たら あおさ	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら	581 17 28 2.1 688	16 25 2.5 853
12 火 13	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (錦糸たまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	まやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかピーマン とうもろこし	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム	581 17 28 2.1 688	16 25 2.5 853
12 火 13	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (錦糸たまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たら あおさ	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら	581 17 28 2.1 688	16 25 2.5 853 16 38
12 火 13	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (錦糸だまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー ポークビーンズ	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たら あおさ	まやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかピーマン とうもろこし	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら あぶら バター じゃがいも あぶら	581 17 28 2.1 688 16 38	16 25 2.5 853 16 38
12 火 13	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (錦糸だまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー ボークビーンズ ごてんばコシヒカリごはん	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たら あおさ ベーコン ぶたにく だいず	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら あぶら パター	581 17 28 2.1 688 16 38 2.5	16 25 2.5 853 16 38 3.2
12 火 13	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (錦糸だまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー ポークビーンズ	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たら あおさ ベーコン ぶたにく だいず	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら あぶら バター じゃがいも あぶら	581 17 28 2.1 688 16 38	16 25 2.5 853 16 38 3.2
12 火 13 水	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (錦糸たまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー ポークビーンズ ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たら あおさ ベーコン ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	まやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかビーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース トマト	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら あぶら パター じゃがいも あぶら	581 17 28 2.1 688 16 38 2.5	16 25 2.5 853 16 38 3.2
12 火 13 水	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (錦糸たまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター ホークビーンズ ごてんばコシヒカリごはん きゅうにゅう つくね	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たら あおさ ベーコン ぶたにく だいす きゅうにゅう とりにく	まやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ しょうが	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら バン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら あぶら バター じゃがいも あぶら こめ	581 17 28 2.1 688 16 38 2.5 609	16 25 2.5 853 16 38 3.2 758
12 火 13 水	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (錦糸たまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター ホークビーンズ ごてんばコシヒカリごはん きゅうにゅう つくね	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たら あおさ ベーコン ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	まやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピーストマト キャベツ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら あぶら パター じゃがいも あぶら	581 17 28 2.1 688 16 38 2.5	16 25 2.5 853 16 38 3.2
12 火 13 水	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (錦糸だまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー ポークビーンズ ごてんばコシヒカリごはん きゅうにゅう つくね きんびらごぼう	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ きゅうにゅう たら あおさ ペーコン ぶたにく だいす	まやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら あぶら バター じゃがいも あぶら こめ	581 17 28 2.1 688 16 38 2.5 609	16 25 2.5 853 16 38 3.2 758
12 火 13 水	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (第糸だまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー ポークビーンズ ごてんばコシヒカリごはん きゅうにゅう つくね きんぴらごぼう	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たら あおさ ベーコン ぶたにく だいす きゅうにゅう とりにく	にんじん ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら バン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら あぶら バター じゃがいも あぶら こめ	581 17 28 2.1 688 16 38 2.5 609	16 25 2.5 853 16 38 3.2 758 13 25
12 火 13 水	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (錦糸だまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー ボークビーンズ ごてんばコシヒカリごはん きゅうにゅう つくね きんぴらごぼう さつま汁	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ きゅうにゅう たら あおさ ペーコン ぶたにく だいす	まやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら あぶら バター じゃがいも あぶら こめ でんぶん さとう さとう ごまあぶら さつまいも あぶら	581 17 28 2.1 688 16 38 2.5 609	16 25 2.5 853 16 38 3.2 758 13 25
12 火 13 水	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (錦糸だまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー ボークビーンズ ごてんばコシヒカリごはん きゅうにゅう つくね きんぴらごぼう さつま汁	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ きゅうにゅう たら あおさ ペーコン ぶたにく だいす	にんじん ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら あぶら バター じゃがいも あぶら こめ でんぶん さとう さとう ごまあぶら さつまいも あぶら	581 17 28 2.1 688 16 38 2.5 609 14 27 2.1	16 25 2.5 853 16 38 3.2 758 13 25 2.5
12 火 13 水	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (第糸だまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー ボークビーンズ ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう つくね きんぴらごぼう さつま汁 りんご	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たら あおさ ベーコン ぶたにく だいす ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら あぶら バター じゃがいも あぶら こめ	581 17 28 2.1 688 16 38 2.5 609	16 25 2.5 853 16 38 3.2 758 13 25 2.5
12 火 13 水 14	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (請条だまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム きゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー ポークビーンズ ごてんばコシヒカリごはん きゅうにゅう つくね きんぴらごぼう さつま汁 りんご りんごチップロールパン きゅうにゅう	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たら あおさ ベーコン ぶたにく だいす きゅうにゅう とりにく ぶたにく	まやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかビーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら あぶら パター じゃがいも あぶら こめ でんぶん さとう さとう ごまあぶら さつまいも あぶら	581 17 28 2.1 688 16 38 2.5 609 14 27 2.1	16 25 2.5 853 16 38 3.2 758 13 25 2.5
12 火 13 水 14	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (錦糸たまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー ポークビーンズ ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう つくね きんぴらごぼう かんご りんごチップロールパン ぎゅうにゅう さけのレモン風味	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たら あおさ ベーコン ぶたにく だいす ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	まやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ りんご	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら あぶら バター じゃがいも あぶら こめ でんぶん さとう さとう ごまあぶら さつまいも あぶら さつまいも あぶら	581 17 28 2.1 688 16 38 2.5 609 14 27 2.1	16 25 2.5 853 16 38 3.2 758 13 25 2.5 748
12 火 13 水 14	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (請条だまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム きゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー ポークビーンズ ごてんばコシヒカリごはん きゅうにゅう つくね きんぴらごぼう さつま汁 りんご りんごチップロールパン きゅうにゅう	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たら あおさ ベーコン ぶたにく だいす きゅうにゅう とりにく ぶたにく	まやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかビーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら あぶら パター じゃがいも あぶら こめ でんぶん さとう さとう ごまあぶら さつまいも あぶら	581 17 28 2.1 688 16 38 2.5 609 14 27 2.1 576	16 25 2.5 853 16 38 3.2 758 13 25 2.5
12 火 13 水 14	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (錦糸だまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー ポークビーンズ ごてんばコシヒカリごはん きゅうにゅう つくね きんぴらごぼう さつま汁 りんご りんごチップロールパン ぎゅうにゅう さけのレモン風味 こふきいも	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たら あおさ ベーコン ぶたにく だいす ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とりにく とうふ みそ	まやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ りんご	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとうこめこ あぶら あぶら パター じゃがいも あぶら こめ でんぶん さとう さとう ごまあぶら さつまいも あぶら さつまいも あぶら	581 17 28 2.1 688 16 38 2.5 609 14 27 2.1 576	16 25 2.5 853 16 38 3.2 758 13 25 2.5 748 18
12 火 13 水 14	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (錦糸たまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー ポークビーンズ ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう つくね きんぴらごぼう かんご りんごチップロールパン ぎゅうにゅう さけのレモン風味	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たら あおさ ベーコン ぶたにく だいす きゅうにゅう とりにく ぶたにく	まやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ りんご	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら あぶら バター じゃがいも あぶら こめ でんぶん さとう さとう ごまあぶら さつまいも あぶら さつまいも あぶら	581 17 28 2.1 688 16 38 2.5 609 14 27 2.1 576	16 25 2.5 853 16 38 3.2 758 13 25 2.5 748
12 火 13 水 14 木	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (錦糸だまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー ポークビーンズ ごてんばコシヒカリごはん きゅうにゅう つくね きんぴらごぼう さつま汁 りんご りんごチップロールパン ぎゅうにゅう さけのレモン風味 こふきいも	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たら あおさ ベーコン ぶたにく だいす ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とりにく とうふ みそ	まやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ りんご	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとうこめこ あぶら あぶら パター じゃがいも あぶら こめ でんぶん さとう さとう ごまあぶら さつまいも あぶら さつまいも あぶら	581 17 28 2.1 688 16 38 2.5 609 14 27 2.1 576 19	16 25 2.5 853 16 38 3.2 758 13 25 2.5 748 18
12 火 13 水 14 木 15 金	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (請条だまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー ポークビーンズ ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう つくね きんぴらごぼう さつま汁 りんご りんごチップロールパン ぎゅうにゅう さけのレモン風味 こふきいも 白菜と肉団子のスープ	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たら あおさ ベーコン ぶたにく だいす ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とりにく とうふ みそ	まやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかビーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ りんご レモン パセリ たまねぎ はくさい とうもろこし さやいんげん	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら あぶら パター じゃがいも あぶら こめ でんぶん さとう さとう ごまあぶら さつまいも あぶら さつまいも あぶら さつまいも あぶら	581 17 28 2.1 688 16 38 2.5 609 14 27 2.1 576 19 34 1.9	16 25 2.5 853 16 38 3.2 758 13 25 2.5 748 18 31 2.8
12 火 13 水 14 木 15 金	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (第糸だまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー ボークビーンズ ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう つくね きんぴらごぼう さつま汁 りんご りんごチップロールパン ぎゅうにゅう さげのレモン風味 こふきいも 白菜と肉団子のスープ	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たら あおさ ベーコン ぶたにく だいす ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とりにく とうふ みそ	まやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかビーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ りんご レモン パセリ たまねぎ はくさい とうもろこし さやいんげん	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら あぶら バター じゃがいも あぶら こめ でんぶん さとう さとう ごまあぶら さつまいも あぶら さつまいも あぶら とつまいも あぶら	581 17 28 2.1 688 16 38 2.5 609 14 27 2.1 576 19 34 1.9	16 25 2.5 853 16 38 3.2 758 13 25 2.5 748 18 31 2.8
12 火 13 水 14 木 15 金	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (請条だまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー ポークビーンズ ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう つくね きんぴらごぼう さつま汁 りんご りんごチップロールパン ぎゅうにゅう さけのレモン風味 こふきいも 白菜と肉団子のスープ	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たら あおさ ベーコン ぶたにく だいす ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とりにく とうふ みそ	まやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ りんご レモン パセリ たまねぎ はくさい とうもろこし さやいんげん	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう あぶら バター じゃがいも あぶら こめ でんぶん さとう さとう ごまあぶら さつまいも あぶら さつまいも あぶら しゃがいも あぶら	581 17 28 2.1 688 16 38 2.5 609 14 27 2.1 576 19 34 1.9	16 25 2.5 853 16 38 3.2 758 13 25 2.5 748 31 2.8
12 火 13 水 14 木 15 金	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (第糸だまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー ポークビーンズ ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう つくね きんぴらごぼう さつま汁 りんご りんごチップロールパン ぎゅうにゅう さけのレモン風味 こふきいも 白菜と肉団子のスープ 中華めん	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たら あおさ ベーコン ぶたにく だいす きゅうにゅう とりにく ぶたにく とりにく とうふ みそ きゅうにゅう さけ にくだんご 地 場 産 物 活 用	まやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ りんご レモン パセリ たまねぎ はくさい とうもろこし さやいんげん	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう あぶら バター じゃがいも あぶら こめ でんぶん さとう さとう ごまあぶら さつまいも あぶら さつまいも あぶら しゃがいも あぶら	581 17 28 2.1 688 16 38 2.5 609 14 27 2.1 576 19 34 1.9	16 25 2.5 853 16 38 3.2 758 13 25 2.5 748 18 31 2.8
12 火 13 水 14 木 15 金	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (請条だまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食 (アン チョコクリーム きゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー ポークビーンズ ごてんばコシヒカリごはん きゅうにゅう つくね きんぴらごぼう さつま汁 りんごチップロールバン ぎゅうにゅう さけのレモン風味 こふきいも 白菜と肉団子のスープ 中華めん 海鮮五目ラーメンスープ	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たら あおさ ベーコン ぶたにく だいす ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ りんご レモン パセリ たまねぎ はくさい とうもろこし さやいんげん さやいんげん ことまねぎ はくさい とうもろこし さやいんげん	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう あぶら バター しゃがいも あぶら こめ でんぶん さとう さとう ごまあぶら さつまいも あぶら さつまいも あぶら さしっかがいも あぶら	581 17 28 2.1 688 16 38 2.5 609 14 27 2.1 576 19 34 1.9	16 25 2.5 853 16 38 3.2 758 13 25 2.5 748 31 28
12 火 13 水 14 木 15 金	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (第糸だまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー ポークビーンズ ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう つくね きんぴらごぼう さつま汁 りんご りんごチップロールパン ぎゅうにゅう さけのしモン風味 こらきいも 白菜と肉団子のスープ 中華めん 海鮮五目ラーメンスープ	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たら あおさ ベーコン ぶたにく だいす ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう さけ にくだんご 地場産物活用	まやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ りんご レモン パセリ たまねぎ はくさい とうもろこし さやいんげん	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう あぶら バター じゃがいも あぶら こめ でんぶん さとう さとう ごまあぶら さつまいも あぶら さつまいも あぶら しゃがいも あぶら	581 17 28 2.1 688 16 38 2.5 609 14 27 2.1 576 19 34 1.9	16 25 2.5 853 16 38 3.2 758 13 25 2.5 748 31 2.8
12 火 13 水 14 木 15 金	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (請条だまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食 (アン チョコクリーム きゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー ポークビーンズ ごてんばコシヒカリごはん きゅうにゅう つくね きんぴらごぼう さつま汁 りんごチップロールバン ぎゅうにゅう さけのレモン風味 こふきいも 白菜と肉団子のスープ 中華めん 海鮮五目ラーメンスープ	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ きゅうにゅう たら あおさ ベーコン ぶたにく だいす きゅうにゅう とりにく ぶたにく とりにく とうふ みそ きゅうにゅう さけ にくだんご 地場 産物 活用 ぶたにく いか なると きゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ りんご レモン パセリ たまねぎ はくさい とうもろこし さやいんげん さやいんげん ことまねぎ はくさい とうもろこし さやいんげん	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら あぶら バター じゃがいも あぶら こめ でんぶん さとう さとう ごまあぶら さつまいも あぶら さつまいも あぶら じゃがいも あぶら	581 17 28 2.1 688 16 38 2.5 609 14 27 2.1 576 19 34 1,9 672	16 25 2.5 853 16 38 3.2 758 13 25 2.5 748 18 31 28 813
12 火 13 水 14 木 15 金	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (第糸たまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー ポークビーンズ ごてんばコシヒカリごはん きゅうにゅう つくね きんぴらごぼう さつま汁 りんごチップロールパン ぎゅうにゅう ウんごチップロールパン ぎゅうにゅう こふきいも 白菜と肉団子のスープ 中華めん 海鮮五目ラーメンスープ ぎゅうにゅう	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ きゅうにゅう たら あおさ ベーコン ぶたにく だいす きゅうにゅう とりにく ぶたにく とりにく とうふ みそ きゅうにゅう さけ にくだんご 地場 産物 活用 ぶたにく いか なると きゅうにゅう	まやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ りんご レモン パセリ たまねぎ はくさい とうもろこし さやいんげん 週間 (18日~22日) たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ねぶかねぎ にんにく しょうが	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう あぶら バター じゃがいも あぶら こめ でんぶん さとう さとう ごまあぶら さつまいも あぶら さつまいも あぶら さつまいも あぶら でんぶん さとう あぶら でんぶん さとう あぶら でんぶん さとう あぶら でんぶん さとう あぶら	581 17 28 2.1 688 16 38 2.5 609 14 27 2.1 576 19 34 1.9	25 25 853 16 38 3.2 758 13 25 2.5 748 18 31 28
12 火 13 水 14 木 15 金	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (計系たまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー ポークビーンズ ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう つくね きんぴらごぼう さつま汁 りんごチップロールパン ぎゅうにゅう うさげのレモン風味 こふきいも 白菜と肉団子のスープ 中華めん 海鮮五目ラーメンスープ ぎゅうにゅう 鶏肉のから揚げ わさびソース	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たら あおさ ベーコン ぶたにく だいす ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう さけ にくだんご 地場産物活用	まやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ りんご レモン パセリ たまねぎ はくさい とうもろこし さやいんげん 週間 (18日~22日) たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ねぶかねぎ にんにく しょうが	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パツ チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう あぶら バター しゃがいも あぶら こめ でんぶん さとう さとう ごまあぶら さつまいも あぶら さつまいも あぶら でんぶん さとう あぶら でんぶん さとう あぶら でんぶん さとう あぶら でんぶん さとう あぶら	581 17 28 2.1 688 16 38 2.5 609 14 27 2.1 576 19 34 1,9 672 18	16 25 2.5 853 16 38 3.2 758 13 25 2.5 748 31 28 813 18
12 火 13 水 14 木 15 金砂 18	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) ビビンバの具 (第糸たまご) ぎゅうにゅう わかめスープ 角型食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター カラフルソテー ポークビーンズ ごてんばコシヒカリごはん きゅうにゅう つくね きんぴらごぼう さつま汁 りんごチップロールパン ぎゅうにゅう ウんごチップロールパン ぎゅうにゅう こふきいも 白菜と肉団子のスープ 中華めん 海鮮五目ラーメンスープ ぎゅうにゅう	たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ きゅうにゅう たら あおさ ベーコン ぶたにく だいす きゅうにゅう とりにく ぶたにく とりにく とうふ みそ きゅうにゅう さけ にくだんご 地場 産物 活用 ぶたにく いか なると きゅうにゅう	まやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ あかピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ りんご レモン パセリ たまねぎ はくさい とうもろこし さやいんげん 週間 (18日~22日) たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ねぶかねぎ にんにく しょうが	さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ねぎあぶら パン チョコクリーム こむぎこ でんぶん さとう あぶら バター じゃがいも あぶら こめ でんぶん さとう さとう ごまあぶら さつまいも あぶら さつまいも あぶら さつまいも あぶら でんぶん さとう あぶら でんぶん さとう あぶら でんぶん さとう あぶら でんぶん さとう あぶら	581 17 28 2.1 688 16 38 2.5 609 14 27 2.1 576 19 34 1,9 672	16 25 25 853 16 38 3.2 758 13 25 2.5 748 18 31 28 \$\frac{1}{2}\$

В	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		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		中学校
0 %	3 * 9 2 0 + 0 * 0 2 9	ふじのくに地産(5さん)地消	(ちしょう)週間(19日~23日)	_	₩ €	\$ ©
	ごてんばコシヒカリごはん - タスピス	とりにく たまご	グリンピース しょうが	こめ さとう あぶら	672	860
	二色そぼろ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	997C-X 0x 3h	(CC) WISIO		
19	7.1 + 7.0 -	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう	15	14
	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	<u> </u>	にんじん だいこん ごぼう もやし	パンこ あぶら		00
火	根っこ野菜のごまみそ汁	ぶたにく とうふ みそ	ねぶかねぎ	ごま あぶら	34	32 2.5
火	a 0 v, v 0 v, v 0 v, v 0 v, v 0 v a 0 a v a 0	ごてんは	手こめこの日 。	Dv. v Ovav 00°2 v O3°2 00°4 00°4 00°4		
	ごてんぱコシヒカリごはん			こめ	606	745
	手作りみずかけなふりかけ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	みずかけなふりかけ	ごま	000	745
20	静岡おでん	とりにく くろはんぺん がんも ちくわ こんぶ うずらたまご あおのり	にんじん だいこん こんにゃく	さといも さとう あぶら	17	16
zk	キャベツとコーンのあえもの		こまつな キャベツ とうもろこし	さとう あぶら	28 2.2	25 2.5
小	4 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	・ だしで味わ	うって和食の日」	\$\rightarrow\rightarro		
	ごてんばコシヒカリごはん			CØ	592	
	ぎゅうにゅう ペス・	ぎゅうにゅう			592	738
21	さばのねぎみそ焼き 大根と厚揚げの煮物	さば みそ あつあげ	ねぶかねぎ しょうが	さとう でんぷん さとう	18	17
	人根と厚揚りの魚物 2003 もみじのすまし汁	とうふ かまぼこ	だいこん きょうな にんじん しめじ みつば	<u></u> (3)	26	23
木					2.0	2.3
	丸型横割りパン			パン でんぷん さとう こむぎこ	692	863
	トマトソースメンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	パンこ あぶら	032	000
22	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		100 + 200	15	15
	キャベツと御殿場ハムのソテー	ハム とりにく しろはなまめ	キャベツ にんじん とうもろこし	バター あぶら	_	
	秋味シチュー	ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース マッシュルーム	あぶら	37	36
	ごてんばこめこのタルト			ごてんばこめこのタルト	2.5	3.6
		こてんほこ	めこカレーの日		'-®	
	ごてんぱコシヒカリごはん	71+1-1	にんじん たまねぎ グリンピース	こめ じゃがいも ルウ	547	642
25	ごてんばこめこカレー	ぶたにく	にんにく しょうが	オリーブゆ		
	緑茶きのこのソテー	ベーコン	キャベツ しめじ エリンギ こまつな	オリーブゆ	- 11	11
	ぶどうゼリー	1, 22	+ V1/2 0000 1924 Cd 2d	ぶどうゼリー	15	15
月				2005	1.6	2.1
		たべっピーの日本全	国食べ物の旅 【広島 県】		Ham halfam Da	L VQ
	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	672	819
26	わに(さめ)のから揚げ	もうかざめ	しょうが	でんぷん さとう あぶら	14	13
	野菜のさっぱりあえ	レニス セックナル	キャベツ もやし にんじん レモン		14	13
	大根のみそ汁	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん		30	27
	もみじまんじゅう(クリーム)			もみじまんじゅう	2.5	2.9
	<u>角型食パン</u> みかんジャム			パン みかんジャム	606	725
27	<i>ずい</i> んシャム ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		USATUS Y LA	-	
21	オムレツ	たまご	トマト たまねぎ	マヨネーズ さとう	15	15
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	でんぷん じゃがいも あぶら	34	33
水	<u> </u>	ウィンナー ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし	ルウ あぶら	2.8	3.5
-	######################################	K く U や の	はくさい さやいんげん 味(さ ん ま め し)	0°,0° 8° 6° 6°		
	さくらごはん	01 4 1 1 10		5000000 B B B B B B B B B B B B B B B B		
	さんまのしょうが煮 するんまめし	さんま	しょうが	さとう	572	720
28	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	+ th	ナレン ゴキャック	16	15
	もやしの南蛮漬け かきたま汁	とうふ たまご かまぼこ	もやし キャベツ にんじん ねぶかねぎ にんじん えのき	さとう ごまあぶら でんぷん	30	27
木	2 0/26/1	200 7660	70.0.0 100 10.000 7000	1.0.0.0	3.0	3.6
29	A STATE OF THE STA	<i>™</i> ± ∴ 5	しょくなし きゃっぱん	1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	SE B	AQ.
金	Company of the compan	~~~ = 10 1		a Bull and de water of the contraction of the contr	- JEE	$\sim \kappa$

※都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。

※上記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、南学校給食センターにお問い合わせください。

※19日の「根っこ野菜のごまみそ汁」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。

※ごはんは、すべて**ごてんばコシヒカリ100%**です。

受賞の日 きないはこのこ ☆10月までの給食実施回数:南小105回、富士岡小105回、神山小104回、朝日小104回、東小105回、御殿場中106回、富士岡中106回、南中105回

☆魚には、骨があります。よくかんで食べましょう。

☆御殿場市のホームページに、献立表、給食の写真を掲載しています。 ぜひご覧ください。

(家) カミカミメニューです!よくかんで食べましょう。

11月に、ごてんばこしひかりの米粉を使用した「ごてんばこめこカレー」の日を、御殿場市内全学校で実施します。 南学校給食センターでは、25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。

基準量

(4) Q

ごてんば

エネルキ゚ー(kcal)

たんぱく質(%)

しぼう(%)

650

13~20

食塩相当量〈g〉 2.0未満 2.5未満

20~30 20~30

830

13~20