

令和 5 年度 11 月分 学校給食予定献立表 御殿場市立南学校給食センター 0550-78-6689

曜日	10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1			御殿場市立南学校給食センター	0550 - 7	
曜日	- / #7	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
	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	中学校
	角型食パン			パン		
	·	+		1715	578	703
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
1	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	ルウ さとう でんぷん あぶら		
•	キャベツとツナのソテー	まぐろ	キャベツ とうもろこし にんじん	オリーブゆ	19	18
	1 7 7 7 2 2 7 6 7 7 7		14 VV C C C C C C C C C C C C C C C C C C	 - 	-	
	ミネストローネ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト	オリーブゆ じゃがいも マカロニ	33	31
zk		0 30 17013710333		 	3.3	3.9
小	~~/ ~~ \ \ \ ~ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \				0.0	0.0
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	697	866
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				000
	オキ炖キ目者	アたにく ちまざ めきじるふ	たまねぎ にんじん はくさい こんにゃく	あぶら でんぷん さとう	14	13
2	すき焼き風煮	ぶたにく たまご やきどうふ	ねぶかねぎ	MISIO CHISIN GES	14	13
	おかかたくあん	かつおぶし	たくあん	ごまあぶら		
				さつまいも あぶら さとう	29	27
	キャラメルポテト			バター		
木		<u> </u>			2.2	2.6
	10+11 ~ . SOL 570 AM 2 10 A	5A	· /L O D	- 96 FIA dA 9 B 9		
3 金	The same of the sa	A PART OF THE PROPERTY OF THE PART OF THE	化の日	~ & & ~ \	~"~	- FF
	うどん			うどん	590	754
	うどんつゆ	あぶらあげ かまぼこ	だいこん にんじん しいたけ ねぶかねぎ	あぶら		
		+	7201270 1270070 0017213 4ai3/34a2	85.5.5		-00
6	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20	23
	鶏肉の天ぷら 中 2個	とりにく	しょうが	こむぎこ でんぷん あぶら		
	to / = / 0 = / 78C	PH I /		あぶら ごま さとう	00	07
	れんこんのきんぴら	ぶたにく	にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん	ごまあぶら	26	27
月					2.8	3.3
	a 0 4 4 4 0 4 5 4 4 0 4 5 4 4 0 4 4 0 6 4 4 0 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	3. 776 H	こめこハヤシの日	\$\frac{1}{2}\rangle \cdot \cdo	7000	
					- 4(E)4	.0
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ご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 マッシュルーム トマト グリンピース	オリーブゆ こめこルウ	601	701
7			マッシュルーム トマト グリンピース		1	
7	緑茶				12	12
	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	12	12
		1, 3,	1113 230320 21111111	+ 		
	さつまいもと栗のタルト			さつまいもとくりのタルト	25	25
火					2.3	2.7
	6/5(6/6/5(6)	61	い歯の日	6151616	988 B	39
					- W	
	玄米入り山型食パン			パン げんまい	625	763
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			020	
0	いかクリフト	115		あぶら コーンこ こむぎこ		
0	いかクリスピー	いか	にんにく	こめこ さとう	19	19
	枝豆とコーンのソテー		にんじん あかピーマン えだまめ とうもろこし	バター		
		1-101-2	 	あぶら じゃがいも	24	20
		とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	1めいり しゃかいも	31	30
	ポトフ	C 3/C \ 3 7 7		 	1	
水	<u> </u>	C SIC (S 1 S)			3.1	3.7
水				こめ		
水	ごてんばコシヒカリごはん			ΞØ	3.1	3.7 770
水		ぎゅうにゅう				
	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	あぶら さとう ごまあぶら		770
<u>水</u> 9	ごてんぱコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん		
	ごてんぱコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ	622	770
	ごてんぱコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	622	770
9	ごてんぱコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ	622 16 25	770 15 22
	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー	622 16 25 22	770 15 22 2.5
9	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー	622 16 25 22	770 15 22 2.5
9	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー	622 16 25 22	770 15 22 2.5
9	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねき にんじん もやし チンゲンサイ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー	622 16 25 22	770 15 22 2.5
9 木	ごてんぱコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー ************************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム みくりや	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー	622 16 25 22	770 15 22 2.5
9 木	ごてんぱコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー ***********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム みくりや さんま ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎたけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん	622 16 25 22	770 15 22 2.5
9 木	ごてんぱコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー ************************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム みくりや	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねき にんじん もやし チンゲンサイ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー	622 16 25 2.2 632	770 15 22 2.5 724
9 木	ごてんぱコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー ************ さくらごはん さんまのしょうが煮 ぎゅうにゅう 五目煮豆	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム みくりや さんま ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎたけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん	622 16 25 2.2 632	770 15 22 2.5 724
9 木	ごてんぱコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー ***********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム みくりや さんま ぎゅうにゅう とりにく だいす こんぶ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の味 (さんまめし)	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら	622 16 25 2.2 632 16 29	770 15 22 25 724 16 27
9 木	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー ②・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム みくりや さんま ぎゅうにゅう とりにく だいす こんぶ とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも	622 16 25 22 632 16 29 3.6	770 15 22 25 724 16 27 4.7
9 木	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー ②**・*********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム みくりや さんま ぎゅうにゅう とりにく だいす こんぶ とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも	622 16 25 22 632 16 29 3.6	770 15 22 25 724 16 27 4.7
9 木	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー ②・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム みくりや さんま ぎゅうにゅう とりにく だいす こんぶ とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも	622 16 25 22 632 16 29 3.6	770 15 22 2.5 724 16 27 4.7
9 木	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー ②**・*********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム みくりや さんま ぎゅうにゅう とりにく だいす こんぶ とうふ みそ 地場産物 活	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも	622 16 25 22 632 16 29 3.6	770 15 22 25 724 16 27 4.7
9 木 10 金	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー ***********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム みくりや さんま ぎゅうにゅう とりにく だいず こんぶ とうふ みそ 地場産物に ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ つ 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら じゃがいも	622 16 25 22 632 16 29 3.6	770 15 22 2.5 724 16 27 4.7
9 木 10 金	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー ②**・*********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム みくりや さんま ぎゅうにゅう とりにく だいす こんぶ とうふ みそ 地場産物 活	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら じゃがいも	622 16 25 22 632 16 29 3.6 29 3.6	770 15 22 25 724 16 27 4.7
9 木 10 金	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャブチェ すりおろしりんごゼリー ***********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ つ 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな 日 週 間 (13日~17日)	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら じゃがいも	622 16 25 22 632 16 29 3.6	770 15 22 2.5 724 16 27 4.7
9 木 10 金	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャブチェ すりおろしりんごゼリー ***********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム みくりや さんま ぎゅうにゅう とりにく だいず こんぶ とうふ みそ 地場産物 記 ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな 田 週 間 (13日~17日)	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みすあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも ふん こむぎこ あぶら さとう	622 16 25 22 632 16 29 3.6 679 16	770 15 22 25 724 16 27 4.7 4.7
9 木 10 金 13	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャブチェ すりおろしりんごゼリー ***********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ つ 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな 日 週 間 (13日~17日)	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら じゃがいも	622 16 25 22 632 16 29 36 29 36 679 16	770 15 22 25 724 16 27 4.7 845 15
9 木 10 金	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャブチェ すりおろしりんごゼリー ***********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム みくりや さんま ぎゅうにゅう とりにく だいず こんぶ とうふ みそ 地場産物 記 ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな 田 週 間 (13日~17日)	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みすあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも ふん こむぎこ あぶら さとう	622 16 25 22 632 16 29 3.6 679 16	770 15 22 25 724 16 27 4.7 4.7
9 木 10 金 13	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー でいるのではん さんまのしょうが煮 ぎゅうにゅう 五目煮豆 野菜のみそ汁 のかるいるのであるかでです。 鶏肉のから揚げわさびソース ・・・中 2個 ごてんばポークの豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム みくりや さんま ぎゅうにゅう とりにく だいず こんぶ とうふ みそ 地場産物 記 ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな 田 週 間 (13日~17日)	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みすあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも ふん こむぎこ あぶら さとう	622 16 25 22 632 16 29 36 29 36 679 16	770 15 22 25 724 16 27 4.7 845 15 30 32
9 木 10 金 13	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー でいるのではん さんまのしょうが煮 ぎゅうにゅう 五目煮豆 野菜のみそ汁 のかるいるのでのから場げわさびソース い中 2個 ごてんばコシヒカリごはん ごでんばコシヒカリごはん ごでんぱコシヒカリごはん ごでんぱコシヒカリごはん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな 田 週 間 (13日~17日)	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも ② 1	622 16 25 22 632 16 29 36 29 36 679 16	770 15 22 25 724 16 27 4.7 845 15
9 木 10 金 13 月	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー ***********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな こんじん こまつな こんじん こまつな こんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも ② ↑ ③・②・グ ② ↑ ③・② こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう あぶら さといも こめ	622 16 25 22 632 16 29 36 29 36 679 16	770 15 22 25 724 16 27 4.7 845 15 30 32
9 木 10 金 13 月	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー ***********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな 田 週 間 (13日~17日)	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう あぶら さといも こめ	622 16 25 22 632 16 29 36 679 16 32 26 641	770 15 22 25 724 16 27 4.7 845 15 30 32 803
9 木 10 金 13 月	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー ***********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな こんじん こまつな こんじゃく ねぶかねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも ② ↑ ③・②・グ ② ↑ ③・② こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう あぶら さといも こめ	622 16 25 22 632 16 29 36 29 36 679 16	770 15 22 25 724 16 27 4.7 845 15 30 32
9 木 10 金 13 月	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー ***********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ せんちゃ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう	622 16 25 22 632 16 29 36 679 16 32 26 641	770 15 22 25 77 16 27 4.7 4.7 845 15 30 3.2 803
9 木 10 金 13 月 14	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー ***********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな こんにく しょうが わさびのくき はくさい こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう あぶら さといも こめ	622 16 25 22 632 16 29 36 679 16 32 26 641 17	770 15 22 25 774 16 27 4.7 4.7 845 15 30 3.2 803 16 32
9 木 10 金 13 月	ごてんぱコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー ***********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ せんちゃ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう でんぶん こむぎこ あぶら さとう	622 16 25 22 632 16 29 36 679 16 32 26 641	770 15 22 25 71 724 16 27 4.7 4.7 845 15 30 32 803
9 木 10 金 13 月 14	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー ***********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ せんちゃ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう	622 16 25 22 632 16 29 36 679 16 32 26 641 17 34 1.6	770 15 22 25 724 16 27 4.7 4.7 845 15 30 32 803 16 32 1,9
9 木 10 金 13 月 14	ごてんぱコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー ***********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ せんちゃ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう でんぶん こむぎこ あぶら さとう	622 16 25 22 632 16 29 36 679 16 32 26 641 17	770 15 22 25 774 16 27 4.7 4.7 845 15 30 3.2 803 16 32
9 木 10 金 13 月 14 火	ごてんぱコシヒカリごはんぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャブチェ すりおろしりんごゼリー ***********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム みくりや さんま きゅうにゅう とりにく だいす こんぶ とうふ みそ 地場 産物 活 ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ せんちゃ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう でんぶん こむぎこ あぶら さとう	622 16 25 22 632 16 29 36 679 16 32 26 641 17 34 1.6	770 15 22 25 724 16 27 4.7 4.7 845 15 30 32 803 16 32 1.9
9 木 10 金 13 月 14 火	ごてんぱコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー ***********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム みくりや さんま ぎゅうにゅう とりにく だいず こんぶ とうふ みそ 地場産物 記 ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ せんちゃ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも ごめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう でんぶん こむぎこ	622 16 25 22 16 632 16 29 36 47 679 16 32 26 641 17 34 16 660	770 15 22 25 724 16 27 4.7 4.7 845 15 30 32 803 16 32 1.9 797
9 木 10 金 13 月 14 火	ごてんぱコシヒカリごはんぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャブチェ すりおろしりんごゼリー ***********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム みくりや さんま ぎゅうにゅう とりにく だいず こんぶ とうふ みそ 地場産物 記 ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん ごはう こんにゃく ねぶかねぎ せんちゃ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのき リーフレタス	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも ごめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう でんぶん こむぎこ	622 16 25 22 632 16 29 36 679 16 32 26 641 17 34 1.6	770 15 22 25 724 16 27 4.7 4.7 845 15 30 32 803 16 32 1.9
9 木 10 金 13 月 14 火	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー でいるのしょうが煮 さくらごはん さんまのしょうが煮 ぎゅうにゅう 五目煮豆 野菜のみそ汁 でんぱコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 鶏肉のから揚げわさびソース ロマの煮びたし ごてんばポークの豚汁 ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう さわらの緑茶マヨネーズ焼き きんびらごぼう リーフレタスのかきたま汁 角型食パン みかんジャム ぎゅうにゅう 肉団子と秋野菜のシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム みくりや さんま ぎゅうにゅう とりにく だいす こんぶ とうふ みそ 地場 産物 活 ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう ことりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう ことりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ せんちゃ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのき リーフレタス	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう あぶら さといも こめ マヨネーズ ごまあぶら さとう でんぶん パン みかんジャム	622 16 25 22 36 29 36 679 16 32 26 641 17 34 1.6 660	770 15 22 25 31 724 16 27 4.7 4.7 845 15 30 32 803 16 32 1.9 797
9 木 10 金 13 月 14 火 15	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー でいるのではん さんまのしょうが煮 ぎゅうにゅう 五目煮豆 野菜のみそ汁 でんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 鶏肉のから揚げわさびソース イ・・中 2個 ごてんばポークの豚汁 ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうの縁茶マヨネーズ焼き きんびらごぼう リーフレタスのかきたま汁 角型食パン みかんジャム ぎゅうにゅう 肉団子と秋野菜のシチュー もやしのガーリックソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム みくりや さんま ぎゅうにゅう とりにく だいず こんぶ とうふ みそ 地場産物 記 ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん ごはう こんにゃく ねぶかねぎ せんちゃ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのき リーフレタス	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぷん さとう あぶら しゃがいも ② 1 ② 2 ② 3 ② 4 ② 4 ② 4 ② 4 ② 4 ② 4 ② 4 ② 4 ② 4	622 16 25 22 16 632 16 29 36 47 679 16 32 26 641 17 34 16 660	770 15 22 25 724 16 27 4.7 845 15 30 32 803 16 32 1.9
9 木 10 金 13 月 14 火 15	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー でいるのしょうが煮 さくらごはん さんまのしょうが煮 ぎゅうにゅう 五目煮豆 野菜のみそ汁 でんぱコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 鶏肉のから揚げわさびソース ロマの煮びたし ごてんばポークの豚汁 ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう さわらの緑茶マヨネーズ焼き きんびらごぼう リーフレタスのかきたま汁 角型食パン みかんジャム ぎゅうにゅう 肉団子と秋野菜のシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム みくりや さんま ぎゅうにゅう とりにく だいす こんぶ とうふ みそ 地場 産物 活 ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう ことりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう ことりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ せんちゃ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのき リーフレタス	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう あぶら さといも こめ マヨネーズ ごまあぶら さとう でんぶん パン みかんジャム	622 16 25 22 36 29 36 679 16 32 26 641 17 34 1.6 660	770 15 22 25 37 16 27 4.7 4.7 845 15 30 32 803 16 32 1.9 797
9 木 10 金 13 月 14 火 15	ごてんぱコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー ***********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム みくりや さんま ぎゅうにゅう とりにく だいす こんぶ とうふ みそ 地場 産物 活 ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう ことりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう ことりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ せんちゃ ごぼう にんじん こんにゃく ねぶかねぎ せんちゃ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのき リーフレタス	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも ② *** こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとがも	622 16 25 22 36 29 36 679 16 32 26 641 17 34 1.6 660 15 31 2.7	770 15 22 25 724 16 27 4.7 845 15 30 32 803 16 32 1.9 797 15 29 3.1
9 木 10 金 13 月 14 火 15	ごてんぱコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー ***********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム みくりや さんま きゅうにゅう とりにく だいす こんぶ とうふ みそ 地場 産物 記 ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう たっしぶんにゅう なまクリーム ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ しんじん もやし チンゲンサイ しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな まくさい こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ せんちゃ こぼう にんじん こんにゃく ねぶかねぎ たんじん こまつき リーフレタス たんじん たまねぎ しめじ グリンピース もやし こまつな きピーマン にんにく みかん パイン おうとう	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぷん さとう あぶら しゃがいも ② *** こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとがも	622 16 25 22 36 29 36 679 16 32 26 641 17 34 1.6 660 15	770 15 22 25 724 16 27 4.7 845 15 30 32 803 16 32 1.9 797 15 29 3.1
9 木 10 金 13 月 14 火 15	ごてんぱコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー ***********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム みくりや さんま ぎゅうにゅう とりにく だいす こんぶ とうふ みそ 地場 産物 活 ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう ことりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう ことりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ せんちゃ ごぼう にんじん こんにゃく ねぶかねぎ せんちゃ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのき リーフレタス	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも ② *** こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとがも	622 16 25 22 36 29 36 679 16 32 26 641 17 34 1.6 660 15 31 2.7	770 15 22 25 724 16 27 4.7 845 15 30 32 803 16 32 1.9 797 15 29 3.1
9 木 10 金 13 月 14 火 15 水	ごてんぱコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー ***********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム みくりや さんま きゅうにゅう とりにく だいす こんぶ とうふ みそ 地場 産物 記 ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう たっしぶんにゅう なまクリーム ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ しんじん もやし チンゲンサイ しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな まくさい こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ せんちゃ こぼう にんじん こんにゃく ねぶかねぎ たんじん こまつき リーフレタス たんじん たまねぎ しめじ グリンピース もやし こまつな きピーマン にんにく みかん パイン おうとう	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぷん さとう あぶら しゃがいも ② *** こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとがも	622 16 25 22 36 29 36 679 16 32 26 641 17 34 1.6 660 15 31 2.7	770 15 22 25 31 724 16 27 4.7 4.7 845 15 30 32 803 16 32 1.9 797 15 29
9 木 10 金 13 月 14 火 15 水	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー でいるのではん さんまのしょうが煮 さくらごはん さんまのしょうが煮 ぎゅうにゅう 五目煮豆 野菜のみそ汁 でんぱコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 鶏肉のから揚げわさびソース でんぱコシヒカリごはん ぎゅうにゅう さんらにゅう さんびらごぼう リーフレタスのかきたま汁 角型食パン みかんジャム ぎゅうにゅう 肉団子と秋野菜のシチュー もやしのガーリックソテーフルーツのゼリー和え ごてんぱコシヒカリごはん 手作りみずかけなふりかけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ せんちゃ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのき リーフレタス にんじん たまねぎ しめじ グリンピース もやし こまつな きピーマン にんにく みかん バイン おうとう	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも ② 1 ② 2 ② 1 ② 3 ② 5 ② 5 ② でんぶん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう あぶら さといも こめ マヨネーズ ごまあぶら さとう でんぶん パン みかんジャム パンこ さっまいも あぶら ルウ さとう あぶら でんぶん りんごゼリー こめ ごま	622 16 25 22 36 29 36 679 16 32 26 641 17 34 1.6 660 15 31 2.7	770 15 22 25 724 16 27 4.7 845 15 30 32 803 16 32 1.9 797 15 29 3.1
9 木 10 金 13 月 14 火 15 水	ごてんぱコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー ***********************************	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム みくりや さんま きゅうにゅう とりにく だいす こんぶ とうふ みそ 地場 産物 活 ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう たっしぶんにゅう なまクリーム ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ しんじん もやし チンゲンサイ しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな まくさい こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ せんちゃ こぼう にんじん こんにゃく ねぶかねぎ たんじん こまつき リーフレタス たんじん たまねぎ しめじ グリンピース もやし こまつな きピーマン にんにく みかん パイン おうとう	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぷん さとう あぶら しゃがいも ② *** こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとがも	622 16 25 22 16 29 36 29 36 32 26 641 17 34 1.6 660 15 31 2.7 617	770 15 22 25 724 16 27 4.7 4.7 845 15 30 32 803 16 32 1.9 797 15 29 3.1 765
9 木 10 金 13 月 14 火 15 水	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー でいるのではん さんまのしょうが煮 さくらごはん さんまのしょうが煮 ぎゅうにゅう 五目煮豆 野菜のみそ汁 でてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 鶏肉のから揚げわさびソース ロ菜の煮びたし ごてんばポークの豚汁 ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう さわらの緑茶マヨネーズ焼き きんびらごぼう リーフレタスのかきたま汁 角型食パン みかんジャム ぎゅうにゅう 肉団子と秋野菜のシチュー もやしのガーリックソテー フルーツのゼリー和え ごてんばコシヒカリごはん 手作りみずかけなふりかけ ぎゅうにゅう 厚揚げと大根のそぼろ煮	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ せんちゃ こぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのき リーフレタス にんじん たまねぎ しめじ グリンピース もやし こまつな きピーマン にんにく みかん パイン おうとう みずかけなふりかけ ゆかり にんじん だいこん はねぎ こんにゃく しょうが	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも ② 1 ② 2 ② 1 ② 2 ② 2 ② 2 ② 2 ② 2 ② 2 ② 2	622 16 25 22 36 29 36 679 16 32 26 641 17 34 1.6 660 15 31 2.7 617	770 15 22 25 77 16 27 4.7 845 15 30 32 803 16 32 1,9 797 15 29 3.1 765
9 木 10 金 13 月 14 火 15 水 16	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 チャプチェ すりおろしりんごゼリー でいるのではん さんまのしょうが煮 さくらごはん さんまのしょうが煮 ぎゅうにゅう 五目煮豆 野菜のみそ汁 でんぱコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 鶏肉のから揚げわさびソース でんぱコシヒカリごはん ぎゅうにゅう さんらにゅう さんびらごぼう リーフレタスのかきたま汁 角型食パン みかんジャム ぎゅうにゅう 肉団子と秋野菜のシチュー もやしのガーリックソテーフルーツのゼリー和え ごてんぱコシヒカリごはん 手作りみずかけなふりかけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ の 味 (さ ん ま め し) しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん ごほう こんにゃく ねぶかねぎ はくさい こまつな にんじん こほう こんにゃく ねぶかねぎ せんちゃ こぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのき リーフレタス にんじん たまねぎ しめじ グリンピース もやし こまつな きピーマン にんにく みかん パイン おうとう みずかけなふりかけ ゆかり にんじん だいこん はねぎ こんにゃく	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ りんごゼリー こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら しゃがいも ② 1 ② 2 ② 1 ② 3 ② 5 ② 5 ② でんぶん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう あぶら さといも こめ マヨネーズ ごまあぶら さとう でんぶん パン みかんジャム パンこ さっまいも あぶら ルウ さとう あぶら でんぶん りんごゼリー こめ ごま	622 16 25 22 16 29 36 29 36 32 26 641 17 34 1.6 660 15 31 2.7 617	770 15 22 25 724 16 27 4.7 845 15 30 32 803 16 32 1.9 797 15 29 3.1 765

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		雙価
曜日	りんごチップ入りロールパン	もとになる食べ物	もとになる食べ物	もとになる食べ物 パン さとう	小学校	中学校
	<u> </u>	ぎゅうにゅう	9702	70 609	630	836
	鶏のパン粉焼き	とりにく	パセリ	パンこ マヨネーズ	4-7	4.0
	大根サラダ		だいこん キャベツ にんじん	ごまドレッシング	17	16
	大麦のスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん さやいんげん	あぶら おおむぎ	43	39
金	0 + 0 * 0 \$ D + 0 * 0 \$ 0	ふじのくに 地産(モナ4)	 地消(ちしょう)週間(19日~23日)	\(\text{O} \phi \text{O} \pi \text{O} \pi \text{O} \pi \text{O} \phi \text{O} \pi	2.6	3.3
	ソフト麺	いしりへに地座(うこん)	起情(うじょり) 起間(17日・23日)	ソフトめん	100	Ø
	ミートソース	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	オリーブゆ ルウ	641	766
20	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	マッシュルーム トマト グリンヒース			
	フレンチサラダ	و سار سار	キャベツ とうもろこし あかピーマン	ドレッシング	14	14
	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	32	29
月			* * * * [* * * * * * * * * * * * * * *		2.5	3.0
	。゚\ッ゚・・゚・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	<u>Ø</u> .	未わう「和食の日」 ────────────────────────────────────	200 - 200 -	*v⊙•*v ()	P.
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			593	742
21	さばのしょうが焼き	さば	しょうが			
_ '	彩り和風ソテー	ハム かつおぶし	キャベツ きピーマン あかピーマン ほうれんそう	あぶら	16	15
	秋のすまし汁	かまぼこ とうふ	にんじん しめじ みつば		34	31
火	1,009 & 0,1	3 KIRC C 255	12.10 0.70 0.00 0.70 1.00		2.0	2.3
	a 3 v g v 6 v g v g v g v g v g o v g 6 g v g 6 g v g 6 g v g 6 g v g 6 g v g 6 g v g	<i>∂</i> .	んぼこめこの日	4 Jaha Clara Oraa Quar Oraa Ora Jaha	**************************************	P
	<u>ごてんぱつシヒカリごはん</u>	*. = =		こめ	626	781
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		でんぷん こむぎこ あぶら		
22	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
	野菜の磯和え	00	ほうれんそう もやし にんじん	さとう	-	0.5
水	白菜のみそ汁	あぶらあげ みそ	はくさい にんじん えのきたけ		28 2.5	25 2.9
23	5655656566	勤・・	ち感謝の日		_	
木	背割りロールパン	到 7		117	660	849
	富士宮焼きそば	ぶたにく にくかす いわしこ	キャベツ	やきそばめん あぶら	000	0-0
24	ぎゅうにゅう	あおさ	+ P/13	45 CI80010 001315	15	15
	中華コーンスープ	ぎゅうにゅう たまご	とうもろこし たまねぎ ねぶかねぎ	でんぷん ごまあぶら		
	<u>エキコークペーク</u> 巨峰ゼリー		23 03 CO 72 044 0 445 15 44 C	きょほうゼリー	32	29
金					2.9	3.8
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	638	798
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
27	鶏肉の韓国焼き ほうれん草のナムル	とりにく	にんにく ほうれんそう にんじん もやし	ドレッシング	17	16
	根っこ野菜のごまキムチ汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	あぶら さといも ごま	31	28
月	一	13/2/2 8/3/3/8/7 8/2	はくさいキムチ ねぶかねぎ		2.8	3.4
/3	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	2.0	0.1
	ポークカレー	ぶたにく だっしふんにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース りんご	あぶら じゃがいも ルウ	643	801
28	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	797C-X 9/0C			
	グリーンサラダ		キャベツ ほうれんそう えだまめ	ドレッシング	13	13
	オレンジ		オレンジ		27	24
火	Pleta (OPTIA)			100	2.2	2.8
	黒糖入り角型食パン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン こくとう	644	791
		 	185511	パンこ あぶら こむぎこ		
29	ホキバジルフライ 	木 キ	バジル	でんぷん	17	17
	コーンとほうれん草のソテー	ハム とりにく しろはなまめ	とうもろこし キャベツ ほうれんそう	オリーブゆ	-	
	ビーンズポタージュ	とりにく しろはなまめ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	あぶら じゃがいも ルウ	29	28
71		なまクリーム			22	20
水	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	2.3	2.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			670	833
30	肉みそおでん (おでん)	ぶたにく ちくわ がんもどき うずらたまご こんぶ	だいこん にんじん こんにゃく	あぶら さといも さとう	47	
	肉みそおでん(肉みそ)	とりにく みそ	しょうが はねぎ	あぶら さとう	17	16
	キャベツとコーンの和え物	<u> </u>	こまつな にんじん キャベツ とうもろこし	さとう あぶら	28	25
木	いもけんぴ&小魚	かたくちいわし		さつまいも さとう あぶら みずあめ	2.6	3.0
	~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~	 らがあります。	<u> </u>	ゴネルキ*-(kcal)	650	830
※上	記の食品以外にも使用する場合があります。		TC/Alt	たんぱく質(%)		13~20
	レルギー食材の確認など詳細につきましては、		せください。	基準量		
	6日の「さつまいものみそ汁」は、ふるさと工戸 0月までの給食実施回数:南小107回、富士岡		19 0 J / L C 9	しぼう(%) 食塩相当量(g)		20~30
% I(		小1080  、神山小1080  、朝日小 +岡内1060	いして出、米かり00世	長瑥相当軍(g)	2.0未満	2.3木両

御殿場中107回、富士岡中106回、南中106回

※ごはんは、すべてごてんぱコシヒカリ100%です。

☆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。