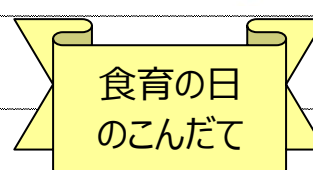
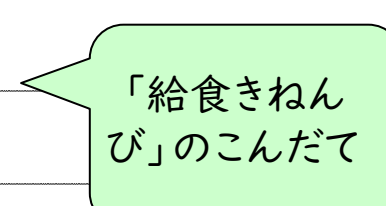
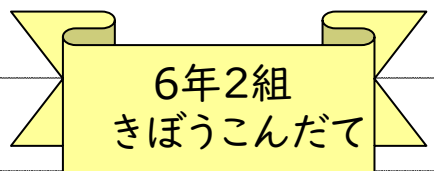


| 日   | 主食                | 牛乳 | 副菜〔おかず〕                                                                                                     | 赤のなかま<br>ちにく<br>血や肉になる           | 緑のなかま<br>からだちやうしともの<br>体の調子を整える      | 黄のなかま<br>ねつちから<br>熱や力のもとになる | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 |
|-----|-------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------|
| 10火 | ソフトめん             | ○  | いなかふうミートソース                                                                                                 | ぶたにく,こおりとうふ                      | にんにく,にんじん,たまねぎ,パセリ,しめじ               | サラダ油,こむぎこ                   | 757 kcal          |
|     |                   |    | ささみのレモンソースがけ                                                                                                | ささみ                              | レモン                                  | でんぷん,サラダ油,さとう               | 38.4 g            |
|     |                   |    | のりじゃこあえ                                                                                                     | ちりめんじゃこ,のり                       | こまつな,れんこん,にんじん,コーン                   | ごま油,ごま                      | 24.6 g            |
|     |                   |    |                                                                                                             |                                  |                                      | こむぎこ                        | 2.8 g             |
| 11水 | ごはん<br>(少なめ)      | ○  | さけのしおこうじやき                                                                                                  | さけ                               |                                      |                             | 556 kcal          |
|     |                   |    | あおだいずのサラダ                                                                                                   | 青だいず,ツナ                          | にんじん,キャベツ                            | はるさめ,ごま油,さとう                | 29.1 g            |
|     |                   |    | おぞうに <br>「かかみびらき」<br>のこんだて | とりにく,なると                         | にんじん,だいこん,ねぎ                         | さといも,もち                     | 14.4 g            |
|     |                   |    |                                                                                                             |                                  |                                      | こめ                          | 2.0 g             |
| 12木 | ハム<br>チーズ<br>トースト | ○  | しょうゆフレンチサラダ                                                                                                 |                                  | キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン                   | サラダ油,さとう                    | 581 kcal          |
|     |                   |    | やさいのポトフ                                                                                                     | とりにく                             | しょうが,たまねぎ,にんじん,だいこん,はくさい,チンゲンサイ      | じゃがいも                       | 26.5 g            |
|     |                   |    | くだもの(みかん)                                                                                                   |                                  | みかん                                  |                             | 19.2 g            |
|     |                   |    |                                                                                                             | チーズ,ハム                           |                                      | こむぎこ                        | 2.9 g             |
| 13金 | ごはん               | ○  | ぶたにくのかりんとうあげ                                                                                                | ぶたにく                             | しょうが                                 | でんぷん,サラダ油,さとう,ごま            | 602 kcal          |
|     |                   |    | いそかサラダ                                                                                                      | のり                               | キャベツ,にんじん,はくさい,こまつな                  | マヨネーズ*タイプドレッシング             | 22.7 g            |
|     |                   |    | かんこくふうわかめスープ                                                                                                | わかめ                              | しょうが,ねぎ,たまねぎ,えのきたけ,みずな               | ごま,ごま油                      | 22.1 g            |
|     |                   |    | 【1・2年生なし、6年生セレクト給食】                                                                                         |                                  |                                      | こめ                          | 2.3 g             |
| 16月 | ごはん               | ○  | わかさぎのからあげ                                                                                                   | わかさぎ                             |                                      | でんぷん,サラダ油                   | 550 kcal          |
|     |                   |    | なっとう                                                                                                        | なっとう                             |                                      |                             | 24.1 g            |
|     |                   |    | はくさいのこんぶいりあさづけ                                                                                              | こんぶ                              | はくさい,こまつな,にんじん                       |                             | 16.5 g            |
|     |                   |    | とんじる                                                                                                        | ぶたにく,とうふ,みそ                      | ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ                     | サラダ油,こんにゃく,じゃがいも 　こめ        | 1.9 g             |
| 17火 | ソフトめん<br>(少なめ)    | ○  | にくうどんじる                                                                                                     | ぶたにく,あぶらあげ                       | えのきたけ,たまねぎ,にんじん,はくさい,ねぎ              | さとう                         | 630 kcal          |
|     |                   |    | やきチーズコロッケ                                                                                                   | ぶたにく,チーズ                         | たまねぎ                                 | じゃがいも,サラダ油,パン粉,オリーブ油        | 29.0 g            |
|     |                   |    | かみかみサラダ                                                                                                     | さきいか                             | ごぼう,だいこん,きゅうり,にんじん                   | さとう,ごま油                     | 20.6 g            |
|     |                   |    | 【3・4年生なし】                                                                                                   |                                  |                                      | こむぎこ                        | 2.8 g             |
| 18水 | ごはん               | ○  | ポークカレー                                                                                                      | ぶたにく,スキムミルク                      | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご,パセリ          | サラダ油,じゃがいも,バター,こむぎこ         | 683 kcal          |
|     |                   |    | だいずといりこのあげに                                                                                                 | だいず,いりこ                          |                                      | でんぷん,サラダ油,さとう,ごま            | 26.7 g            |
|     |                   |    | ミモザサラダ                                                                                                      | たまご                              | ブロッコリー,チンゲンサイ                        | マヨネーズ*タイプドレッシング             | 26.0 g            |
|     |                   |    |                                                                                                             |                                  |                                      | こめ                          | 2.1 g             |
| 19木 | 丸パン               | ○  | てりやきチキン                                                                                                     | とりにく                             | しょうが                                 | はちみつ                        | 653 kcal          |
|     |                   |    | ひじきのサラダ                                                                                                     | ひじき,ハム                           | キャベツ,にんじん                            | サラダ油,さとう                    | 33.3 g            |
|     |                   |    | ふゆやさいのクリームに                                                                                                 | ウィンナー,スキムミルク,ぎゅうにゅう,とうにゅう,なまクリーム | たまねぎ,にんじん,しめじ,はくさい,こまつな              | バター,じゃがいも                   | 24.1 g            |
|     |                   |    |                                                                                                             |                                  |                                      | こむぎこ                        | 3.2 g             |
| 20金 | 五平もち              | ○  | にこみおでん                   | こんぶ,ちくわ,さつまあげ,がんもどき              | だいこん,にんじん                            | さとう,こんにゃく                   | 606 kcal          |
|     |                   |    | ほうれんそうのツナあえ                                                                                                 | ツナ                               | ほうれんそう,キャベツ,もやし,にんじん                 | ごま油,ごま                      | 21.1 g            |
|     |                   |    | 果物(ぼんかん)<br>             |                                  | ぼんかん                                 |                             | 15.8 g            |
|     |                   |    |                                                                                                             | みそ                               |                                      | こめ,さとう,でんぷん,ごま              | 2.2 g             |
| 23月 | ごはん<br>(少なめ)      | ○  | こおりとうふのふくめに                                                                                                 | こおりどうふ                           |                                      | さとう                         | 592 kcal          |
|     |                   |    | きりぼしだいこんのごまマヨサラダ                                                                                            |                                  | きりぼしだいこん,にんじん,キャベツ,きゅうり              | マヨネーズ*タイプドレッシング,ごま          | 21.9 g            |
|     |                   |    | すいとんじる                                                                                                      | とりにく,あぶらあげ                       | にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ                    | こむぎこ                        | 18.9 g            |
|     |                   |    | ミルメーク                                                                                                       |                                  |                                      | さとう 　こめ                     | 2.4 g             |
| 24火 | ソフト<br>ラーメン       | ○  | オーロラクじら                                                                                                     | くじらにく                            | しょうが                                 | でんぷん,サラダ油,じゃがいも,さとう         | 705 kcal          |
|     |                   |    | ばんさんすう<br>               | ハム                               | キャベツ,きゅうり                            | はるさめ,ごま油,サラダ油,さとう           | 30.5 g            |
|     |                   |    | にくみそスープ                                                                                                     | ぶたにく,なると,みそ                      | しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ねぎ,もやし           | サラダ油,バター                    | 19.0 g            |
|     |                   |    | 果物(ぼんかん)                                                                                                    |                                  | ぼんかん                                 | こむぎこ                        | 2.9 g             |
| 25水 | ごはん               | ○  | やきざかな(さば)                                                                                                   | さば                               |                                      |                             | 634 kcal          |
|     |                   |    | チーズいりおかかあえ                                                                                                  | チーズ,かつおぶし                        | もやし,ほうれんそう,キャベツ                      |                             | 36.4 g            |
|     |                   |    | はっぼうさい                                                                                                      | ぶたにく,いか,えび,なると,うずらたまご            | しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,はくさい,きくらげ,チンゲンサイ | サラダ油,でんぷん,ごま油               | 24.0 g            |
|     |                   |    |                                                                                                             |                                  |                                      | こめ                          | 2.8 g             |
| 26木 | コッペパン<br>(小さめ)    | ○  | ミートコcottパイ                                                                                                  | ぶたにく,チーズ                         | たまねぎ,トマト                             | サラダ油,じゃがいも                  | 704 kcal          |
|     |                   |    | かいそうサラダ                                                                                                     | かいそう                             | キャベツ,きゅうり,コーン                        | サラダ油,さとう                    | 28.5 g            |
|     |                   |    | ワントンスープ<br>              | とりにく,なると                         | しょうが,ねぎ,たまねぎ,しめじ,はくさい,こまつな           | わんたん                        | 28.6 g            |
|     |                   |    | デザート(アイス)                                                                                                   | ぎゅうにゅう                           |                                      | さとう 　こむぎこ                   | 3.0 g             |
| 27金 | キムタク<br>ごはん       | ○  | ちくわのいそべあげ                                                                                                   | ちくわ,あおのり                         |                                      | こむぎこ,サラダ油                   | 597 kcal          |
|     |                   |    | ごまみそあえ                                                                                                      | みそ                               | ほうれんそう,こまつな,キャベツ,にんじん                | ごま,さとう,マヨネーズ*タイプドレッシング      | 24.1 g            |
|     |                   |    | なめこじる                                                                                                       | とうふ,みそ                           | たまねぎ,だいこん,なめこ,ねぎ                     |                             | 20.4 g            |
|     |                   |    |                                                                                                             | ぶたにく                             | ねぎ,はくさい,だいこん                         | こめ,サラダ油                     | 2.7 g             |
| 30月 | ごはん               | ○  | さんぞくやき                                                                                                      | とりにく                             | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご              | でんぷん,サラダ油                   | 707 kcal          |
|     |                   |    | わふうポテトサラダ                                                                                                   | のり,かつおぶし                         | キャベツ,にんじん                            | じゃがいも,サラダ油                  | 28.1 g            |
|     |                   |    | からみとうふじる                                                                                                    | とりにく,とうふ,みそ                      | たまねぎ,にんじん,えのきたけ,はくさい,にら              | サラダ油,ごま油                    | 27.4 g            |
|     |                   |    |                                                                                                             |                                  |                                      | こめ                          | 2.0 g             |
| 31火 | ナン                | ○  | ドライカレー                                                                                                      | ぶたにく,だいず                         | にんにく,しょうが,たまねぎ,ピーマン                  | サラダ油,さとう                    | 550 kcal          |
|     |                   |    | わかめとだいこんのサラダ                                                                                                | わかめ,ツナ                           | だいこん,チンゲンサイ,にんじん                     | さとう                         | 25.1 g            |
|     |                   |    | チンゲンサイとほたてのスープ                                                                                              | かまぼこ,ほたてがし                       | しょうが,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ                |                             | 21.5 g            |
|     |                   |    |                                                                                                             |                                  |                                      | こむぎこ                        | 3.1 g             |