





В		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	学業	養価
曜日	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		中学校
唯口	 角型食パン	しこになる長、イ相	しこになる長・・初	パン		
	内主及ハン りんごジャム		m,	りんごジャム	636	750
1	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	18
	焼きボロニアソーセージ	とりにく ぶたにく		でんぷん さとう	19	10
	ツナとキャベツのソテー	まぐろあぶらづけ	こまつな キャベツ にんじん	オリーブゆ	33	31
水	秋味シチュー	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース	さつまいも あぶら ルウ	2.6	2.9
	ごはん	COUNNIEWO AROUND		こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			598	765
	ハンバーグのカレーソースがけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう でんぷん あぶら		
2			マッシュルーム パセリ	ルウ じゃがいも	17	16
	粉ふき芋		にんじん はくさい とうもろこし こまつな			
	白菜のスープ	とりにく	たまねぎ	あぶら	28	26
木					1.6	2.2
	◎ ♥♣♥ ◎ ♥₩₩₽	十五夜(じゅ	うごや)こんだて 📽	\$\$\$ \$ \$\$ \$ \$\$\$ \$ \$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$	3	Г
	ごはん ぎゅうにゅう			こめ	660	811
_			1 - 40 10 704/10-40	でんぷん こむぎこ あぶら		
3	鶏肉とねぎの甘辛炒め	とりにく	しょうが ねぶかねぎ	さとう	16	15
	おかかたくあん	かつおぶし	たくあん	ごまあぶら		
	学の子汁	あぶらあげ とうふ みそ	にんじん だいこん こんにゃく こまつな	さといも	25	23
金	十五夜ゼリー			ブルーベリーゼリー みかんゼリー	3.4	4.0
	ごはん			こめ	620	770
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			630	772
6	豚肉と厚揚げのピリ辛炒め	ぶたにく あつあげ みそ	にんにく しょうが にんじん キャベツ	あぶら さとう でんぷん		
0			もやし はくさいキムチ あおピーマン たまねぎ しょうが にんじん はくさい	こむぎこ あぶら でんぷん	17	16
	ワンタンスープ	やきぶた ぶたにく みそ	ねぶかねぎ たけのこ きくらげ	さとう		
	杏仁豆腐			あんにんどうふ	30	27
月			-	- w	2.5	2.8
	<u>ごはん</u> ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	591	744
	厚焼き玉子	たまご		さとう あぶら でんぷん		
7			にんじん ごぼう れんこん たけのこ		17	16
	筑前煮 	とりにく ちくわ	こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう		
	どさんこ汁	みそ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも バター	26	23
火	무피소 //>			1857	2.3	2.7
	角型食パン ブルーベリージャム			パン ブルーベリージャム	630	746
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8	レモン風味のかじきカツ	かじき たまご	レモン	パンこ こむぎこ あぶら	18	17
				でんぷん		
	ペンネの豆乳クリームソース	ベーコン とうにゅう こなチーズ	たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ	マカロニ オリーブゆ ルウ	32	29
水	ミネストローネ	とりにく しろいんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	オリーブゆ	3.0	3.4
	こばん	29/22 03/7///	セロリー トマト	[20]	0.0	0.7
	こはん ぎゅうにゅう			100	623	807
		ぶたにく ひきわりだいず	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ	あぶら さとう でんぷん		
9	マーボー大根	とうふ みそ	にんじん しいたけ だいこん ねぶかねぎ	ごまあぶら	17	17
	コーンシュウマイ ✓ 小中 2個	とうふ たら	とうもろこし たまねぎ	でんぷん パンこ さとう こむぎこ みずあめ		
		//A	もやし にんじん チンゲンサイ	ごまあぶら でんぷん	28	26
木	- C (- C				2.7	3.3
ę	🚉 🎎 🚉 🚉 👲 🕸 🗰 妹 都	市(しまいとし)チ	ニュンバースパーグのこんた	T ** * * * * * * * * * * * * * * * * *	· And	* **
	ホットドッグ					
	・背割りロールパン			パン	598	766
1,0	・ウインナーのケチャップソースがけ	ウインナー		さとう		
10	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	マッシュポテト パンにはさんで 食べてね!	なまクリーム ぎゅうにゅう	パセリ	じゃがいも バター		
	チキンスープ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし さやいんげん	あぶら	37	37
金	グレープフルーツゼリー			グレープフルーツゼリー	2.8	3.6
13		スォ	- ツの日 💮 💸	;; 4} 	4	
月	ごはん			[] D		
	チキンカレー	とりにく だっしふんにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	じゃがいも あぶら ルウ	618	767
14			りんご	ריעו פיונוש סיייייייי		
' -	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	+	ナレニ じょうハッド	15	14
	りっちゃんのサラダ ピーチゼリー	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	さとう ドレッシング ピーチゼリー	24	22
火				- / -/	2.4	3.0
	ごはん			こめ	685	828
	鶏たまそぼろ ごはんにまぜて	とりにく たまご	しょうが えだまめ	あぶら さとう でんぷん	000	028
15	ぎゅうにゅう 食べてね!	ぎゅうにゅう		10 40./ + -+/	47	16
	かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも こむぎこ さとう パンこ でんぷん あぶら	17	16
		とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	ניונונש מוונוטיי	34	31
水			120.000 10000 1 1 10000		2.4	2.7
	ごはん			こめ	596	749
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				, 43
16	焼きさばのねぎみそがけ	さば みそ	しょうが ねぶかねぎ	さとう でんぷん	15	19
	れんこんのきんぴら	とりにく さつまあげ	にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう ごま ごまあぶら	15	19
	 かきたま汁	とうふ たまご かまぼこ	たまねぎ こまつな	でんぷん	30	27
木					2.1	2.7
_					_	_

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	小学校	中学核
	マーガリン入りロールパン【小学校】			パン マーガリン	602	745
	シナモン揚げパン【中学校】 ぎゅうにゅう			パン あぶら きびざとう	-	
17	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ トマト グリンピース	じゃがいも あぶら	15	15
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー	キャベツ もやし あかピーマン	オリープゆ	37	35
全	アセロラミルクゼリー		ほうれんそう	アセロラミルクゼリー	2.3	2.8
)	ふじのくに地産(5さん)地	消(ちしょう)週間(19日~23日)	0 4 0 & 0 2 D 4 0		
- 6				こめ	594	753
	ぎゅうにゅう 小 2尾	ぎゅうにゅう		100,- 7/7/ +75	-	100
20		きびなご	にんじん たまねぎ こんにゃく	パンこ でんぷん あぶら	18	17
	塩肉じゃが 	ぶたにく さつまあげ	グリンピース	じゃがいも あぶら さとう		
_	根っこ野菜のごまみそ汁	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	あぶら ごま	27	25
月	, + () + 2, + () + 3, + () + 4	ブ て カ l	まこめこの日	3 0 0,0 0 00 0 00 0 00 0 00 0 00 0 00 0	2.4	2.8
40	ごはん			□ ZØ	644	
	ぎゅうにゅう 🦳	ぎゅうにゅう			044	785
21	静岡おでん	とりにく くろはんぺん がんもどき ちくわ こんぶ	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう	さといも あぶら でんぷん		
۷'	131 300 270	あおのり さばぶしこ にぼしこ	たまねぎ れんこん	さとう	17	16
	小松菜とコーンの和え物		こまつな にんじん キャベツ とうもろこし	あぶら さとう		
火	お茶プリン	-		お茶プリン	28 1.8	25
	★ ♣ ★ ♣ ★ ♣ ★ ♣ たべっピーの	本の世界へ ようこそ !	~ 今月の本は「 14ひきの あさごは	ಓ 」~		
_	角型食パン			パン	585	733
	いちごジャム			いちごジャム	. 565	733
22	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	₹.	さとう あぶら マヨネーズ	17	17
	ツナオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ	たまねぎ	でんぷん	_ ''	
	もやしのガーリックソテー -	ベーコン	もやし こまつな あかピーマン にんにく	あぶら でんぷん	35	34
水	きのこスープ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ パセリ	じゃがいも あぶら ルウ	2.5	3.3
	ごはん	-66077 4	,,,,,	こめ		
	ハヤシライスソース	ぶたにく なまクリーム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	あぶら ルウ さとう	650	813
23	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1901N A 090C A			10
	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	こまつな キャベツ とうもろこし にんじん	オリーブゆ	14	13
	手作りりんごカスタードパイ		りんご	パイシート カスタードクリーム	34	31
木					2.5	3.0
24 金	P9 n. ~ ~ 4. Q n. ~ 6. n. 4 P9	5.· ∽ <mark>@</mark> • . ° & ⊘	音食なし P 号10~60~4	Q 1.°° 00 7.° 66° ° . 4 89° 7.° %	🔐 . ૃર્લ 🥥)
217	中華めん			ちゅうかめん		
		ぶたにく やきぶた いか	にんにく しょうが にんじん きくらげ	あぶら でんぷん ごまあぶら	669	851
07	ぎゅうにゅう	かまぼこ ぎゅうにゅう	しいたけ キャベツ もやし たまねぎ			
27				はるさめ こむぎこ あぶら	16	15
	春巻き	ぶたにく だいずこ	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	みずあめ でんぷん さとう とうもろこしこ		
	こんにゃくサラダ		こんにゃく きゅうり にんじん	ごまドレッシング	37	36
月					3.2	4.0
	\$1\@\\$1\@\\$1\@\\$1\@\	験 泉(すんど	こう)の給食の日		, 	T
	ごはん ぎゅうにゅう			[C0]	634	789
28	チキごぼう	とりにく	ごぼう えだまめ	でんぷん あぶら さとう	15	14
	大根のゆかり和え		キャベツ だいこん ゆかり] '	'-
, Le	ピリ辛みそ汁	あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ もやし ねぶかねぎ	さといも	32	29
火	D & D & D & D & D & D & D & D & D & D &	ΛПウ	 ンこんだて	 	2.4	2.9
	黒糖入り角型食パン			パンこくとう	615	768
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			. 015	108
29	かぼちゃ型ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく しょうが りんご レモン	さとう でんぷん		
29	マカロニのソテー	ベーコン	にんにく あかピーマン あおピーマン	マカロニ オリーブゆ	- 17	17
			キャベツ にんじん もやし はくさい とうもろこし		_	_
	野菜のスープ 	とりにく	たまねぎ パセリ	あぶら	31	30
水	ハロウィンデザート			パンプキンババロア	2.4	3.1
	ごはん ぎゅうにゅう			こめ	679	820
	黒はんぺんフライ	たら いわし たまご あおさ	たまねぎ しょうが	でんぷん あぶら さとう	1	
30			キャベツ もやし きピーマン	パンこ こむぎこ	- 20	19
	野菜のおかか炒め 	ハム かつおぶし	あかピーマン こまつな	あぶら		
	親子煮	とりにく たまご こうやどうふ なると	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース	あぶら でんぷん さとう	31	28
木					2.6	3.1
	ごはん			こめ	- 601	757
	ぎゅうにゅう 焼きさばのごま酢がけ	ぎゅうにゅう さば		さとう ごま		
31	焼ささはのこま酢かり 煮びたし	あぶらあげ かつおぶし	はくさい こまつな にんじん		- 14	18
			にんじん だいこん ごぼう しめじ	さつまいも あぶら	32	30
	秋の豚汁 	ぶたにく とうふ みそ 	ねぶかねぎ	C74VID 8000	2.6	
4				·	1 2.0	3.1
金 ※都a	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。	A 10	エネルキ*ー(kcal)	650	830
※都â ※上記	合により、献立内容を変更させていただく場合が 己の食品以外にも使用する場合があります。 ノルギー食材の確認など詳細につきましては、南 日の「ビリ辛みぞ汁」は、ふるさと工房で作られ		Edu.	エネルキ ー(kcal) たんぱく質(%) しぼう(%)	650 13~20 20~30	13~2