日日日 1 水 2 木 3 金 6 月 7 火 8 水 9 木 1 金 1 月 1 火 1 水 1 木 1 金 2 月 2 火 2 × 1 乗 3 金 6 月 7 火 8 水 9 木 1 金 1 月 1 火 5 水 6 木 1 金 2 月 2 火 2 × 1 乗 3 金 6 月 7 火 8 水 9 木 1 金 3 1 月 1 火 5 × 6 × 7 金 5 ・	のかみしめサラダ めスープ ロットピラフ 牛乳 チーズ焼き ロニサラダ のスープ 牛乳 いわしの日献立 しの照りかけ きと大豆の煮もの ンジ ・ 伊佐沢小6年生バイキン 牛乳 いわしの日献立 しの照りかけ きと大豆の煮もの ンジ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	赤の仲間 おもに体の組織: 1 群 魚・肉・卵・豆・豆製品 ぶた肉 ラまのかみしめ、草岡ハム とうぶ。 きけ とり肉 いわし 油あげ、大豆 ぶた肉、とうぶ、みそ が給食 とり肉 さつまあげ 油揚げ、みそ ぶた肉、とうぶ、みそ とり肉 きつまあげ 油揚げ、みそ ぶた肉、とうぶ、みそ とり肉 ぶた肉 とうぶ 、みそ とり肉 ぶた肉 かっちぶし とり肉 ぶた肉 かっちぶた肉 かっちぶた肉 かそ ぶた肉 かそ ぶた肉 がた肉 かそ あじ香草フライ ツナ 油揚げ、みそ ぶた肉 かそ			キャベツ、きゅうり、コーン かぶ しょうが こんにゃく 大根、ごぼう、 長わき オレンジ もやし 大根、しめじ、ごぼう ごぼう、こんにゃく キャベツ しょうが、 にんにく 、玉ねぎ い もやし、キャベツ みかん缶、もも缶、ラ・フランス缶、りんご缶 しょうが 玉ねぎ、しょうが 大根	おもにエネ 5群 穀類・いも類・砂糖 ご飯 マカロニ ご飯 マカロニ ご飯 でんぶん、さとう さとう じゃがいも ・ こまち、さとう、でんぶん で飯 小支粉 さとう	油 油、ごま油、ごま いごま油 ごま油 ごま油	摂取エネル 13~脂質:学校 摂取エネル	エネルギー850 タンパク質17- 脂質 29.2 塩分 3.4 790 17.5 30.6 3.6 81.3 16.1 28.0 2.6 780 15.2 27.3 2.3 775 18.8 29.1 2.8 788 14.4 24.8 854 16.2 33.1 2.5 791
曜 1 水 2 木 3 金 6 月 7 火 8 水 9 木 1 金 1 月 1 火 1 水 1 木 1 金 2 月 2 火 2 火 2 か 2 か 2 か 2 か 3 金 6 月 7 火 8 水 9 木 1 金 1 月 1 火 5 か 3 金 6 月 1 火 2 火 2 火 2 火 2 火 2 火 2 火 2 火 3 金 6 月 7 火 8 水 9 木 1 金 1 月 1 火 5 火 6 木 1 金 2 月 2 火 2 火 2 火 2 火 2 火 2 火 3 金 6 月 7 火 8 水 9 木 1 金 1 月 1 火 5 火 6 木 1 金 2 月 2 火 2 火 2 火 2 火 2 火 2 火 3 金 6 月 7 火 8 水 9 木 1 金 1 月 1 火 5 火 6 木 1 金 2 月 2 火 2 火 2 火 3 金 6 月 7 火 8 水 9 木 1 金 1 乗 1 火 5 火 6 木 1 金 2 月 2 火 2 火 2 火 3 金 6 月 7 火 8 水 9 木 1 金 1 乗 1 火 5 火 6 木 1 金 2 月 2 火 2 火 2 火 3 金 1 乗 1 乗 1 乗 1 乗 1 乗 1 乗 1 乗 1 乗 1 乗 1	中乳 のかみしめサラダ めスープ ロットピラフ 牛乳 チーズ焼き ロニサラダ のスープ ・中乳 しの照りかけ きと大豆の煮もの ンジ ・中乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 ぶた肉 うまのかみしめ 、草岡ハム とうふ さけ とり肉 いわし 油あげ、大豆 ぶた肉、とうふ、みそ グ給食 さばのこんぶしょうゆ干し かつおぶし とり肉 さつまあげ 油揚げ、みそ ぶた肉、とうふ、みそ	2群 牛乳・小魚・海藻 牛乳 わかめ 牛乳 チーズ 牛乳 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	3群 線黄色野菜 にんじん、ピーマン キャロットピラフの雰 にんじん、かぶの葉 にんじん かぶの葉 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん ピーマン にんじん、ゲーマン にんじん、ガ松菜 にんじん、パセリ かぼちゃ、いんげん	4群 その他の野菜・果物 玉ねぎ、たけのこ、しょうが キャベツ、コーン 長わぎ 、えのきたけ ** ** ** ** ** ** ** ** **	5群 穀類・いも類・砂糖 ご飯 でんぶん、さとう さとう ご飯 マカロニ ご飯 でんぶん、さとう さとう しゃがいも 里芋 白玉もち、さとう、でんぶん ご飯 小麦粉 さとう ご飯 小麦粉 さとう ご覧 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	6 群 油脂 ごま油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 油 油 油 油 油 油 油 油 でま油	20〜 塩分: 20g未満 エネルギー659 タンパク質 18.0 脂質 31.3 塩分 2.1 616 18.2 32.7 2.6 639 16.8 30.0 1.9 612 15.7 29.9 1.6 19.3 31.6 1.9 636 14.7 26.0 1.7 659 16.8 34.8 1.8 617 14.9 31.1	第30% 塩分: 2.5 m 未 エネルギー850 タンパク質17. 脂質 29.2 塩分 3.4 790 17.5 30.6 81.3 16.1 28.0 2.6 780 15.2 27.3 2.3 77.5 18.8 29.1 2.8 78.8 29.1 20.8 20.8 78.8 20.8 78.8 20.8 78.8 20.8 78.8 20.8 78.8 20.8 78.8 20.8 78.8 20.8 78.8 20.8 78.8 20.8 78.8 20.8 78.8 20.8 78.8 20.8 78.8 20.8 78.8
曜 1 水 2 木 3 金 6 月 7 火 8 水 9 木 1 金 1 月 1 火 1 水 1 木 1 金 2 月 2 火 2 火 2 か 2 か 2 か 2 か 3 金 6 月 7 火 8 水 9 木 1 金 1 月 1 火 5 か 3 金 6 月 1 火 2 火 2 火 2 火 2 火 2 火 2 火 2 火 3 金 6 月 7 火 8 水 9 木 1 金 1 月 1 火 5 火 6 木 1 金 2 月 2 火 2 火 2 火 2 火 2 火 2 火 3 金 6 月 7 火 8 水 9 木 1 金 1 月 1 火 5 火 6 木 1 金 2 月 2 火 2 火 2 火 2 火 2 火 2 火 3 金 6 月 7 火 8 水 9 木 1 金 1 月 1 火 5 火 6 木 1 金 2 月 2 火 2 火 2 火 3 金 6 月 7 火 8 水 9 木 1 金 1 乗 1 火 5 火 6 木 1 金 2 月 2 火 2 火 2 火 3 金 6 月 7 火 8 水 9 木 1 金 1 乗 1 火 5 火 6 木 1 金 2 月 2 火 2 火 2 火 3 金 1 乗 1 乗 1 乗 1 乗 1 乗 1 乗 1 乗 1 乗 1 乗 1	中乳 のかみしめサラダ めスープ ロットピラフ 牛乳 チーズ焼き ロニサラダ のスープ ・中乳 しの照りかけ きと大豆の煮もの ンジ ・中乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	魚・肉・卵・豆・豆製品 ぶた肉 うまのかみしめ 、草岡ハム とうふ さけ とり肉 いわし 油あげ、大豆 ぶた肉、とうふ、みそ グ給食 さばのこんぶしょうゆ干し かつおぶし とり肉 さつまあげ 油揚げ、みそ ぶた肉、とうふ、みそ とり肉 ぶた肉、とうふ、みそ とり肉 ぶた肉、とうふ、みそ	牛乳・小魚・海藻 牛乳 ガかめ 牛乳 チーズ 牛乳 ひじき 牛乳 牛乳 青のり わかめ、煮干し粉 カかめ、牛乳 煮干し粉 カかめ、牛乳	緑黄色野菜 にんじん、ピーマン キャロットピラフの雰 にんじん、かぶの葉 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ	その他の野菜・果物 玉ねぎ、たけのこ、しょうが キャベツ、コーン 長わぎ 、えのきたけ ** ** ** ** ** ** ** ** **	製類・いも類・砂糖 ご飯 でんぶん、さとう さとう ご飯 マカロニ ご飯 でんぶん、さとう さとう じゃがいも ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油 油 ごま油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 油 油 油 油 油 油 油 油 油 二ま油 ごま油	#分: 20g未満	塩分: 2.5e未満 エネルギー850 タンパク質17. 脂質 29. 塩分 3. 790 17.5 30.6 3.6 81.3 16.1 28.0 2.6 780 15.2 27.3 2.3 775 18.8 29.1 2.8 788 14.4 24.8 854 16.2 33.1 2.5 791
1 水 2 木★ 3 金 6 月 7 火 8 水 9 木 1 金 1 月 1 火 1 水 1 木 1 金 2 月 2 火 2 火 1 水 2 木 3 金 6 月 7 火 8 水 9 木 1 金 1 月 1 火 5 水 6 木 7 金 2 火 2 火 2 火 2 火 2 火 2 火 2 火 2 火 2 火 2	のかみしめサラダ めスープ ロットピラフ 牛乳 チーズ焼き ロニサラダ のスープ 牛乳 いわしの日献立しの照りかけ きと大豆の煮もの ンジ 伊佐沢小6年生バイキン 牛乳 中五 中乳 の見布醤油干し焼き か和え 汁汁 らしだんご 牛乳 肉のいそへ揚げ びらこぼう ペツのみそ汁 ボー丼(もち玄米入りご飯) スープ ーツポンチ 牛乳 内のごまこま焼き 里子の煮もの と小松菜のみそ汁 めご飯 牛乳 の香草フライ 目の愛様デー献立じんサラダ ちゃといんげんのみそ汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	うまのかみしめ、草岡ハム とうふ さけ とり肉 いわし 油あげ、大豆 ぶた肉、とうふ、みそ が給食 さばのこんぶしょうゆ干し かつおぶし とり肉 さつまあげ 油揚げ、みそ ぶた肉、とうふ、みそ とり肉 ぶた肉、とうふ、みそ とり肉 ぶた肉、とうふ、みそ とり肉 ぶた肉 とうぶん とり肉 ぶた肉 とうぶん です です です です です です です で	わかめ 牛乳 チーズ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	キャロットピラフの列 にんじん、かぶの葉 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん、ピーマン にんじん、ちんげんさい にんじん 小松菜	# キャベツ、コーン 長わぎ 、えのきたけ	でんぶん、さとう さとう ご飯 マカロニ ご飯 でんぶん、さとう さとう じゃがいも ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フンエッグマヨネーズ 油 油 油 油 油 油 ボー ボー	### ### #############################	タンパク質17. 脂質 29.3 塩分 3.6 17.5 30.6 3.6 81.3 16.1 28.0 2.6 780 15.2 27.3 2.3 77.5 18.8 29.1 2.8 788 14.4 24.8 23.3 16.2 33.1 2.5 791
水 2 木★ 3 金 6 月 7 火 8 水 9 木 1 金 1 月 4 火 5 水 6 木 7 金 2 火 2 × 2	のかみしめサラダ めスープ ロットピラフ 牛乳 チーズ焼き ロニサラダ のスープ 牛乳 いわしの日献立 しの照りかけ きと大豆の煮もの ンジ ・ 伊佐沢小6年生バイキン 牛乳 の用のでは、 中央 (大きな) (大	うまのかみしめ、草岡ハム とうふ さけ とり肉 いわし 油あげ、大豆 ぶた肉、とうふ、みそ が給食 さばのこんぶしょうゆ干し かつおぶし とり肉 さつまあげ 油揚げ、みそ ぶた肉、とうふ、みそ とり肉 ぶた肉、とうふ、みそ とり肉 ぶた肉、とうふ、みそ とり肉 ぶた肉 とうぶん とり肉 ぶた肉 とうぶん です です です です です です です で	中乳 サーズ 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 力かめ、素干し粉 中乳 煮干し粉 力かめ、牛乳 煮干し粉	キャロットピラフの列 にんじん、かぶの葉 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん、ピーマン にんじん、ちんげんさい にんじん 小松菜	# キャベツ、コーン 長わぎ 、えのきたけ	さとう ご飯 でかぶん、さとう さとう じゃがいも ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フンエッグマヨネーズ 油 油 油 油 油 油 ボー ボー	脂質 31.3 塩分 2.1 616 18.2 32.7 2.6 639 16.8 30.0 1.9 612 15.7 29.9 1.6 601 19.3 31.6 1.9 636 14.7 26.0 1.7 659 16.8 34.8 1.8 617 14.9 31.1	脂質 29.2 塩分 3.4 790 17.5 30.6 3.6 813 16.1 28.0 2.6 780 15.2 27.3 2.3 77.5 18.8 29.1 2.8 14.4 2.3 854 16.2 33.1 2.5 791
2 木★ 3 金 6 月 7 火 8 水 9 木 1 金 1 月 4 火 5 水 1 木 1 金 2 月 2 火 2 い 1 大 1 木 1 金 2 月 2 火 2 い 2 木 ★ 3 金 6 月 7 火 8 水 9 木 1 金 1 月 4 火 5 氷 6 木 1 金 2 月 2 火 2 × 1 乗 5 ×	ロットピラフ 牛乳 デーズ焼き ロニサラダ のスープ	さけ とり肉 いわし 油あげ、大豆 ぶた肉、とうふ、みそ が給食 さばのこんぶしょうゆ干し かつおぶし とり肉 さつまあげ 油揚げ、みそ ぶた肉、とうふ、みそ とり肉 ぶた肉、とうふ、みそ とり肉 ぶた肉 みそ あじ香草フライ ツナ 油揚げ、みそ	中乳 サーズ 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 力かめ、素干し粉 中乳 煮干し粉 力かめ、牛乳 煮干し粉	にんじん、かぶの葉 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ	まャベツ、きゅうり、コーン かぶ しょうが こんにゃく 大根、こぼう、 長わぎ オレンジ もやし 大根、しめじ、ごぼう こぼう、こんにゃく キャベツ しょうが、 にんにく 、玉ねぎ い もやし、キャベツ みかん缶、もも缶、ラ・フランス缶、りんご缶 しょうが 玉ねぎ、しょうが 大根	マカロニ ご飯 でんぷん、さとう さとう しゃがいも ご飯 里芽 白玉もち、さとう、でんぷん ご飯 小麦粉 さとう ご飯 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	カノンエッグマヨネーズ 油 油 油 油 油 油 油 油 にま油、ごま	616 18.2 32.7 2.6 639 16.8 30.0 1.9 612 15.7 29.9 1.6 601 19.3 31.6 1.9 636 14.7 26.0 1.7 659 16.8 34.8 1.8 617 14.9 31.1	790 17.5 30.6 3.6 813 16.1 28.0 2.6 780 15.2 27.3 2.3 775 18.8 29.1 2.8 788 14.4 2.3 854 16.2 33.1 2.5
 木★ 3金 6月 7火 8水 9木 1金 1月 1火 1水 1木 7金 2月 1火 2小 2小 2小 2小 3金 6月 7火 8水 9木 1金 3月 1火 5水 6木 7金 2月 1火 2小 2小	ロニサラダ のスープ	とり肉 いわし 油あげ、大豆 ぶた肉、とうふ、みそ が 給食 さばのこんぶしょうゆ干し かつおぶし とり肉 さつまあげ 油揚げ、みそ ぶた肉、とうふ、みそ とり肉 ぶた肉 みそ あじ香草フライ ツナ 油揚げ、みそ	牛乳 サ乳 牛乳 青のり わかめ、煮干し粉 牛乳 青のり わかめ、素干し粉 キ乳 煮干し粉 カかめ、牛乳 煮干し粉	にんじん にんじん ほうれん草 にんじん にんじん、ピーマン にんじん、ちんげんさい にんじん 小松菜 にんじん、パセリ かぼちゃ、いんげん	かぶ しょうが こんにゃく 大根、ごぼう、 長わぎ オレンジ もやし 大根、しめじ、ごぼう ごぼう、こんにゃく キャベツ しょうが、 にんにく 、玉ねぎ い もやし、キャベツ みかん缶、もも缶、ラ・フランス缶、りんご缶 しょうが 玉ねぎ、しょうが 大根	ご飯 でんぷん、さとう さとう じゃがいも ご飯 里芽 白玉もち、さとう、でんぷん ご飯 小麦粉 さとう こしているの はるさめ カットゼリー、ナタデコニ こいの ことう こいの ことう こいの ここの ここの ここの ここの ここの ここの ここの ここの ここの	油 油 油 油 油 油、ごま油、ごま でき油	32.7 2.6 639 16.8 30.0 1.9 612 15.7 29.9 1.6 601 19.3 31.6 1.9 636 14.7 26.0 1.7 659 16.8 34.8 1.8 617 14.9 31.1	30.6 3.6 813 16.1 28.0 2.6 780 15.2 27.3 2.3 775 18.8 29.1 2.8 788 14.4 24.8 2.3 854 16.2 33.1 2.5
A	のスープ	いわし 油あげ、大豆 ぶた肉、とうふ、みそ グ給食 さばのこんぶしょうゆ干し かつおぶし とり肉 さつまあげ 油揚げ、みそ ぶた肉、とうふ、みそ とり肉 ぶた肉、とうふ、みそ	サ乳 中乳 青のり わかめ、煮干し粉 中乳 牛乳 キ乳 素干し粉 わかめ、牛乳	にんじん にんじん ほうれん草 にんじん にんじん、ピーマン にんじん、ちんげんさい にんじん 小松菜 にんじん、パセリ かぼちゃ、いんげん	かぶ しょうが こんにゃく 大根、ごぼう、 長わぎ オレンジ もやし 大根、しめじ、ごぼう ごぼう、こんにゃく キャベツ しょうが、 にんにく 、玉ねぎ い もやし、キャベツ みかん缶、もも缶、ラ・フランス缶、りんご缶 しょうが 玉ねぎ、しょうが 大根	ご飯 でんぷん、さとう さとう じゃがいも ご飯 里芽 白玉もち、さとう、でんぷん ご飯 小麦粉 さとう こしているの はるさめ カットゼリー、ナタデコニ こいの ことう こいの ことう こいの ここの ここの ここの ここの ここの ここの ここの ここの ここの	油 油 油 油 油 油、ごま油、ごま でき油	2.6 639 16.8 30.0 1.9 612 15.7 29.9 1.6 601 19.3 31.6 1.9 636 14.7 26.0 1.7 659 16.8 34.8 1.8 617 14.9 31.1	3,6 813 16,1 28,0 2,6 780 15,2 27,3 2,3 775 18,8 29,1 2,8 788 14,4 24,8 2,3 33,1 2,5
3金 6月 7火 8水 9木 1金 1月 1火 13 1木 1金 2月 2火 2火 3金 6月 7火 8水 9木 10金 1月 1火 15水 1木 1金 1金 1十 1十 1十 1十 10金 10	しの照りかけ きと大豆の煮もの ンジ 中株沢小6年生バイキン 牛乳 + Teg献立 の昆布醤油干し焼き か和え 汁 らしだんご ・牛乳 肉のいそべ揚げ びらごぼう ベツのみそ汁 ボー丼(もち玄米入りご飯) スープ ーツポンチ 牛乳 肉のごまごま焼き 里芋の煮もの と小松菜のみそ汁 めご飯 牛乳 の香草フライ 目の愛嬢デー献立 じんサラダ ちゃといんげんのみそ汁	油あげ、大豆 ぶた肉、とうら、みそ グ給食 さばのこんぶしょうゆ干し かつおぶし とり肉 さつまあげ 油揚げ、みそ ぶた肉、とうら、みそ とり肉 ぶた肉、とうら、みそ とり肉 ながられ などの肉 ながられ などの肉 ながられ などの肉 ながられ などの肉 ながられ などの肉 などの肉 などの肉 などの肉 などの肉 などの肉 などの肉 などの肉	サ乳 中乳 青のり わかめ、煮干し粉 中乳 牛乳 キ乳 素干し粉 わかめ、牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん、ピーマン にんじん、ちんげんさい にんじん、カんげんさい にんじん、バセリ かぼちゃ、いんげん	こんにゃく 大根、ごぼう、 長わぎ オレンジ もやし 大根、しめじ、ごぼう ごぼう、こんにゃく キャベツ しょうが、 にんにく 、玉ねぎ) もやし、キャベツ みかん缶、もも缶、ラ・フランス缶、りんご缶 しょうが 玉ねぎ、しょうが 大根	でんぷん、さとう さとう じゃがいも ご飯 里芋 白玉もち、さとう、でんぷん ご飯 小麦粉 さとう ご飯、もち玄米、でんぷん はるさめ カットゼリー、ナタデココ ご飯 さとう	油 油、ごま油、ごま いごま油 ごま油 ごま油	16.8 30.0 1.9 612 15.7 29.9 1.6 601 19.3 31.6 1.9 636 14.7 26.0 1.7 659 16.8 34.8 1.8 617 14.9 31.1	16.1 28.0 2.6 780 15.2 27.3 2.3 775 18.8 29.1 2.8 788 24.8 2.3 854 16.2 33.1 2.5
金 6月 7火 8水 9木 1角 1火 1水 1木 1金 2月 2火 0.1 1 <td>フジ</td> <td>ぶた肉、とうふ、みそ グ給食 さばのこんぶしょうゆ干し かつおぶし とり肉 さつまあげ 油揚げ、みそ ぶた肉、とうふ、みそ とり肉 ぶた肉、とうふ、みそ とり肉 ぶた肉 みそ まし香草フライ ツナ 油揚げ、みそ</td> <td>牛乳 牛乳 青のり わかめ、煮干し粉 牛乳 牛乳 煮干し粉 カかめ、牛乳 煮干し粉</td> <td>にんじん ほうれん草 にんじん、ピーマン にんじん、ちんげんさい にんじん、カんげんさい にんじん、バセリ かぼちゃ、いんげん</td> <td>大根、ごぼう、長わぎ オレンジ もやし 大根、しめじ、ごぼう ごぼう、こんにゃく キャベツ しょうが、にんにく、玉ねぎ) もやし、キャベツ みかん缶、もも缶、ラ・フランス缶、りんご缶 しょうが 玉ねぎ、しょうが 大根</td> <td>じゃがいも ご飯 里芋 白玉もち、さとう、でんぶん ご飯 小麦粉 さとう ご飯、もち玄米、でんぶん はるさめ カットゼリー、ナタデココ ご飯 電影・さとう、でんぶん はるさめ</td> <td>油 油、ごま油、ごま いごま油 ごま油 ごま油</td> <td>1.9 612 15.7 29.9 1.6 601 19.3 31.6 1.9 636 14.7 26.0 1.7 659 16.8 34.8 1.8 617 14.9 31.1</td> <td>780 15.2 27.3 2.3 775 18.8 29.1 2.8 788 14.4 24.8 2.3 854 16.2 33.1 2.5</td>	フジ	ぶた肉、とうふ、みそ グ給食 さばのこんぶしょうゆ干し かつおぶし とり肉 さつまあげ 油揚げ、みそ ぶた肉、とうふ、みそ とり肉 ぶた肉、とうふ、みそ とり肉 ぶた肉 みそ まし香草フライ ツナ 油揚げ、みそ	牛乳 牛乳 青のり わかめ、煮干し粉 牛乳 牛乳 煮干し粉 カかめ、牛乳 煮干し粉	にんじん ほうれん草 にんじん、ピーマン にんじん、ちんげんさい にんじん、カんげんさい にんじん、バセリ かぼちゃ、いんげん	大根、ごぼう、 長わぎ オレンジ もやし 大根、しめじ、ごぼう ごぼう、こんにゃく キャベツ しょうが、 にんにく 、玉ねぎ) もやし、キャベツ みかん缶、もも缶、ラ・フランス缶、りんご缶 しょうが 玉ねぎ、しょうが 大根	じゃがいも ご飯 里芋 白玉もち、さとう、でんぶん ご飯 小麦粉 さとう ご飯 、もち玄米、でんぶん はるさめ カットゼリー、ナタデココ ご飯 電影・さとう、でんぶん はるさめ	油 油、ごま油、ごま いごま油 ごま油 ごま油	1.9 612 15.7 29.9 1.6 601 19.3 31.6 1.9 636 14.7 26.0 1.7 659 16.8 34.8 1.8 617 14.9 31.1	780 15.2 27.3 2.3 775 18.8 29.1 2.8 788 14.4 24.8 2.3 854 16.2 33.1 2.5
6月 7火 8水 9木 1金 1月 1火 1水 1金 10 10 10 10 10 10 10	プラ	グ 給食 さばのこんぶしょうゆ干しかつおぶしとり肉 さつまあげ 油揚げ、みそぶた肉、とうふ、みそ ぶた肉、とうふ、みそ あい香草フライ ツナ 油揚げ、みそ	牛乳 青のり わかめ、煮干し粉 牛乳 牛乳 木乳 カかめ、牛乳 煮干し粉 煮干し粉	ほうれん草 にんじん にんじん、ビーマン にんじん、ちんげんさい にんじん 小松菜 にんじん、パセリ かぼちゃ、いんげん	まやし 大根、しめじ、ごぼう ごぼう、こんにゃく キャベツ しょうが、 にんにく 、玉ねぎ) もやし、キャベツ みかん缶、もも缶、ラ・フランス缶、りんご缶 しょうが 玉ねぎ、しょうが 大根	ご飯 里芽 白玉もち、さとう、でんぶん ご飯 小麦粉 さとう ご飯 、もち玄米、でんぶん はるさめ カットゼリー、ナタデココ ご飯 さとう 里芋、さとう、でんぶん	油 油、ごま油、ごま いごま油 ごま油 ごま油	612 15.7 29.9 1.6 601 19.3 31.6 1.9 636 14.7 26.0 1.7 659 16.8 34.8 1.8 617 14.9 31.1	780 15.2 27.3 2.3 775 18.8 29.1 2.8 788 14.4 24.8 2.3 854 16.2 33.1 2.5
6月 7火 8水 9木 1金 1月 1火 1大 <	中乳 + 1 + 1 本 検 対 の 昆布醤油干し焼き か 和 え	さばのこんぶしょうゆ干し かつおぶし とり肉 とり肉 さつまあげ 油揚げ、みそ ぶた肉、とうふ、みそ ぶた肉、とうふ、みそ ぶた肉 みそ あい香草フライ ツナ 油揚げ、みそ	牛乳 青のり わかめ、煮干し粉 牛乳 牛乳 木乳 カかめ、牛乳 煮干し粉 煮干し粉	にんじん、ピーマン にんじん、ちんげんさい にんじん 小松菜 にんじん、パセリ かぼちゃ、いんげん	大根、しめじ、ごぼう ごぼう、こんにゃく キャベツ しょうが、 にんにく 、玉ねぎ) もやし、キャベツ みかん缶、もも缶、ラ・フランス缶、りんご缶 しょうが 玉ねぎ、しょうが 大根 レモン 玉ねぎ	里芋 白玉もち、さとう、でんぶん ご飯 小麦粉 さとう ご飯、もち玄米、でんぶん はるさめ カットゼリー、ナタデココ ご飯 さとう 里芋、さとう、でんぶん	油 油、ごま油、ごま いごま油 ごま油 ごま油	15.7 29.9 1.6 601 19.3 31.6 1.9 636 14.7 26.0 1.7 659 16.8 34.8 1.8 617 14.9 31.1	15.2 27.3 2.3 775 18.8 29.1 2.8 788 14.4 2.3 854 16.2 33.1 2.5
(月) 7 (大) 8 (大) 9 (木) 1 (大) 2 (大)	の昆布醤油干し焼き か和え 汁 らしだんご 中乳 肉のいそへ揚げ びらこぼう ペツのみそ汁 ボー丼(もち玄米入りご飯) スープ ーツボンチ ・牛乳 肉のごまごま焼き 里芋の煮もの と小松菜のみそ汁 めご飯 牛乳 の香草フライ 目の愛護デー献立 しんサラダ ちゃといんげんのみそ汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	かつおぶし とり肉 さつまあげ 油揚げ、みそ ぶた肉、とうふ、みそ ぶた肉 あで肉 みそ あい香草フライ ツナ 油揚げ、みそ	牛乳 青のり わかめ、煮干し粉 牛乳 牛乳 木乳 カかめ、牛乳 煮干し粉 煮干し粉	にんじん、ピーマン にんじん、ちんげんさい にんじん 小松菜 にんじん、パセリ かぼちゃ、いんげん	大根、しめじ、ごぼう ごぼう、こんにゃく キャベツ しょうが、 にんにく 、玉ねぎ) もやし、キャベツ みかん缶、もも缶、ラ・フランス缶、りんご缶 しょうが 玉ねぎ、しょうが 大根 レモン 玉ねぎ	ご飯 小麦粉 さとう ご飯 も5玄米、でんぶん はるさめ カットゼリー、ナタデココ ご飯 さとう 里芋、さとう、でんぶん	油 油、ごま油、ごま いごま油 ごま油 ごま油	29,9 1.6 601 19,3 31,6 1,9 636 14,7 26,0 1,7 659 16,8 34,8 1,8 617 14,9 31,1	27.3 2.3 775 18.8 29.1 2.8 788 14.4 24.8 2.3 854 16.2 33.1 2.5
7火 8水 9木 1金 1月 1火 1水 1木 1金 2月 2火 2次 20月 21火 22火 22火 22火 22火 22火 22火		とり肉 さつまあげ 油揚げ、みそ ぶた肉、とうふ、みそ とり肉 ぶた肉 みそ あい香草フライ ツナ 油揚げ、みそ	わかめ、煮干し粉 牛乳 牛乳 煮干し粉 わかめ、牛乳 煮干し粉	にんじん、ピーマン にんじん、ちんげんさい にんじん 小松菜 にんじん、パセリ かぼちゃ、いんげん	大根、しめじ、ごぼう ごぼう、こんにゃく キャベツ しょうが、 にんにく 、玉ねぎ) もやし、キャベツ みかん缶、もも缶、ラ・フランス缶、りんご缶 しょうが 玉ねぎ、しょうが 大根 レモン 玉ねぎ	ご飯 小麦粉 さとう ご飯 も5玄米、でんぶん はるさめ カットゼリー、ナタデココ ご飯 さとう 里芋、さとう、でんぶん	油 油、ごま油、ごま いごま油 ごま油 ごま油	1.6 601 19.3 31.6 1.9 636 14.7 26.0 1.7 659 16.8 34.8 1.8 617 14.9 31.1	2.3 775 18.8 29.1 2.8 788 14.4 24.8 2.3 854 16.2 33.1 2.5
7 火 8 水 9 木 1金 1月 1火 1水 1木 7金 2月 2火 2× 2× 3・ 3・ 3・ 1年 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	生乳 肉のいそべ揚げ びらごぼう ベツのみそ汁 ボー丼(もち玄米入りご飯) スープ ーツポンチ 生乳 肉のごまごま焼き 里芋の煮もの と小松菜のみそ汁 めご飯 牛乳 の香草フライ じんサラダ ちゃといんげんのみそ汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	さつまめげ 油揚げ、みそ ぶた肉、とうふ、みそ とり肉 ぶた肉 みそ あじ香草フライ ツナ 油揚げ、みそ とり肉 草岡ハム 草岡バークフランク	わかめ、煮干し粉 牛乳 牛乳 煮干し粉 わかめ、牛乳 煮干し粉	にんじん、ちんげんさい にんじん 小松菜 にんじん、パセリ かぼちゃ、いんげん	キャベツ しょうが、 にんにく 、玉ねぎ) もやし、キャベツ みかん缶、もも缶、ラ・フランス缶、りんご缶 しょうが 玉ねぎ、しょうが 大根 しモン 玉ねぎ	ご飯 小麦粉 さとう ご飯 も5玄米、でんぶん はるさめ カットゼリー、ナタデココ ご飯 さとう 里芋、さとう、でんぶん	油 油、ごま油、ごま いごま油 ごま油 ごま油	19,3 31,6 1,9 636 14,7 26,0 1,7 659 16,8 34,8 1,8 617 14,9 31,1	18.8 29.1 2.8 788 14.4 24.8 2.3 854 16.2 33.1 2.5
ツ 8 7 0 1 0 1 0 1 0 1 0 1 0 1 0 1 0 1 0 1 0 1 0 0	びらこぼう ペツのみそ汁 ボー丼(もち玄米入りご飯) スープ ーツポンチ 牛乳 肉のごまごま焼き 里芋の煮もの と小松菜のみそ汁 めご飯 牛乳 の香草フライ 目の愛護デー献立 じんサラダ ちゃといんげんのみそ汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	さつまめげ 油揚げ、みそ ぶた肉、とうふ、みそ とり肉 ぶた肉 みそ あじ香草フライ ツナ 油揚げ、みそ とり肉 草岡ハム 草岡バークフランク	わかめ、煮干し粉 牛乳 牛乳 煮干し粉 わかめ、牛乳 煮干し粉	にんじん、ちんげんさい にんじん 小松菜 にんじん、パセリ かぼちゃ、いんげん	キャベツ しょうが、 にんにく 、玉ねぎ) もやし、キャベツ みかん缶、もも缶、ラ・フランス缶、りんご缶 しょうが 玉ねぎ、しょうが 大根 しモン 玉ねぎ	小麦粉 さとう ご飯、も5玄米、でんぶん はるさめ カットゼリー、ナタデココ ご飯 さとう 里芋、さとう、でんぶん	が ごま油 ごま油 ごま	31.6 1.9 636 14.7 26.0 1.7 659 16.8 34.8 1.8 617 14.9 31.1	29.1 2.8 788 14.4 24.8 2.3 854 16.2 33.1 2.5
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ペツのみそ汁 ボー丼(もち玄米入りご飯) スープ ーツポンチ 牛乳 肉のごまごま焼き 里芋の煮もの と小松菜のみそ汁 めご飯 牛乳 の香草フライ 目の愛護デー献立 じんサラダ ちゃといんげんのみそ汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油揚げ、みそ ぶた肉、とうふ、みそ ぶた肉、とうふ、みそ とり肉 ぶた肉 みそ あじ香草フライ ツナ 油揚げ、みそ とり肉 草岡ハム 草岡パークフランク	牛乳 牛乳 煮干し粉 わかめ、牛乳 煮干し粉	にんじん、ちんげんさい にんじん 小松菜 にんじん、パセリ かぼちゃ、いんげん	キャベツ しょうが、 にんにく 、玉ねぎ) もやし、キャベツ みかん缶、もも缶、ラ・フランス缶、りんご缶 しょうが 玉ねぎ、しょうが 大根 しモン 玉ねぎ	ご飯、もち玄米、でんぶん はるさめ カットゼリー、ナタデココ ご飯 さとう 里芋、さとう、でんぶん	が ごま油 ごま油 ごま	1.9 636 14.7 26.0 1.7 659 16.8 34.8 1.8 617 14.9 31.1	2.8 788 14.4 24.8 2.3 854 16.2 33.1 2.5
8 水 9 木 1 金 1 月 1 火 1 水 1 木 1 金 2 月 1 火 2 × 3 × 9 木 1 金 3) こと 場 大わあに か こ バ 米 小 レ 牛 わ か こ 豚 塩 も 牛 牛 草 シ こ か 大 じ カ 場 ご り ガ 牛 ブ リ カ 場 ご り ガ 牛 ブ リ カ は で り ガ 牛 ブ リ カ は で り ガ 牛 ブ リ カ は で り ガ 牛 ブ リ カ は で り ガ 牛 ブ リ カ は で り ガ 牛 ブ リ カ は で り ガ キ ブ ド バ 乳 リ リ カ は で り ガ キ ブ ド バ 乳 リ リ カ は か ト で ト で ま こ オ 乳 か き 飯 内 乳 で す ま ボ イ い と か ー き 末 こ オ 乳 リ リ カ は か ー き 末 こ オ 乳 リ リ カ は か ー き れ し か ー き れ こ か え じ カ 場 ご り ガ 牛 ブ リ カ は か ー き れ し カ は か ー き れ し カ は カ は カ は カ は カ は カ は カ は カ は カ は カ	スープ ーツポンチ 牛乳 肉のごまごま焼き 里芋の煮もの と小松菜のみそ汁 めご飯 牛乳 の香草フライ 目の愛嬢デー献立 じんサラダ ちゃといんげんのみそ汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	とり肉 ぶた肉 みそ あじ香草フライ ツナ 油揚げ、みそ とり肉 草岡ハム 草岡パークフランク	キ乳 素干し粉 わかめ、牛乳 煮干し粉	にんじん 小松菜 にんじん、パセリ かぼちゃ、いんげん)もやし、キャベツ みかん缶、もも缶、ラ・フランス缶、りんご缶 しょうが 玉ねぎ、しょうが 大根 レモン 玉ねぎ	はるさめ カットゼリー、ナタデココ ご飯 さとう 里芋、さとう、でんぶん	ごま油 ごま	14.7 26.0 1.7 659 16.8 34.8 1.8 617 14.9 31.1	14.4 24.8 2.3 854 16.2 33.1 2.5
9 木 1 金 1 月 1 火 1 水 1 木 1 金 2 月 2 火 2 と が 大 2 が オ 2 が A が A が A が A が A が A が A が A が A が	ーツポンチ	ぶた肉 みそ あじ香草フライ ツナ 油揚げ、みそ とり肉 草岡ハム 草岡ボークフランク	キ乳 素干し粉 わかめ、牛乳 煮干し粉	にんじん 小松菜 にんじん、パセリ かぼちゃ、いんげん	しょうが 玉ねぎ、しょうが 大根 レモン 玉ねぎ	カットゼリー、ナタデココ ご飯 さとう 里芋、さとう、でんぶん	コ ごま	1.7 659 16.8 34.8 1.8 617 14.9 31.1	2.3 854 16.2 33.1 2.5 791
9 木 1 金 1 月 4 火 15 水 1 木 7 金 2 月 2 火 2 と 場 大 2 か 大 じ カ 場 ご い 来 か と 飯 内 重 を は も 生 中 草 シ こ か 大 じ カ 場 ご り ガ 生 ブ は り げ 果 か と 飯 内 更 す す 乳 両 を 飯 れ 根 や レ げ ま れ 心 乳 ロ か こ 豚 塩 ち 牛 中 草 シ こ か 大 じ カ 場 ご り ガ 生 ブ は か と が ー き 末 こ パ 乳 ロ ツ	中乳 肉のごまごま焼き 里芋の煮もの と小松菜のみそ汁 めご飯 牛乳 の香草フライ 目の愛護デー献立 じんサラダ ちゃといんげんのみそ汁 牛乳 ーマスタードチキン はめんの和えもの 菜のスープ ンポー米粉カレー(麦入りご飯)	ぶた肉 みそ あじ香草フライ ツナ 油揚げ、みそ とり肉 草岡ハム 草岡ボークフランク	煮干し粉 わかめ、牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん、パセリ かぼちゃ、いんげん	しょうが 玉ねぎ、しょうが 大根 レモン 玉ねぎ	ご飯 さとう 里芋、さとう、でんぶん	ごま	659 16.8 34.8 1.8 617 14.9 31.1	854 16.2 33.1 2.5 791
木 10金 3 1 1 1	里芋の煮もの と小松菜のみそ汁 めご飯 牛乳 の香草フライ 目の愛護デー献立 じんサラダ ちゃといんげんのみそ汁 牛乳 ーマスタードチキン はめんの和えもの 菜のスープ ンポー米粉カレー(麦入りご飯)	ぶた肉 みそ あじ香草フライ ツナ 油揚げ、みそ とり肉 草岡ハム 草岡ボークフランク	わかめ、牛乳 素干し粉	小松菜 にんじん、パセリ かぼちゃ、いんげん	玉ねぎ、しょうが 大根 レモン 玉ねぎ	里芋、さとう、でんぷん ご飯		34.8 1.8 617 14.9 31.1	33.1 2.5 791
10金 3 1 月 4 以 5 水 1 木 7 金 2 月 1 火 2 か と が と が 大 じ カ 揚 ご の ガ 生 ブ か と が 大 じ カ 揚 ご の ガ 生 ブ か と が 大 じ カ 揚 ご の ガ 生 ブ か と が 大 じ カ 揚 ご の ガ 生 ブ か と が 大 じ カ 揚 ご の ガ 生 ブ か と が 大 じ カ 揚 ご の ガ 生 ブ	めご飯 牛乳 の香草フライ 目の愛護デー献立 しんサラダ ちゃといんげんのみそ汁 牛乳 ーマスタードチキン めんの和えもの 菜のスープ ンポー米粉カレー(麦入りご飯)	みそ あじ香草フライ ツナ 油揚げ、みそ とり肉 草岡ハム 草岡ポークフランク	わかめ、牛乳 素干し粉	にんじん、パセリ かぼちゃ、いんげん	レモン 玉ねぎ		油油	617 14.9 31.1	791
金 1月 1月 1火 10月 1人 10月 1人 <td>の香草フライ しんサラダ ちゃといんげんのみそ汁 牛乳 ーマスタードチキン Iめんの和えもの 菜のスープ ンポー米粉カレー(麦入りご飯)</td> <td>ツナ 油揚げ、みそ とり肉 草岡ハム 草岡ボークフランク</td> <td></td> <td>かぼちゃ、いんげん</td> <td>玉ねぎ</td> <td></td> <td>油油</td> <td>31.1</td> <td></td>	の香草フライ しんサラダ ちゃといんげんのみそ汁 牛乳 ーマスタードチキン Iめんの和えもの 菜のスープ ンポー米粉カレー(麦入りご飯)	ツナ 油揚げ、みそ とり肉 草岡ハム 草岡ボークフランク		かぼちゃ、いんげん	玉ねぎ		油油	31.1	
1 月 1 月 1 月 1 月 1 月 1 月 1 月 1 月 1 月 1 月	ちゃといんげんのみそ汁 牛乳 ーマスタードチキン Iめんの和えもの 菜のスープ ンポー米粉カレー(麦入りご飯)	油揚げ、みそ とり肉 草岡ハム 草岡ボークフランク		かぼちゃ、いんげん	玉ねぎ	4711—, ec 3	, a		14.1 28.8
月) 14 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	ーマスタードチキン めんの和えもの 菜のスープ ンボー米粉カレー(麦入りご飯)	草岡ハム 草岡ポークフランク	牛乳	スポーツ	の日				20.6 3.1
14 (大) 1 (木) 1 (木	ーマスタードチキン めんの和えもの 菜のスープ ンボー米粉カレー(麦入りご飯)	草岡ハム 草岡ポークフランク	牛乳						
火 15 水 15 水 15 水 16 大 15 15 15 15 15 15 15 16 15 17 15 18 15 18 15 17 15 18 15 18 15 18 15 18 15 18 15 <tr< td=""><td>)めんの和えもの 菜のスープ ンボー米粉カレー(麦入りご飯)</td><td>草岡ハム 草岡ポークフランク</td><td></td><td></td><td></td><td>ご飯</td><td>T</td><td>602</td><td>781</td></tr<>)めんの和えもの 菜のスープ ンボー米粉カレー(麦入りご飯)	草岡ハム 草岡ポークフランク				ご飯	T	602	781
15 15 15 15 15 15 15 15	菜のスープ ンポー米粉カレー(麦入りご飯)	草岡ポークフランク		にんじん	きゅうり、コーン	はちみつ 米粉めん、さとう	ごま油	17.7 31.1	17.3 29.0
15		12)/こ2		にんじん 小松菜	きゅうり、コーン 玉ねぎ、しめじ			2.0	3,3
かき に	かサラダ		牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ、 にんにく 、しょうが		5 油、米粉カレールウ	684 15.0	882 14.5
16 下		ツナ	わかめ		きゅうり、もやし かき	さとう	ごま油	25.3 2.4	23.7 3.3
(木) 塩塩すく (カー) 塩塩すく (カー) 塩塩すく (カー) サイキ (カー) サイキ (カー) サイキ (カー) サイキ (カー) サイキ (カー) サイト (カー) (カー) (カー) (カー) (カー) (カー) (カー) (カー)	牛乳		牛乳			ご飯		616	795 14.7
4 年 1 7 金) 草 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	乳バターさつま芋	ぶた肉			白菜キムチ、キャベツ、もやし、玉ねぎ、 にんにく 、しょうが	でんぷん さつまいも、さとう	ごま油 油、豆乳バター	29.8	27.5
17 年乳 学	くスープ き丼(ご飯) _{まるごと長井給食}	とうふ 牛肉、焼き豆腐	もずく	小松菜	えのきたけ こんにゃく、 長ねぎ	ご飯、ふ、さとう	ごま油	1.7 601	2.3 776
シャイ 20 がれい 月)大根と じゅか カ場づき のガパス 21 場づきまごのパス 22 ブリッ	# 57=\\567 7 7 N		牛乳	にんじん	にんにく 、キャベツ			18.2 31.9	17.5 29.6
20 かれい (月) 大根と じゃか 21 揚げきま (火) ごまれ りんご オパオ 22 ブリッ	インマスカット(2ケ) ◁(セ歯センパ)		上回	1270070	シャインマスカット			2.1	2,8
しゃが カレー 21 揚げき (火) ごまれ りんご ガパオ 22 牛乳		かれい	牛乳			ご飯 でんぷん	油	601 18.2	772 16.9
クレータイプ ファイン カレー ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	ととり肉の煮もの が芋のみそ汁	とり肉 油揚げ、みそ	煮干し粉	にんじん 小松菜	大根、干ししいたけ	さとう、でんぷん じゃがいも	ごま油	29.5 2.0	27.3 2.7
(火) ごまれ りんこ ガパオ 22 牛乳 フロッ	ーうどん 牛乳 ぎょうざ(小2ケ、中3ケ)	ぶた肉、油揚げ 野菜ぎょうざ	牛乳		玉ねぎ、 長ねぎ 、干ししいたけ	うどん、でんぷん、さとう	5 Vrb	637 13.9	772
ガパオ 22 牛乳 ブロッ	和え	野来さまりで		にんじん、小松菜	キャベツ りんご	さとう	ごま	34.9	35.3
22 <u>牛乳</u> フレン ブロッ	ご オライス(麦入りご飯)	とり肉		パプリカ、バジル	りんご 玉ねぎ、 にんにく	ご飯 、麦、さとう	油	2.8 614	3.8 781
		草岡ハム	牛乳	プロッコリー	キャベツ、コーン	さとう	ごま油	17.5 24.6	16.9 22.9
<u> </u>	とベーコンのスープ	ベーコン			大根、 長わぎ バナナ		200,00	1.9	2.9
バナナ 23 ご飯	牛乳		牛乳			ご飯		629	805
(木) 10000	の長ねぎ香味だれ きの中華サラダ	いか ツナ	ひじき	にんじん	長わぎ、にんにく 、しょうが キャベツ、きゅうり	でんぷん、さとう さとう	油、ごま油 ごま油	18.8 30.0	17.6 28.0
	たまコーンスープ	草岡ハム、卵、豆腐	牛乳	小松菜	玉ねぎ、コーン	ことが でんぷん ご飯		2.2	2.7 788
つ4 豚肉と	と生揚げの炒めもの	ぶた肉、生揚げ、みそ	一 チャ		玉ねぎ、キャベツ、しょうが	さとう、でんぷん	油	18,2	17.8
~\ [400	しとハムの辛子和え きのこスープ	草岡ハム		にんじん	もやし、きゅうり、コーン なめこ、しめじ、えのきたけ、 長わぎ	はるさめ、さとう	ごま油 ごま油	27.6 2.2	25.8 3.4
	グルト(学配)	WA	ヨーグルト						
27 ご飯 …	平野小6年生バイキング 牛乳	和良	牛乳			ご飯		683	872
	イドチキン	とり肉 ツナ			にんにく 、しょうが キャベツ、コーン、きゅうり、レモン	でんぷん さとう	油	16.2 33.5	15.4 31.8
ミネス	ストローネ	ベーコン、ひよこ豆	4.50	にんじん	玉ねぎ、にんにく	じゃがいも、マカロニ	 オリープオイル	1.9	2.7
28 あかう	この炊き込みご飯 牛乳 うおの塩こうじ焼き	油揚げ あかうお	牛乳	にんじん	しめじ、干ししいたけ	ご飯		600 20.3	735 20.3
(火) じゃか	が芋と高野豆腐の煮もの ともやしのみそ汁	あかうお ぶた肉、高野どうふ みそ	煮干し粉	にんじん	玉ねぎ、 枝豆 大根、もやし	じゃがいも、さとう、でんぷん	,	25.7 2.7	24,2 3,3
ご飯	牛乳		牛乳			ご飯	No.	611	809
29 みそカ (水) じゃこ	カツ <u> </u>	ぶたロースカツ、八丁みそ	揚げちりめん	小松菜	白菜	さとう	<u></u>	15.3 32.1	15.1 30.3
		油揚げ、とうふ	牛乳	にんじん	大根、ごぼう、 長ねぎ 、干ししいたけ、こんにゃく	ご飯	油	2.0 614	2. ⁻ 772
30 さわら	ちん汁	さわら、西京みそ		に ま か / サ	+ - ^*\\			19.3	18.9
(木)	ちん汁 牛乳 らの西京焼き	const. L. Later 3 best Cl.		ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ、ごぼう、えのきたけ			25.8 1.7	
バナナ	ちん汁 牛乳 らの西京焼き	納豆、かつおぶし とり肉、とうふ、みそ	4.5		バナナ 玉ねぎ、コーン、 にんにく	ご飯	豆乳バター	748	938
31 ガーリ(金) チリコ	ちん汁 牛乳 らの西京焼き 和え ごぼうみそ汁 ナ		【午判.	トクト	玉ねぎ、 にんにく 、枝豆		オリーブオイル	13.9	
こまド パンプ かぼち	ちん汁 牛乳 らの西京焼き 和え ごぼうみそ汁		牛乳	· T	キャベツ、きゅうり、もやし	さとう 米粉	ごま油、ごま ホワイトルウ	32.6 2.2	13.8 30.3

★アレルギー対応食提供日 10/2(木)"乳" 10/23(木)"卵" みなさんが給食で食べているご飯は長井市産のレインボープラン認証はえぬきです。

長井市産の食材は献立表の中で太字で大きめに表記しています。 尚、お知らせしている食材以外にも気候やタイミング等が合えば、 長井市産の食材が入る場合があります。

物資の都合により献立を変更する場合もありますので、ご了承下さい。

長井市産 〇米 〇にんにく 〇長ねぎ 〇うまのかみしめ 〇枝豆 〇シャインマスカット (バイキングで使用) O行者菜 Oりんご Oぶどう

酒井喜三さん 後藤勝味さん 朝倉政嗣さん 安部真理さん 鈴木秀明さん 遠藤孝志さん 若林和彦さん 梅津善之さん 小関謙太郎さん

*生産者のみなさん

