



3	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	養価
В	CNIEC	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
	ごはん			こめ		
	ねぎ塩豚丼の具 ごはんにのせてたべてね!	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・こんにゃく・ねぶかねぎ レモン・にんにく・しょうが	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	617	80
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	0 2 0 12/012		15	14
	さつまいもコロッケ			さつまいも・じゃがいも・さとう・パンこ	30	28
				こむぎこ・でんぷん・あぶら		
	白菜とえのきのみそ汁	あぶらあげ・みそ	にんじん・えのきたけ・はくさい		2.1	2.
_	—»;→ /			- w		
	ごはん		たまわず . に / ほ / ・ . し ぬじ・ エロンゼ・まいたけ	こめ		
	森のきのこカレー	とりにく	たまねぎ・にんじん・しめじ・エリンギ・まいたけ マッシュルーム・にんにく・しょうが・りんご	じゃがいも・ルウ・あぶら	658	81
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	1
	かみかみポテト	だいず	えだまめ	さつまいも・でんぷん・あぶら	24	2
	フルーツのゼリーあえ		パイナップル・おうとう・りんご	マスカットゼリー	1.7	2
	キャラメル揚げパン			パン・さとう・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			558	8
	ポークビーンズ	だいず・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリンピース・トマト	じゃがいも・さとう・あぶら	16	1
	枝豆とコーンのソテー		にんにく にんじん・えだまめ・とうもろこし	オリーブゆ	36	3
	ヨーグルト	ヨーグルト	12/10/10 - 2/2480 - 2 3 6 3 2 0	70 79	2.0	
	ヨーグルト				2.0	3.
_						
	= U /	WINDSWIND TO SWINDSWIND	+11x 0 2/0/2			
	うどん のつけは	レのにく、ろまたちまで、かナげっ		うどん	600	
	月見うどんのつけ汁	とりにく・うずらたまご・かまぼこ	にんじん・ねぶかねぎ	さといも	632	79
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		1877 - #277 - 77 77 1	18	1
	れんこんのはさみ揚げの	とりにく・ぶたにく	れんこん・たまねぎ	パンこ・あぶら・でんぷん	28	2
	煮びたし	あぶらあげ・かつおぶし	はくさい・もやし・にんじん	0.57.59.77	2.9	3
	月見大福			つきみだいふく		
	タコライス					
	・ごはん)		こめ	557	7:
	・タコライスの具 タコライスの具、 粉チーズ、キャベ	ぶたにく・ウインナー	たまねぎ・あかピーマン・あおピーマン・トマト とうもろこし	さとう・あぶら	21	1
	・粉チーズ ツをごはんとまぜ てたべてね!	こなチーズ			30	2
	・ボイルキャベツ		キャベツ		2.4	2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			,	_
	野菜スープ	とりにく	だいこん・にんじん・たまねぎ・さやいんげん	あぶら		
_	ごはん	CHEC	/2012/0 - 12/00/0 - /28/488 - 8 (00/00)//0	こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			595	78
				パンこ・こむぎこ・でんぷん・さとう		
	えびしゅうまい ~25	えび・たら	たまねぎ	パンこ・こむぎこ・でんぷん・さとう あぶら・みずあめ	19	1
	ホイコーロー	ぶたにく・みそ	キャベツ・あかピーマン・にんにく・しょうが	でんぷん・さとう・あぶら	30	2
	豆腐のねぎ塩スープ	とりにく・とうふ・なると	もやし・ねぶかねぎ	ねぎあぶら	1.9	3
	食パン/メイプルジャム			パン・メイプルジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			672	8
	チキンカツ	とりにく		パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	16	1
	きのこの豆乳スパゲッティ	ベーコン・とうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・しめじ・こまつな・とうもろこし	スパゲッティ・バター・あぶら・ルウ	36	3
	ポトフ	ウインナー	たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	じゃがいも・あぶら	2.5	3
	dd d'•° dd d'•° dd d'•° d	ටී ගී•ෙං ලටී ගී•ෙං ලටී ගී•ෙං	「目の愛護デー」 にちなんだこんだて 🚜 🕹	°°° 03 3°°° 03 3°°° 03 3°°° 03 3°°°	°0 da d' •°	0 000
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			589	7:
)	豚肉の生姜焼き	ぶたにく	たまねぎ・あおピーマン・にんじん・しょうが	でんぷん・さとう・あぶら	17	1
	ごまあえ		こまつな・キャベツ・にんじん	さとう・ごま	27	2
	里芋のみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・しめじ・ねぶかねぎ	さといも	2.2	2
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー		
		+		•		
			スポーツの日			
_		*** たべっピーの	本の世界へようこそ ~「14ひきのあさごはん」より きのご	こスープ〜 ***		
	食パン/いちごジャム			パン・いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			621	78
	オムレツ ケチャップソース	たまご		でんぷん・さとう・あぶら	15	1
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ・とうもろこし・さやいんげん	オリーブゆ	37	3
			にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・しめじ			
	きのこスープ	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	パセリ	じゃがいも・ルウ・あぶら	3.0	4
	パンにはさんでしたべてね!					
	バーガーパン たべてね!			パン		
	サーモンフライ/中濃ソース 🤝	さけ	しょうが	こむぎこ・パンこ・でんぷん・さとう・あぶら	558	7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	1
	ポテトサラダ		にんじん・きゅうり	じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ	39	3
				ドレッシング		
	スコッチプロス	とりにく・ベーコン	たまねぎ・セロリ・にんじん・ねぶかねぎ さやいんげん・パセリ	おおむぎ	2.8	3
	i e e e e e e e e e e e e e e e e e e e			こめ		
	ごはん				562	7
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1 '
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さわら・みそ		 ノンエッグマヨネーズ・さとう	10	- 4
	ぎゅうにゅう さわらのみそマヨ焼き	さわら・みそ	キャベツ・きゅうり・にん!*ん	ノンエッグマヨネーズ・さとう ドレッシング	19	
3	ぎゅうにゅう		キャベツ・きゅうり・にんじん にんじん・だいこん・しいたけ・ねぶかねぎ・たまねぎ	ドレッシング	19 32 2.1	1 2 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	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
	ごはん			こめ		
47	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		+ L = - 7/ 7º/ 10\/ 11-4- + 7º/-	606	791
17	かぼちゃひき肉フライ キャベツとコーンのあえもの	ぶたにく	かぼちゃ・たまねぎ	さとう・でんぷん・パンこ・こむぎこ・あぶら さとう・あぶら	14	13 29
	豆乳ごまみそ汁	とりにく・とうふ・みそ・とうにゅう	キャベツ・こまつな・とうもろこし にんじん・だいこん	さといも・ごま・ねりごま・あぶら	31 1.7	2.1
金	豆乳によめてバ	2922 2331 82 232 32	1270070 - 7201270	GEVIO EX 1489EX 18819	1.7	2.1
717	ソフト麺			めん		
	ミートソース	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・パセリ	ルウ・さとう・あぶら	629	757
20	ぎゅうにゅう		しょうが・にんにく	70 CC3 855	-	
	フレンチサラダ	ぎゅうにゅう	キャベツ・にんじん・とうもろこし	さとう・あぶら・ドレッシング	16 33	15 30
	手作りカスタードアップルパイ		n 4 =	カスタードクリーム・パイシート	2.4	3.0
月月	3179/3/2		9702		2.7	0.0
'	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			567	735
21	たらの野菜あんかけ	たら	にんじん・えのきたけ・はねぎ・しょうが	でんぷん・さとう・あぶら	19	19
	五目煮豆	だいず・さつまあげ・こんぶ	にんじん・ごぼう・こんにゃく・さやいんげん	さとう・あぶら	29	26
	キャベツと豚肉のみそ汁	ぶたにく・とうふ・みそ	キャベツ		2.1	2.7
火						
	86868686	868686868	ごてんぱこめこの日 ⑥�⑥④	96666	6000	•
	ごはん			こめ	_	
22	ぎゅうにゅう だし粉はおでんに	ぎゅうにゅう			577	715
	静岡おでん かけて食べてね!	とりにく・ちくわ・くろはんべん・がんも うずらたまご・こんぶ	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
	だし粉	にぼし・さば・あおのり			25	23
	もやしのごま酢あえ		もやし・きゅうり・にんじん	ごま・さとう・ドレッシング	1.8	2.2
水	みかんゼリー			みかんゼリー		
		第四 1111月 11日 姉妹都市()	しまいとし)チェンバーズバーグ の こんだて			П
	ホットドック パンにはさんで たべてね!				-	
	・背割りロールパン			パン	602	783
23	・ウインナーのケチャップソースがけ	ウインナー		さとう	17	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		In a dilate and	38	36
	マッシュポテト	なまクリーム・ぎゅうにゅう	キャベツ・にんじん・たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・バター	2.5	3.5
	チキンスープ	とりにく	さやいんげん			
木	グレープフルーツゼリー			グレープフルーツゼリー		
24		019 -	給食なし ◎			
金	ビビンバ	T				
	・ごけん ごはんとビビ			こめ	566	708
27	・肉と玉子の炒め煮 ぜてたべて	ぶたにく・みそ・たまご	にんにく	でんぷん・さとう・あぶら	18	17
	・野菜のナムルね!	SACE V SO PERCE	もやし・こまつな・にんじん	ドレッシング	30	27
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3	3.0
月	茎わかめのスープ	わかめ・くきわかめ・とうふ・かまぼこ	えのきたけ・ねぶかねぎ・にんじん	ねぎあぶら	1	
	黒糖食パン			パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			658	807
28	ハンバーグ BBQソースがけ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが・りんご レモン	でんぷん・さとう	14	14
	コールスローサラダ		キャベツ・にんじん・とうもろこし	ドレッシング	33	31
	さつまいものポタージュ	ぎゅうにゅう・なまクリーム・だっしふんにゅう	たまねぎ・パセリ	さつまいも・ルウ・あぶら	2.5	3.2
火						
	- €		駿東(すんとう)の給食の日	1º Pata 1º Pata		
	ごはん			こめ		
200	ぎゅうにゅう 🔐	ぎゅうにゅう		-	695	855
29	とり肉とさつまいもの揚げ煮	とりにく	にんじん・たまねぎ・れんこん・さやいんげん	さつまいも・でんぷん・さとう・あぶら	15	14
	地場産野菜のごまキムチ汁	ぶたにく・とうふ・みそ	もやし・にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・はくさい りんご・にんにく・しょうが	さといも・ごま・ねりごま・さとう・あぶら	29	27
	丹那牛乳のクレープ			たんなぎゅうにゅうのクレープ	2.2	26
水						
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		-	582	733
30	さんまのみぞれ煮	さんま	しょうが	でんぶん・みずあめ・さとう	18	17
	五目きんぴら	ぶたにく	ごぼう・こんにゃく・にんじん・さやいんげん	ごま・ごまあぶら・さとう	31	28
	かきたま汁	たまご・とうふ	にんじん・えのき・ねぶかねぎ	でんぷん	2.0	2.3
木	(Aug.). 45 b) (Aug.)					A 10
			「ハロウィン」にちなんだこんだて	<u>© 艸♪☆♥ ◆☆@</u> ♪◎ 艸♪ パン・さとう	公司	
	りんごチップ入りロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	りんご	/// - GCJ	630	922
31				10.14(1)+ 10D + 200 11+	630	833
-	ツナとポテトのグラタン 	まぐろあぶらづけ・ぎゅうにゅう・チーズ だっしふんにゅう・なまクリーム	たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	じゃがいも・バター・あぶら・ルウ	19	18
	ミネストローネ	とりにく・しろいんげんまめ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・トマト・にんにく パセリ	マカロニ・オリーブゆ	34	31
	ハロウィンデザート 🍅 🕏			ハロウィンデザート	2.9	3.7
金	7:31 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3					
	より、献立内容を変更させていただく場合があります。		,	エネルギー(kcal)	650	830
	食品以外にも使用する場合があります。アレルギー		SA SA	たんぱく質(%) 基準量	13~20	13~20
	ては、西学校給食センターにお問い合わせください。		0 0 77 kH	しぼう(%)	20~30	20~30
※29日の	「地場野菜のごまキムチ汁」は、たくみの郷で作られた	た手作りみそを一部使用する予定です。	CURIO	食塩(g)	2.0	2.5

※魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

※9月までの実施回数 原里小・84回、玉穂小・83回、御殿場小・85回、印野小・83回、原里中・84回、西中・84回

