令和7年1月分予定献立表(小学校)

知立市学校給食センター

								/#스타마 기 I/스타	
			ノキ、 おもに体をつくる		/43、 おもに体の調子を整える		_{ノ共} おもにエネルギーの		
			<赤> もとになる食品		<緑> もとになる食品		<黄> もとになる食品		エネルギー
_	١.								(kcal)
日	食	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
曜	器	1.51 —	魚·肉·卵·	牛乳·乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン	油脂·種実	たんぱく質
			大豆·大豆製品	小魚・海そう		果物・きのこ	めん・いも・砂糖	加加 "性大	(g)
			たんぱく質	無機質	ビタミン	· · 無機質	炭水化物	脂質	1
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	*		こめ		
		メンチカツ 鶏肉や根菜などが	が入った ぶたにく	1 - / / / / / / / / / / / / / / / / / /		たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら	
	<u></u>	おにしめ おせち料理の煮物で	0.70101		たんじん	ごぼう れんこん	さとう さといも	و مهرها	
7	т.	おにしめ	2016	i	さやいんげん	しいたけ	פכין פבייט	ļ	635
	小	ななくさじる 7 日「人日の」	節句」にとうふ		せり なずな ごぎょう	だいこん かぶ			
火	11,			1	はこべら ほとけのざ	はくさい			21. 8
		ちなみ、春の七!	早か入っ かるはこ	İ	すずな すずしろ	19/64.			
		ています。	J	}	にんじん	}		}	
—	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	1-,50,0	 	こめ		+
		とうふハンバーグ	とりにく とうふ	C 7/1-7/		 たまねぎ	さとう かたくりこ		
8	I	のあんかけおせち料理の) だいず			100440	שלא לפטי		610
	Ш	こうはくなます 紅白の酢の物で	/= /		にんじん	だいこん	さとう	ごま	
水		ぶたじる	」。。 	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ	さといち		25. 9
		13,720 0	とうふ みそ	7.7.	1-,50,0 18486	ごぼう			
	大	ごはん 牛乳	2,20 1,7 2	ぎゅうにゅう		12,000	こめ	1	+
9		とうふのオイスターソースいため	ぶたにく だいず	100/100/	にんじん はねぎ	たまねぎ しろねぎ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	 657
9	11,	27307123-7-20128	とうふ	į	ICNUN 14448	たけのこ きくらげ	מכט מיונגשב	(x x x x x x x x x x x x x x x x x x x	657
木	Ш	やきぎょうざ(2こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら	 26. 8
1	ш	みかん(生)	1 2-7C/C			みかん	CRCC	י פייסיט	
-	_			ぎゅうにゅう わかめ		<i>ずい</i> い		 	
	大	わかめごはん 牛乳		さゅうにゅう わかめ			こめ		
10	Ш	さばのてりやき	さば				さとう (****** ****************************		624
_	Ш	ごぼうサラダ	チキンハム			ごぼう きゅうり	「鏡開き」	1,,,,,,	
金		ごまドレッシング						ています。	25. 2
	小	かがみびらきじる	とりにく かまばこ		にんじん こまつな	はくさい しいたけ	85		
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	į	
14	Ш	ロモ・サルタード	ぶたにく		あかピーマン	たまねぎ にんにく		あぶら	602
'*					トマト	マッシュルーム			
火	Ш	フライドポテト					じゃがいも	あぶら	19. 3
 ^	小	キャベツスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ			1
						とうもろこし			
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	Ш	いわしのにつけ	いわし			しょうが	さとう		640
15	小	じゃがいものそぼろに	とりにく はんぺん		にんじん	こんにゃく たまねぎ	さとう じゃがいも		648
¬レ		2			さやいんげん				24.4
水	Ш	きりぼしだいこんのあえもの	チキンハム		にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごま	24. 4
I	1		1		チンゲンサイ		1		
	Ш	りんごパン 牛乳		ぎゅうにゅう		りんご	パン		
I	ш	ひとくちスパイスからあげ	とりにく	1 - 7,1-4,1		しょうが	かたくりこ	あぶら	
16	大	とうにゅうやさいスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	U-3	636
l .	^				1-10010 7 1 29	とうもろこし	J. F. W. T. O		
木	小	★アンニンドーフ	ぎゅうにゅう			* \$\$	さとう		26. 5
	'1'	[ぎゅうにゅう]	こテバーザノ			パインアップル	1007		
		L C 19 ハニヤノ 」	1	:	1	1 - 1 4 1 2 2 10		i	

愛知県産の食材(1月分の予定)



毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。 ※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です ※★は、アレルギー対応食です。[]内のアレルゲンの除去食を提供します。 ※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。



【1月學校紹賞献笠月首標】 じばさんぶつ きょうどりょうり し 地場産物や郷土料理を知ろう



### 1 2				< 11. >	らもに体をつくる 」とになる食品	くそう	本の調子を整える よる食品	/ 苦 >	にエネルギーの になる食品	エネルギー
	н	食			1	_	1			(kcal)
### 19			献立							± / L2/56
大 1.5						緑黄色野菜			油脂·植実	
大				たんぱく質		ビタミン	・無機質		脂質	(6)
1		大	ごはん 牛乳	12.010.130			,		200	
日本行一中 おおよく 本			ちりゅうしょくざいのひ	ぶたにく			まこもたけ たまねぎ			
### 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	17			W. 2. 1 . 2 . 2 . 2 . 2		1-112	1 200 20125	51 F 1 2 20 -		646
10		ш	ホイコーロー	ふたにく みそ		にんじん ピーマン	1	さとう かたくりこ		
1	金	小	ちゅうかスープ	とりにく なると		にんじん		はるさめ		26. 4
大 日本 中央						チンゲンサイ				
20										
日 かりあえ いわしたら から いわしたら いれしたら					ぎゅうにゅう					
### 10 PM	20	Ш	とりにくのみぞれに	とりにく		あおじそ			వ ళ్	626
か 分析にも いわしたも から から から から から から から か		m	ゆかけなう			ホ かドス		1 827		-
大	月			いわし たら とうふ			たまねぎ はくさい	ප් දර්		. 23.6
1 日		*	ごけん 生到		ぎゅうにゅう		U-DAGE ZUDE/CI)	באא		
大	21		•	とりにく			たまねぎ			621
						にんじん			<u> </u>	. 021
2	火	-	[たまご]	かまぼこ たまご			グリーンピース			29. 0
2		Ш	ブロッコリーのとさあえ	ちくわ かつおぶし		プロッコリー	もやし	さ とう		
本					ぎゅうにゅう					
# # デキンナゲット(2) かいて	22	小	キーマカレー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ			669
■ 日 リルン(生)	٦k	ш	 エセンナゲット(2 ⁻)	Lniz?					 k & & &	21 0
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	\N			こりにく			りんご		טיגאעא	. 21.0
本 ボロンフステーキ たりにく かたにく たしたい たしたい たっかい た					ぎゅうにゅう		7,00	パン		
				とりにく ぶたにく					あぶら	
大		大	かぶのとうにゅうシチュー	とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	かぶ たまねぎ			
様々いとだいすのえいよう	23			17. mil				じゃがいも		688
たっぷりコールスローサラダ では、チェロ でしたんにゅう でしたのにゅう でしたんにゅう でしたんにゅく でしたんにゅく でしたく でしたんにゅく でしたんにゅん でしたんにんしんにゅん でしたんにんしんにゅん でしたんにんしんにゅん でしたんにんしんにゅん でしたんにんしんにゅん でしたんにんしんにゅん でしたんにんしんにんしんにんしんにんしんにんしんにんしんにんしんにんしんにんしんに	*	小		さい チキンハム	ひじき				ドレッシング	27. 8
Table part part part part part part part part	/						278920			27.0
型									•	
□ しらたまどん 中乳			ナミンギィー カロー /	.2.95						
### 25 25 25 25 25 25 25 2			たいり ナョコグリーム	たいす	-				あぶら チョコレート	
② 回 れんごんいりコロッケ にんじん れんごん じゃかいも 23. ロード はんこんいりコロッケ にんじん おんごん じゃかいも こんぶ キャベツ きゅうり こか キャベツ きゅうり こか キャベツ きゅうり こか キャベツ きゅうり こか カルビん おんじん はねぎ だいこん ごぼう こんにゃく しみかも こか またとんので こか またとんので こか またとんので しゃがいも回子が入った戸村です。 こんじん はねぎ さどう こかき きどう しゃがいも回子が入った戸村です。 こんじん はねぎ さどう しちおぎ しいたけ かたくりこ カルビん こと からんここ しゃがいも回子が入った戸村です。 こんじん はねぎ だいこん ごぼう しちおぎ しいたけ かたくりこ カルビん できゃさいはんへん 東京部 たら にんじん はねぎ だいこん ごはか しちおぎ しんじん なまかげ にんじん はねぎ たくこんさん きょう コーニ こまつなとツナのあえもの まぐろあぶらづけ ぎゅうにゅう エス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・					-	<u> </u> 引」〜全国の郷土料	料理を取り入れま(あぶら チョコレート	
金 回 れんこんいりコロッケ にんじん おんこん にかから 23。			しらたまうどん 牛乳	24日~31	日 「学校給食週間			ノた~	あぶら チョコレート	
大 Cist 年利 Cilia おり おりにからある でいてん ごぼう でいてん ごばう でいてん ごぼう でいたん ごぼう でいたん ではん 年利 でいたん 「はねぎ でいてん ごぼう でいたん ではん 年利 でいてん はねぎ でいてん ごばう でいたん ではん 中利 でいてん はねぎ でいてん ごばう でいたん ではん 中利 でいてん はねぎ でいてん はねぎ でいてん とうもとし でいてん さどう あぶら ではん 年利 でいてん 「はねぎ でいてん	24		しらたまうどん 牛乳 みそにこみうどん 愛知県	24日~31 とりにく かまばこ	日 「学校給食週間			ノた~	あぶら チョコレート	635
大		大	しらたまうどん 牛乳 みそにこみうどん 愛知県 のしる	24日~31 とりにく かまばこ	日 「学校給食週間	にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい	/た~ うどん		
27		大	しらたまうどん 牛乳 みそにこみうどん 愛知県 のしる	24日~31 とりにく かまばこ	日 「学校給食週間	にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい	/た~ うどん じゃがいも		635
#		大皿	しらたまうどん 牛乳 みそにこみうどん 愛知県 のしる れんこんいりコロッケ	24日~31 とりにく かまばこ	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい れんこん	/た~ うどん じゃがいも		
月		大皿小	しらたまうどん 牛乳 タイにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ごはん 牛乳	24日~31 とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい れんこん	/た~ うどん じゃがいも こむぎこ パンこ	<i>5.</i> 56	
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	金	大 <u> </u>	しらたまうどん 牛乳 タイにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ	24日~31 とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん	しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり	プランス トランス トランス トランス トランス トランス トランス トランス ト	<i>5.</i> 56	
大 ごはん 年乳 北海道 ぶたどんのぐ こめ たまねぎ さとう 656 火 小 ししゃわう(1/2 (ほん) レックス いもだんごじる しゃがいも同子が入った汁物です。 にんじん はねぎ だいてん ごぼう しゃがいも かたくりと 25. 大 ごはん 牛乳 血 やきやさいはんべん 東京都 たち にんじん とうもろこし キャベツ かたくりと こめ あぶら 水 かちゃんこに とりにく なまあげ にんじん はねぎ はくさい しろねぎ はくさい しろねぎ はくさい しろねぎ しめじ もやし こんにゃく たまねぎ まる こめ ころにかく たまねぎ まる こめ 23. カ 工まっなとツナのあえもの まぐろあぶらづけ こまっな キャベツ きとう かたくりこ こまっな キャベツ きとう かたくりこ しようが さとう かたくりこ こまっなと カルビタルソース チャベツ まとう かたくりこ しようが さとう かたくりこ あぶら かたくりこ あぶら かたりの こまの かった まままま ない かった かたくり こまっな なままま なままま なままま でまままま でままま いたく いたん しろねぎ はったいこん これを だいてん しろねぎ はったいこん さといも さとう あぶら などろ おんぞん けんぐん けんぞん けんぞん さんがん けんが さんじん けんぎ こんにゃく だいこん こんぎ さとう あぶら などろ おんぞん たんべん よん オ・ベツ えたまめ おんろ おんにん キャベツ えたまめ おんろ おんとん キャベツ えたまめ おんろ おんじん けんぎ えんぱんの はっぱい はん はっか れんこん キャベツ えたまめ にんじん はん (mg) はまままま (mg) はままままま (mg) はままままま (mg) はまままままままままままままままままままままままままままままままままままま	金 27	大 <u> </u>	しらたまうどん 牛乳 タイにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ 石川県	24日~31 とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ ぶらあげ みそ	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん	しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	プランス トランス トランス トランス トランス トランス トランス トランス ト	<i>5.</i> 56	23. 3
28	金 27	大 皿 小 大 皿 小	しらたまうどん 牛乳 愛知県 のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ さつまいもや;	24日~31 とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ ぶり 太根、人参 ぶたにく みそ	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん	しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ	た~ うどん じゃがいも こむぎこ バンこ こめ キャッサバでんぶん さつまいも	あぶら あぶら	23. 3
大 ことものラフィ(2/2はん) ことかし、トラフィ(2/2はん) ことがし、トラマンク またいでん。 ことがいき、またいであるとのであるとのであるとのであるとのであるとのであるとのであるとのであるとの	金 27	大 皿 小 大皿小 皿	しらたまうどん 牛乳 タイにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ めったじる さつまいもや、 などが入った豚汁 ではん、牛乳	24日~31 とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ ぶり 太根、人参 ぶたにく みそ	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん	しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ	プラビル うどん じゃがいも こむぎこ パンこ こめ キャッサバでんぶん さつまいも	あぶら あぶら	23. 3
水 いしもだんごじる じゃかいも団子が入った汁物です。 にんじん はねぎ だいこんごぼう じゃかいも かたくりこ 29 かきやさいはんべん 東京都 たら にんじん とうもろこし キャベツ あぶら 水 かちやんこに とりにく なまあげ にんじん はんさい しろねぎ パンこ さとう あぶら 水 面 こまつなとツナのあえもの まぐろあぶらづけ こまっな キャベツ さとり こんにゃく たまねぎ 23. 大 ごはん 牛乳 ごはん 牛乳 こめにく チャンなんばん しようが さとう かたくりこ あぶら バニッグタルクルソース アニッグタルクルソース チェングタルクルソース 655 木 面 きゅうりのごまじようゆあえ アニッグタルクルソース デキン 商量にタル なまあげ なまあげ かまぼこ ごぼう だいこん ごぼう だいこん こんさん かまなら こまかぶら 24. 本 エ こはん 牛乳 変別県 たまご たまご まからにゅう こんにゃく だいこん ととり もとり ことり きとり およら こんにゃく だいこん しろねぎ はくさい もとり こんにゃく だいこん トナベツ よども さとり おんこん キャベツ よだまめ カルシウム キャベツ よだまめ カルシウム キャベツ よだまめ カルシウム (mg) (mg) (mg) (mg) 日本 (mg) (mg) (mg) (mg) 日本 (mg) (mg) (mg) (mg) (mg) (mg) (mg) (mg)	金 27 月	大 皿 小 大皿小 皿 大皿	しらたまうどん 牛乳 かそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ めったじる さつまいもや; ごまあえ ごはん 牛乳 ぶたどんのぐ 北海道	24日~31 とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ ぶり 大根、人参 +です。	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぷ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん	しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし	プレイン ラビル ラビル じゃがいも こむぎこ パンこ こめ キャッサバでんぶん さつまいも さとう こめ きとう	あぶら あぶら ごま	23. 3 629 25. 0
大	金 27 月	大 皿 小 大皿小 皿 大皿	しらたまうどん 牛乳 かそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ めったじる さつまいもや、 でまあえ ごはん 牛乳 ぶたどんのぐ ししゃもフライ(2ほん)	24日~31 とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ ぶり 大根、人参 +です。	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぷ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん	しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし	プレイン ラビル ラビル じゃがいも こむぎこ パンこ こめ キャッサバでんぶん さつまいも さとう こめ きとう	あぶら あぶら ごま	23. 3
大 ごはん 牛乳 東京都 たら にんじん とうもろこし キャベツ あぶら 59: 水 ちゃんこに とりにく なまあげ にんじん はねぎ はくさい しろねぎ 人とこ さとう あぶら 23. 面 こまつなとツナのあえもの まぐろあぶらづけ こまつな キャベツ さとう さとう まるう 大 ごはん 牛乳 面 ひとくちチキンなんばん とりにく しようが ことう かたくりこ あぶら ハンエッグタルタルソース アエッグタルタルソース チャベツ さとう かたくりこ あぶら ハンエッグタルタルソース アエッグタルタルソース 24. 本 一 さがしる ではえ、牛乳 まゆうりのごまじょうゆあえ、 なまあげ かまぼこ たまご たんじん かぼちゃ にんじん かぼちゃ にんじん かばちゃ にんじん たんぎ だいこん しろねぎ だいこん しろねぎ たいこん しろねぎ はくさい およら しろねぎ はくさい およう はんべん チャベツ えがまめ ドレッシング えがまめ カふうクリーミードレッシング チャベツ えがよる ない にんじん はねぎ ((cal) ((金 27 月 28	大 皿 小 大 皿 小 皿 大 皿 皿	しらたまうどん 牛乳 かそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ こはん 牛乳 ぶりのたつたあげ あったじる さつまいもや! ごまあえ ごはん 牛乳 ぶたどんのぐ しいゃもフライ(2ほん) ソース	24日~31 とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ ぶり 大根、人参 ・です。 ぶたにく	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぶ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん にんじん はねぎ ほうれんそう	しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ	プラビル 「こかがいも」 こかぎこ パンこ こめ キャッサバでんぶん さつまいも さとう こむぎこ パンこ	あぶら あぶら ごま	23. 3 629 25. 0
面 やきやさいはんべん 東京都 たら にんじん とうもろこし キャベツ あぶら あぶら か ちゃんこに とりにく なまあげ にんじん はんさい しろねぎ しめじ もやし しんじも やし しんじも やし しんじも キャベツ さとう とりにく かまあら でんじゃく たまねぎ こめ こめ しとうが こめ こめ しとうが こめ しとうが こめ こか こか こか こか こか こか こか	金 27 月 28	大 皿 小 大 皿 小 皿 大 皿 皿	しらたまうどん 牛乳 かそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ こはん 牛乳 ぶりのたつたあげ あったじる さつまいもや! ごまあえ ごはん 牛乳 ぶたどんのぐ しいゃもフライ(2ほん) ソース	24日~31 とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ ぶり 大根、人参 ・です。 ぶたにく	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぶ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん にんじん はねぎ ほうれんそう	しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ	プラグル 「とやがいも こむぎこ パンこ こめ キャッサバでんぶん さつまいも さとう こめ さどう こめ さどう こと こかぎこ パンこ 「とやがいも	あぶら あぶら ごま	23. 3 629 25. 0
水 ちゃんこに とりにく なまあげ にんじん はねぎ はくさい しろねぎ しんじ もやし こんにゃく たまねぎ とりにく いたゃく たまねぎ とりにく トース 上上が とり とり とりにく トース とりにも とり とりにも としら とりにも ととり としてん とりにも ととり とりにも とりにも とりにも にんじん はねぎ はんべん とりにも とりにも とりにも とりにも とりにも とりにも とりにも とりにも とりにも とりにも とりにも もにも にんじん はんどう とりにも とりにも とりにも とりにも とりにも とりにも とりにも もにも にんじん はんじん はんじん もにも とりにも もにも にんじん はんじん もにも とり とりにも とりにも もにも にんじん はんじん はんじん はんじん はんじん とりにも もにんじん はんじん はんじん はんじん はんじん はんじん はんじん はんじん	金 27 月 28	大 皿 小 大 皿 小 大 皿 小	しらたまうどん 牛乳 みそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ めったじる さつまいもや、ごまあえ ごはん 牛乳 ぶたどんのぐ ししゃもフライ(2ほん) ソース いもだんごじる しゃがいもこにはん 牛乳	24日~31 とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ ぶり 大根、人参 ・です。 ぶたにく	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぷ ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん はねぎ にんじん にんじん はねぎ ほうれんそう	しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ	プラグル 「できないも」 こむぎこ パンこ こめ キャッサバでんぶん さつまいも さとう こめ さとう こむぎこ パンこ 「できないも ことう こむぎこ パンこ 「できないも これでものできる。」 これでものできる。 これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、	あぶら あぶら ごま	23. 3 629 25. 0
□ こまつなとツナのあえもの まぐろあぶらづけ こまつな キャベツ さとう まぐろ あぶら かけ こまつな キャベツ さとう またい クリンニッグタルタルソース チャン カルシース をおげ かまぼこ たんじん かばちゃ にんじん なねぎ こんにゃく だいこん しろねぎ はくさい カルにん キャベツ カル・フト・ドレッシング ドレッシング タキシハム カキャベツ えだまめ ドレッシング まがまめ カル・フト・ドレッシング はんべん キャベツ えだまめ ほん(g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g)	金 27 月 28 火	大 皿 小 大 皿 小 大 皿 工 大 皿 小 大 皿 工 小 大 皿 工 小 大 皿 工 小 大 皿 工 小 大 皿 工 元 工 </td <td>しらたまうどん 牛乳 みそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ めったじる さつまいもや; ごまあえ ごはん 牛乳 ぶたどんのぐ ししゃもフライ(2ほん) ソース いもだんごじる じゃがいも</td> <td>24日~31 とりにくかまぼこ あぶらあげみそ ぶらあげみそ ぶたにく ぶたにく コ子が入った汁物です</td> <td>日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぷ ぎゅうにゅう ししゃも</td> <td>にんじん はねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう にんじん はねぎ</td> <td>しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ</td> <td>プラグル 「できないも」 こむぎこ パンこ こめ キャッサバでんぶん さつまいも さとう こめ さとう こむぎこ パンこ 「できないも ことう こむぎこ パンこ 「できないも これでものできる。」 これでものできる。 これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、</td> <td>あぶら あぶら ごま あぶら</td> <td>23. 3 629 25. 0 659 25. 4</td>	しらたまうどん 牛乳 みそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ めったじる さつまいもや; ごまあえ ごはん 牛乳 ぶたどんのぐ ししゃもフライ(2ほん) ソース いもだんごじる じゃがいも	24日~31 とりにくかまぼこ あぶらあげみそ ぶらあげみそ ぶたにく ぶたにく コ子が入った汁物です	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぷ ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん はねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ	プラグル 「できないも」 こむぎこ パンこ こめ キャッサバでんぶん さつまいも さとう こめ さとう こむぎこ パンこ 「できないも ことう こむぎこ パンこ 「できないも これでものできる。」 これでものできる。 これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、	あぶら あぶら ごま あぶら	23. 3 629 25. 0 659 25. 4
□ こまつなとツナのあえもの まぐろあぶらづけ こまつな キャベツ さどう	金 27 月 28 火	大 皿 小 大 皿 小 大 皿 小 大 皿 小 大 皿	しらたまうどん 牛乳 かそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ こはん 牛乳 ぶりのたつたあげ めったじる さつまいもや、ごまあえ こばん 牛乳 ぶたどんのぐ ししゃもフライ(2ほん) ソース いもだんごじる じゃがいも ごはん 牛乳 やきやさいはんべん 東京都	24日~31 とりにくかまぼこあぶらあげみそ ぶりかした。 ぶかしたとうが入った分かです。 たら	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぷ ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん はねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ はくさい しろねぎ	プラビル 「これがいも こむぎこ パンこ こめ キャッサバでんぶん さつまいも さとう こめ さとう こめ さとう こむがこ パンこ じゃがいも かたくりこ こめ	あぶら あぶら ごま あぶら	23. 3 629 25. 0
大 ごはん 牛乳 宮崎県 きゅうにゅう こめ おぶら かたくりこ あぶら かたくりこ シェッグタルタルソース かけ かまぼこ こま ごま ごまあぶら 24. 木 面 きゅうりのごまじょうゆあえ 小 ざぶじる クルソースをかけ かまぼこ たまご およみず かまぼこ にんじん かぼちゃ ごほう だいこん しろねぎ しろねぎ しろねぎ はくさい かまぼこ こめ およら とりも さとう あぶら かまら かまび かまぼこ さとう あぶら かまら しろねぎ はくさい かまび	金 27 月 28 火	大 皿 小 大 皿 小 大 皿 小 大 皿 小 大 皿	しらたまうどん 牛乳 かそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ こはん 牛乳 ぶりのたつたあげ めったじる さつまいもや、ごまあえ こばん 牛乳 ぶたどんのぐ ししゃもフライ(2ほん) ソース いもだんごじる じゃがいも ごはん 牛乳 やきやさいはんべん 東京都	24日~31 とりにくかまぼこあぶらあげみそ ぶりかした。 ぶかしたとうが入った分かです。 たら	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぷ ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん はねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ はくさい しろねぎ	プラビル 「これがいも こむぎこ パンこ こめ キャッサバでんぶん さつまいも さとう こめ さとう こめ さとう こむがこ パンこ じゃがいも かたくりこ こめ	あぶら あぶら ごま あぶら	23. 3 629 25. 0 659 25. 4
□ ひとくちチキンなんばん	金 27 月 28 火	大	しらたまうどん 牛乳 みそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ めったじる さつまいもや。 ごまあえ ごはん 牛乳 ぶたどんのぐ ししゃもフライ(2ほん) ソース いもだんごじる じゃがいも ごはん 牛乳 やきやさいはんべん 東京都 ちゃんこに	24日~31 とりにくかまぼこあぶらあげみそ ぶり 大根、人参 +です。 ぶたにく ・ ボール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぷ ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん はねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう にんじん はねぎ にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ はくさい しろねぎ	プラジル 「ウジル 「ウジル 「できずこ パンこ 「こめ ・キャッサバでんぶん さつまいも さとう こか さとう こむぎこ パンこ 「でもがいも かたくりこ こめ パンこ さとう	あぶら あぶら ごま あぶら	23. 3 629 25. 0 659 25. 4
大	金 27 月 28 火	大	しらたまうどん 牛乳 かそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ではん 牛乳 ぶりのたつたあげ あったじる さつまいもや、ごまあえ ではん 牛乳 ぶたどんのぐ ししゃもフライ(2ほん) ソース いもだんごじる じゃがいも ごはん 牛乳 やきやさいはんべん 東京都 ちゃんこに こまつなとツナのあえもの ではん 牛乳	24日~31 とりにくかまぼこあぶらあげみそ ぶり 大根、人参 +です。 ぶたにく ・ ボール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぷ ぎゅうにゅう ししゃも ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう にんじん はねぎ にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ はくさい しろねぎ	プレート・プレート・プレート・プレート・プレート・プレート・プレート・プレート・	あぶら あぶら ごま あぶら	23. 3 629 25. 0 659 25. 4
↑	金 27 月 28 火 29 水	大 皿 小 大 皿 小 大 皿 カ 皿 カ 皿 カ 皿 カ 皿 カ 皿 カ 皿 カ 皿 カ 皿 カ 皿 カ 皿 カ 皿 カ 皿 カ 皿 カ 皿 カ 皿 カ 皿 カ 皿 カ <td>しらたまうどん 牛乳 みそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ あったじる さつまいもや! ぶたどんのぐ ししゃもフライ(2ほん) ソース いもだんごじる しゃがいもごはん 牛乳 やきやさいはんべん 東京都 ちゃんこに こまつなとツナのあえもの ごはん 牛乳 でららチキンなんばん 宮崎県</td> <td>24日~31 とりにくかまぼこあぶらあげみそ ぶちあがみそ ぶたにく コ子が入った汁物です たらとりにくなまあげまぐろあぶらづけ</td> <td>日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぷ ぎゅうにゅう ししゃも ぎゅうにゅう</td> <td>にんじん はねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう にんじん はねぎ にんじん はねぎ</td> <td>しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ はくさい しろねぎ しめじ もやし こんにゃく たまねぎ</td> <td>プラビル 「これがいもこむぎこ パンこ こめ キャッサバでんぶん さつまいも さとう こめ さとう こか こかさこ パンこ じゃがいも かたくりこ こめ さとう こめ が、こ こめ が、こ こもがいち こもがりこ こもがいち こもとう こめ ことう こめ</td> <td>あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら</td> <td>23. 3 629 25. 0 659 25. 4</td>	しらたまうどん 牛乳 みそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ あったじる さつまいもや! ぶたどんのぐ ししゃもフライ(2ほん) ソース いもだんごじる しゃがいもごはん 牛乳 やきやさいはんべん 東京都 ちゃんこに こまつなとツナのあえもの ごはん 牛乳 でららチキンなんばん 宮崎県	24日~31 とりにくかまぼこあぶらあげみそ ぶちあがみそ ぶたにく コ子が入った汁物です たらとりにくなまあげまぐろあぶらづけ	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぷ ぎゅうにゅう ししゃも ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう にんじん はねぎ にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ はくさい しろねぎ しめじ もやし こんにゃく たまねぎ	プラビル 「これがいもこむぎこ パンこ こめ キャッサバでんぶん さつまいも さとう こめ さとう こか こかさこ パンこ じゃがいも かたくりこ こめ さとう こめ が、こ こめ が、こ こもがいち こもがりこ こもがいち こもとう こめ ことう こめ	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら	23. 3 629 25. 0 659 25. 4
大 ごはん 牛乳 変知県 たまご たまご たまご たんじん はねぎ ころねぎ こめ まどう まどう まどう まどう まといも さどう まともとう まともともとう まともともとう まともともともともともともともともともともともともともともともともともともとも	金 27 月 28 火 29 水	大 皿 小 大 皿 小 大 皿 小 工	しらたまうどん 牛乳 みそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ ひつまいもや; ごまあえ ごはん 牛乳 ぶたどんのぐ しいもプライ(2ほん)ソース いもだんごじる じゃがいもごはん 牛乳 やきやさいはんべん 東京都 ちゃんこに こまつなとツナのあえもの こはん 牛乳 ひとくちチキンなんばん 空崎県 ノンエッグタルタルソース 空崎県 ノンエッグタルタルソース 空崎県 ノンエッグタルタルソース デキンばん 空崎県	24日~31 とりにくかまぼこあぶらあげ みそ ぶり 大根、人参 ・です。 ぶたにく ロ子が入った汁物です たら とりにくなまあげ まぐろあぶらづけ とりにく	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぷ ぎゅうにゅう ししゃも ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう にんじん はねぎ にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ はくさい しろねぎ しめじ もやし こんにゃく たまねぎ キャベツ	プラビル 「これがいもこむぎこ パンこ こめ キャッサバでんぶん さつまいも さとう こめ さとう こか こかさこ パンこ じゃがいも かたくりこ こめ さとう こめ が、こ こめ が、こ こもがいち こもがりこ こもがいち こもとう こめ ことう こめ	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら カバら	23. 3 629 25. 0 659 25. 4
大 ごはん 牛乳 愛知県 たまご こめ さとう あぶら 1 面 あつやきたまご たまご だんじん はねぎ こんにやく だいこん さといも さとう あぶら 1 にみて ぶたにく みそ はんぺん にんじん はねぎ こんにやく だいこん さといも さとう さといも さとう 1 にんこんサラダ わふうクリーミードレッシング チキンハム カルシウム 大だまめ ドレッシング ドレッシング 25. マグネシウム 鉄 (mg) ビタミン 食物繊維 食物繊維 食物繊維 食物繊維 食物繊維 食物繊維 (mg)	金 27 月 28 火 29 水	大 二 小 大 二 十 二 大 二 十 二 大 二 十 二 二 十 二 二 二 十 二 <td>しらたまうどん 牛乳 みそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ むつまいもや; ごまあえ ごはん 牛乳 ぶたどんのぐ ししゃもフライ(2ほん) ソース しもだんごじる しゃがいもこはん 牛乳 やきやさいはんべん 東京都 ちゃんこに こまつなとツナのあえもの ごはん 牛乳 ひとくちチャンなんばん ハンエッグタルタルソース ラルソース きゅうりのごまじょうゆあえ タルソン</td> <td>24日~31 とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ ぶり 大根、人参 +です。 ぶたにく 母子が入った汁物です たら とりにく なまあげ まぐろあぶらづけ まぐろあぶらづけ</td> <td>日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぷ ぎゅうにゅう ししゃも ぎゅうにゅう</td> <td>にんじん はねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう にんじん はねぎ にんじん はねぎ こまつな</td> <td>しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ はくさい しろねぎ しめじ もやし こんにゃく たまねぎ キャベツ</td> <td>プラビル 「これがいもこむぎこ パンこ こめ キャッサバでんぶん さつまいも さとう こめ さとう こか こかさこ パンこ じゃがいも かたくりこ こめ さとう こめ が、こ こめ が、こ こもがいち こもがりこ こもがいち こもとう こめ ことう こめ</td> <td>あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら カバら</td> <td>23. 3 629 25. 0 659 25. 4</td>	しらたまうどん 牛乳 みそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ むつまいもや; ごまあえ ごはん 牛乳 ぶたどんのぐ ししゃもフライ(2ほん) ソース しもだんごじる しゃがいもこはん 牛乳 やきやさいはんべん 東京都 ちゃんこに こまつなとツナのあえもの ごはん 牛乳 ひとくちチャンなんばん ハンエッグタルタルソース ラルソース きゅうりのごまじょうゆあえ タルソン	24日~31 とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ ぶり 大根、人参 +です。 ぶたにく 母子が入った汁物です たら とりにく なまあげ まぐろあぶらづけ まぐろあぶらづけ	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぷ ぎゅうにゅう ししゃも ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう にんじん はねぎ にんじん はねぎ こまつな	しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ はくさい しろねぎ しめじ もやし こんにゃく たまねぎ キャベツ	プラビル 「これがいもこむぎこ パンこ こめ キャッサバでんぶん さつまいも さとう こめ さとう こか こかさこ パンこ じゃがいも かたくりこ こめ さとう こめ が、こ こめ が、こ こもがいち こもがりこ こもがいち こもとう こめ ことう こめ	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら カバら	23. 3 629 25. 0 659 25. 4
□ あつやきたまご 愛知県 たまご にんじん はねぎ こんにゃく だいこん さとう あぶら 648 にんじん はねぎ こんにゃく だいこん しろねぎ はくさい さとり さとり さとり さとり さといも さとう はんぺん しろねぎ はくさい たんこん サラダ カふうクリーミードレッシング チキンハム だいとん キャベツ えだまめ ドレッシング えだまめ なん キャベツ えだまめ はんぱん キャベツ えだまめ はんぱん キャベツ えだまめ ちゅうり (mg) の (mg) の (mg) の (mg) 日 (mg) 日 (mg) 日 (mg) 日 (mg) 日 (mg) (mg) (mg) 日 (mg) (mg) (mg) (mg) (mg) (mg) (mg) (mg)	金 27 月 28 火 29 水	大 二 小 大 二 十 二 大 二 十 二 大 二 十 二 二 十 二 二 二 十 二 <td>しらたまうどん 牛乳 みそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ むつまいもや; ごまあえ ごはん 牛乳 ぶたどんのぐ ししゃもフライ(2ほん) ソース しもだんごじる しゃがいもこはん 牛乳 やきやさいはんべん 東京都 ちゃんこに こまつなとツナのあえもの ごはん 牛乳 ひとくちチャンなんばん ハンエッグタルタルソース ラルソース きゅうりのごまじょうゆあえ タルソン</td> <td>24日~31 とりにくかまぼこあぶらあげみそ ぶちらあげみそ ぶちとく なまかけること なまかける まぐろあぶらづけ まぐろあぶらづけ とりにくなまあげ なまあげるまたと なまかけるまたと なまかけるまたと とりにくなまかけるまたと なまかけるまたと なまかけるまたと なまかけるまたと なまかけるまたと</td> <td>日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぷ ぎゅうにゅう ししゃも ぎゅうにゅう</td> <td>にんじん はねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう にんじん はねぎ にんじん はねぎ こまつな</td> <td>しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ はくさい しろねぎ しめじ もやし こんにゃく たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり ごぼう だいこん</td> <td>プラビル 「これがいもこむぎこ パンこ こめ キャッサバでんぶん さつまいも さとう こめ さとう こか こかさこ パンこ じゃがいも かたくりこ こめ さとう こめ が、こ こめ が、こ こもがいち こもがりこ こもがいち こもとう こめ ことう こめ</td> <td>あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら カバら</td> <td>23. 3 629 25. 0 659 25. 4 597 23. 2</td>	しらたまうどん 牛乳 みそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ むつまいもや; ごまあえ ごはん 牛乳 ぶたどんのぐ ししゃもフライ(2ほん) ソース しもだんごじる しゃがいもこはん 牛乳 やきやさいはんべん 東京都 ちゃんこに こまつなとツナのあえもの ごはん 牛乳 ひとくちチャンなんばん ハンエッグタルタルソース ラルソース きゅうりのごまじょうゆあえ タルソン	24日~31 とりにくかまぼこあぶらあげみそ ぶちらあげみそ ぶちとく なまかけること なまかける まぐろあぶらづけ まぐろあぶらづけ とりにくなまあげ なまあげるまたと なまかけるまたと なまかけるまたと とりにくなまかけるまたと なまかけるまたと なまかけるまたと なまかけるまたと なまかけるまたと	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぷ ぎゅうにゅう ししゃも ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう にんじん はねぎ にんじん はねぎ こまつな	しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ はくさい しろねぎ しめじ もやし こんにゃく たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり ごぼう だいこん	プラビル 「これがいもこむぎこ パンこ こめ キャッサバでんぶん さつまいも さとう こめ さとう こか こかさこ パンこ じゃがいも かたくりこ こめ さとう こめ が、こ こめ が、こ こもがいち こもがりこ こもがいち こもとう こめ ことう こめ	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら カバら	23. 3 629 25. 0 659 25. 4 597 23. 2
1	金 27 月 28 火 29 水	大 二 小 大 二 小 大 二 小 大 二 小 大 二 小 上 二 大 二 小 上	しらたまうどん 牛乳 みそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ むつまいもや ごまあえ ごはん 牛乳 ぶたどんのぐ しいもプライ(2ほん) ソース いもだんごじる しゃがいもごはん 牛乳 やきやさいはんべん 東京都 ちゃんこに こまつなとツナのあえもの こはん 牛乳 やきやさいはんべん 東京都 ちゃんごに こまつなとりかあえもの ごはん 牛乳 やきやさいはんべん まゅうりのごまじょうゆあえ ダルソニッグタルタルソース チェング タルタルンエッグタルタルソース デェン アース ごはん 牛乳 宮崎県 アンエッグタルタルソース デェン アース アース・アース アース・アース アース・アース アース・アース アース・アース アース・アース アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・	24日~31 とりにくかまぼこあぶらあげみそ ぶちらあげみそ ぶちとく なまかけること なまかける まぐろあぶらづけ まぐろあぶらづけ とりにくなまあげ なまあげるまたと なまかけるまたと なまかけるまたと とりにくなまかけるまたと なまかけるまたと なまかけるまたと なまかけるまたと なまかけるまたと	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぷ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ししゃも ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう にんじん はねぎ にんじん はねぎ こまつな	しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ はくさい しろねぎ しめじ もやし こんにゃく たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり ごぼう だいこん	プラビル 「こかがいもこむぎこ パンこ こめ キャッサバでんぶん さつまいも さとう こめ さとう こか ことう こか ことう ことう ことう ことう ことう	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら カバら	23. 3 629 25. 0 659 25. 4 597 23. 2
車 皿 れんこん サラダ わふうクリーミードレッシング チキンハム れんこん キャベツ えだまめ ドレッシング エネルギー 今月の平均 たんぱく質 (kcal) 脂質 (g) カルシウム (mg) 女グネシウム (mg) 鉄 (mg) ビタミン (mg) 食物繊維 (mg) 食物繊維 (mg) 食物 (g) (g) (g) <td< td=""><td>金 27 月 28 火 29 水 30 木</td><td>大 二 小 大 二 十 大 二 十 大 二 十 大 二 十 大 二 十 大 二 十 大 二 十</td><td>しらたまうどん 牛乳 みそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ あったじる さつまいもや: ごまあえ ごはん 牛乳 ぶたどんのぐ ししゃもフライ(2ほん) ソース いもだんごじる じゃがいも ごはん 牛乳 やきやさいはんべん 東京都 ちゃんこに こまつなとツナのあえもの ごはん 牛乳 ひとくちチキンなんばん クンエッグタルタルソース きゅうりのごまじょうゆあえ ぎぶじる 無見 ひとり</td><td>24日~31 とりにくかまぼこあぶらあげ みそ ぶらあげ みそ ないのです。 ぶたにく 「団子が入った汁物です。 たらとりにくなまあげ まぐろあぶらづけ まぐろあぶらづけ とりにくなまあげ なまあげ なまあげ なまあげ なまあげ なまあげ かまぼこ</td><td>日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぷ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ししゃも ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう</td><td>にんじん はねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう にんじん はねぎ にんじん はねぎ こまつな</td><td>しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ はくさい しろねぎ しめじ もやし こんにゃく たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり ごぼう だいこん</td><td>プラビル 「これがいも」 こむぎこ パンこ こめ キャッサバでんぶん さつまいも さとう こめ さとう こがさこ パンこ じゃがいも かたくりこ こめ さとう こめ ごとう こが /td><td>あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら まごも まごも まごも まごも まごも まごも まごも まご</td><td>23. 3 629 25. 0 659 25. 4 597 23. 2</td></td<>	金 27 月 28 火 29 水 30 木	大 二 小 大 二 十 大 二 十 大 二 十 大 二 十 大 二 十 大 二 十 大 二 十	しらたまうどん 牛乳 みそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ あったじる さつまいもや: ごまあえ ごはん 牛乳 ぶたどんのぐ ししゃもフライ(2ほん) ソース いもだんごじる じゃがいも ごはん 牛乳 やきやさいはんべん 東京都 ちゃんこに こまつなとツナのあえもの ごはん 牛乳 ひとくちチキンなんばん クンエッグタルタルソース きゅうりのごまじょうゆあえ ぎぶじる 無見 ひとり	24日~31 とりにくかまぼこあぶらあげ みそ ぶらあげ みそ ないのです。 ぶたにく 「団子が入った汁物です。 たらとりにくなまあげ まぐろあぶらづけ まぐろあぶらづけ とりにくなまあげ なまあげ なまあげ なまあげ なまあげ なまあげ かまぼこ	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぷ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ししゃも ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう にんじん はねぎ にんじん はねぎ こまつな	しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ はくさい しろねぎ しめじ もやし こんにゃく たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり ごぼう だいこん	プラビル 「これがいも」 こむぎこ パンこ こめ キャッサバでんぶん さつまいも さとう こめ さとう こがさこ パンこ じゃがいも かたくりこ こめ さとう こめ ごとう こが	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら まごも まごも まごも まごも まごも まごも まごも まご	23. 3 629 25. 0 659 25. 4 597 23. 2
加	金 27 月 28 火 29 水 30 木	大 二 小 大 二 小 大 二 小 大 二 小 大 二 小 大 二 小 大 二 小 大 二 小 大 二 小 大 二 小 大 二 小 大 二 小 大 二 小 大 二 小 大 二 小 大 二 小 大 二 小 大 二 小	しらたまうどん 牛乳 みそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ かったじる さつまいもや; ごまあえ ごはん 牛乳 ぶたどんのぐ ししゃもフライ(2ほん) ソース いもだんごじる しゃがいもごはん 牛乳 やきやさいはんべん 東京都 ちゃんこに こまつなとツナのあえもの こはん 牛乳 ひとくちチャンなんばん ケンエッグタルタルソース きゅうりのごまじょうゆあえ ざぶじる ごはん 牛乳 あつやきたまご 愛知県 かつきたまご 愛知県	24日~31 とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ ぶり 木根、人参 +です。 ぶたにく コ子が入った汁物でで たら とりにく なまあげ まぐろあぶらづけ まぐろあぶらづけ しまう。 なまあげ なまあげ なまあげ なまあげ なまあげ なまがく	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぷ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ししゃも ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう にんじん はねぎ にんじん はねぎ こまつな	しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ はくさい しろねぎ しめじ もやし こんにゃく たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり ごぼう だいこん しろねぎ	プラグル 「でやがいもこむぎこ パンこ こめ キャッサバでんぶん さつまいも さとう こめ さとう こかぎこ パンこ じゃがいも かたくりこ こめ さとう こめ ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう こと	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら まごも まごも まごも まごも まごも まごも まごも まご	23. 3 629 25. 0 659 25. 4 597 23. 2
エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム ダイネシウム 鉄 ビタミン 食物繊維 食物繊維 今月の平均 (kcal) (g) (g) (mg) (mg) (mg) A(µg) B1 (mg) B2 (mg) C (mg) (g) (g)	金 27 月 28 火 29 水 30 木	大 二 小 大 二 大 二 十 上 二 十 二 二 十 二	しらたまうどん 牛乳 みそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ あったじる さつまいもやってまあえ ごはん 牛乳 ぶたどんのぐ ししゃもフライ(2ほん) ソース いもだんごじる じゃがいもごはん 牛乳 やきやさいはんべん 東京都 ちゃんこに こまつなとツナのあえもの ごはん 牛乳 ひとくちチキンなんばん ノンエッグタルタルソース きゅうりのごまじょうゆあえ ざぶじる ごはん 牛乳 かっやきたまご 愛知県 あつやきたまご 愛知県	24日~31 とりにくかまぼこあぶらあげみそ ぶり ぶたにく なまかけるそ なまたにく なまかけることりにくなまかけまぐろあぶらづけとりにくなまかけましょう。 ことりにくなまかけましょう。 ことがけましょう。 ことがけましょう。 ことがはまたにくみそはんべん	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぷ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ししゃも ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう にんじん はねぎ にんじん はねぎ こまつな	しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ はくさい しろねぎ しめじ もやし こんにゃく たまねぎ キャベツ しようが きゅうり ごぼう だいこん しろねぎ	プラグル 「でやがいもこむぎこ パンこ こめ キャッサバでんぶん さつまいも さとう こめ さとう こかぎこ パンこ じゃがいも かたくりこ こめ さとう こめ ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう こと	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら	23. 3 629 25. 0 659 25. 4 597 23. 2
今月の平均 (kcal) (g) (細胞エネルギーの物) (mg) (mg) (mg) A(μg) B1 (mg) B2 (mg) C (mg) (g)	金 27 月 28 火 29 水 30 木	大 二 小 大 二 大 二 十 上 二 十 二 二 十 二	しらたまうどん 牛乳 かそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ こはん 牛乳 ぶりのたつたあげ めったじる さつまいもやってまあえ こばん 牛乳 ぶたどんのぐ ししゃもフライ(2ほん) ソース いもだんごじる じゃがいもこに こまつなとツナのあえもの こはん 牛乳 ひとくちチキンなんばん ハンエッグタルタルソース きゅうりのごまじょうゆあえ ざぶじる ごはん 牛乳 あつやきたまご にみそ れんこんサラダ	24日~31 とりにくかまぼこあぶらあげみそ ぶり ぶたにく なまかけるそ なまたにく なまかけることりにくなまかけまぐろあぶらづけとりにくなまかけましょう。 ことりにくなまかけましょう。 ことがけましょう。 ことがけましょう。 ことがはまたにくみそはんべん	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぷ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ししゃも ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう にんじん はねぎ にんじん はねぎ こまつな	しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ はくさい しろねぎ しめじ もやし こんにゃく たまねぎ キャベツ こばう だいこん しろねぎ こんにゃく だいこん しろねぎ はくさい れんこん キャベツ	プラグル 「でやがいもこむぎこ パンこ こめ キャッサバでんぶん さつまいも さとう こめ さとう こかぎこ パンこ じゃがいも かたくりこ こめ さとう こめ ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう こと	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら	23. 3 629 25. 0 659 25. 4 597 23. 2
	金 27 月 28 火 29 水 30 木	大 二 小 大 二 大 二 十 上 二 十 二 二 十 二	しらたまうどん 牛乳 かそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ めったじる さつまいもや: ごまあえ ごはん 牛乳 ぶたどんのぐ ししゃもフライ(2ほん) ソース いもだんごじる じゃがいもごはん 牛乳 やきやさいはんべん 東京都 ちゃんこに こまつなとソナのあえもの ごはん 牛乳 ひとぐちチキンなんばん ノンエッグタルタルソース きゅうりのごまじょうゆあえ ざぶじる ごはん 牛乳 のつやきたまご にみそ れんこんサラダ わふうクリーミードレッシング	24日~31 とりにくかまぼこあぶらあげ みそ あぶらあげ みそ 本表にく なたにく なたにく なきたにく なきかけ まぐろあぶらづけ まぐろあぶらづけ とりにく 本まあげ かまばこ たまご たまご たまご たまご たまだく スそ はんべん テキンハム	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぷ ぎゅうにゅう じしゃも ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう にんじん はねぎ にんじん はねぎ にんじん はねぎ にんじん はねぎ にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ はくさい しろねぎ しめじ もやし こんにゃく たまねぎ キャベツ こだすう だいこん しろねぎ とくさい れんこん キャベツ えだまめ	プラビル 「	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら たエッグタルタルソース ごま ごまあぶら あぶら	23. 3 629 25. 0 659 25. 4 597 23. 2 659 24. 4
	金 27 月 28 火 29 水 30 木	大 二 小 大 二 十 大 二 小 大 二 小 大 二 小 上 二 小 二 二 小 二 二 小 二 二 小 二 二 小 二	しらたまうどん 牛乳 かそにこみうどん のしる れんこんいりコロッケ しおこんぶあえ ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ むつまいもや; ごまあえ ごはん 牛乳 ぶたどんのぐ しいもだって(2ほん) ソース いもだんごじる じゃがいもごはん 牛乳 やきやさいはんべん 東京都 ちゃんこに こまつなとツナのあえもの ごはん 牛乳 ひとくちチキンなんばん ハンエッグタルタルソース きゅうりのごまじょうゆあえ ざぶじる ごはん 牛乳 あつやきたまご にみそ れんこんサラダ わふうクリーミードレッシング エネルギー たんぱく質	24日~31 とりにくかまぼこあぶらあげ みそ おぶらあげ みそ 大根、人参 ・です。 ぶたにく 団子が入った汁物です たらとりにくなまあげ まぐろあぶらづけ まぐろあぶらづけ とりにくなまあげ なまあげ なまあげ なまたにく たまごぶたにく ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	日 「学校給食週間 ぎゅうにゅう こんぷ ぎゅうにゅう ししゃも す。 ぎゅうにゅう どゅうにゅう レンヤム マグネシウム	にんじん はねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう にんじん はねぎ にんじん はねぎ にんじん はねぎ にんじん はね はんじん はねぎ こまつな にんじん はねぎ にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ はくさい しろねぎ しめじ もやし こんにゃく たまねぎ キャベツ こんにゃく たまねぎ キャベツ こんだゃく だいこん しろねぎ	プラグル 「とかがいも」 こむぎこ パンこ こめ キャッサバでんぶん さつまいも さとう こめ さとう こか だくりこ こめ さとう こか さとう こか	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら アンエッグタルタルソース ごま ごまあぶら	23. 3 629 25. 0 659 25. 4 597 23. 2

★☆★☆★☆★☆★☆★☆今月の我が家の自慢料理★☆★☆★☆★☆★☆

今月は20日(月)に電化中学校3年3組藤本橋さん、3年6組藤本修さん、東迎寺小学校2年1組藤本維吹さんの「鶏肉のみぞれ煮」、23日(木)に入り面小学校6年2組末嶋知長さん、2年1組末嶋理長さんの「首菜と大豆の栄養たっぷりコールスローサラダ」を取り入れました。



令和7年1月分予定献立表(中学校)

知立市学校給食センター

								知 工 中 子 校 右	尺ピンプー
			(本)	に体をつくる :になる食品	< 松文 >	本の調子を整える よる食品	(にエネルギーの になる食品	エネルギー
日	食		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)
曜	器	献立	魚·肉·卵· 大豆·大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂·種実	たんぱく質 (g)
			たんぱく質	無機質	ビタミン	·無機質	炭水化物	脂質	
	大			ぎゅうにゅう			こめ		
	Ш	メンチカツ 鶏肉や根菜など7	が入った ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら	
7	Ш	おにしめくおせち料理の煮物で	<u> </u>		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん しいたけ	さとう さといも		800
火	小	ななくさじる 7 日「人日の」 ちなみ、春の七日 ています。	المنادكة ا		せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ にんじん	だいこん かぶ はくさい			28. 5
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
8	Ш	とうふハンバーグ のあんかけ おせち料理の	とりにく とうふ だいず			たまねぎ	さとう かたくりこ		788
水	Ш	こうはくなます <紅白の酢の物で	·す。 」		にんじん	だいこん	さとう	ごま	32. 3
,,,	小	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ ごぼう	さといも		02 . 0
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
9	小	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく だいず とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ しろねぎ たけのこ きくらげ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	849
木	Ш	やきぎょうざ(3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら	33. 7
	大	みかん(生) わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ		みかん	こめ	<u> </u>	
10		さばのてりやき	さば	1 2 19 7 (-19)			<u>ප්</u> වූ		801
10		ごぼうサラダ	チキンハム			ごぼう きゅうり	「鏡開き」に	こちなみ、ドレッシング]
金		ごまドレッシング					もちが入って	ています。	30. 8
	小	かがみびらきじる	とりにく かまぼこ	<u> </u>	にんじん こまつな	はくさい しいたけ	65	\vdash	
	太	ごはん 牛乳	30.3. 1-2	ぎゅうにゅう	3-3-3-0> ·	ر در جد _{ال} ديد در	こめ	2 593	
14	ш	ロモ・サルタード	ぶたにく		あかピーマン トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム		あぶら	821
	Ш	フライドポテト					じゃがし	あぶら	
火	小	キャベツスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし			26. 4
		かくチーズ		チーズ					
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
15		いわしのにつけ	いわし			しょうが	さと う		830
水	小	じゃがいものそぼろに	とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ	さとう じゃがいも		. 30. 2
	Ш	きりぼしだいこんのあえもの	チキンハム		にんじん チンゲンサイ	きりばしだいこん	さ とう	ごま	
	Ш	りんごパン 牛乳		ぎゅうにゅう		りんご	パン		
16	Щ	ひとくちスパイスからあげ	とりにく			しょうが	かたくりこ	あぶら	822
木	大	とうにゅうやさいスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも		33. 3
*	小	★アンニンドーフ [ぎゅうにゅう]	ぎゅうにゅう			もも パインアップル	さ とう		33.3

愛知県産の食材(1月分の予定)



毎月 19 日は「食育の日~おうちでごはんの日~」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。 ※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です ※★は、アレルギー対応食です。[]内のアレルゲンの除去食を提供します。 ※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。



【1月学校給食献立月目標】

じばきんぶつ きょうどりょうり し 地場産物や郷土料理を知ろう



20	献 立	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質 ぶたにく みそ とりにく なると とりにく なると とりにく なると とりにく なると とりにく たりにく かまばこ たまご ちくわ かつおぶし ぶたにく とりにく ぶたにく	2群	3群 緑黄色野菜 ビタミン にんじん ピーマン にんじん ピーマン たんじん チンゲンサイ あおじそ あかじそ にんじん はねぎ にんじん プロッコリー にんじん ピーマン	4群 その他の野菜 果物・きのこ ・無機質 まこもとけ たまねぎ キャベツ たけのこしょうが にんにく しいたけ しょうが だいこん しめじ キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しろねぎ えのきたけ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	5群 ※・パン めん・いも・砂糖 炭水化物 こめ こむぎこ さとう かたくりこ はるさめ さとう こめ かたくりこ さとう さとう こめ かたくりこ さとう こめ さとう こか こむぎこ こか こかさくりこ ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう こと	6群 油脂・種実 脂質 あぶら	(kcal) たんぱく質 821 32. 7 801 29. 4 813 36. 8 873 26. 7
17	□	たんぱく質 ぶたにく みそ とりにく なると こうやどうふ とりにく かまばこ たまご ちくわ かつおぶし ぶたにく とりにく こうやどうな とりにく かまばこ たまご ちくわ かつおぶし	無機質 ぎゅうにゅう ヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ドタミン にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ あおじそ あかじそ にんじん はねぎ にんじん はなど	・無機質 まこもとけ たまねぎ キャベツ たけのこしょうが だいこん しかじ キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しろねぎ えのきたけ たまねぎ たまねぎ しいたけ グリーンピース もやし たまねぎ	炭水化物 こめ こむぎこ さとう かたくりこ はるさめ さとう こめ かたくりこ さとう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう こ	おぶら	821 32. 7 801 29. 4 813 36. 8
17	□	またにく またにく みそ とりにく なると とりにく いわし たら とうふ とりにく こうやどうふ とりにく こうやどうふ とりにく かまばこ たまご ちくわ かつおぶし またにく とりにく ぶたにく とりにく ようにゅう	ぎゅうにゅう コーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ あおじそ あかじそ にんじん はねぎ にんじん プロッコリー	まてもたけ たまねぎ キャベツ たけのこしょうが にんにく しいたけ しょうが だいこん しめじ キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しろねぎ えのきたけ たまねぎ しいたけ グリーンピース もやし	こめ こむぎこ さとう かたくりこ はるさめ さとう こめ かたくりこ さとう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう こ	あぶら	801 29. 4 813 36. 8
17	□	またにく みそ とりにく なると とりにく いわし たら とうふ とりにく こうやどうふ とりにく かまぼこ たまご ちくわ かつおぶし ぶたにく とりにく	ヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん デンゲンサイ あおじそ あかじそ にんじん はねぎ にんじん だんじん だんじん だんじん だんじん だロッコリー	キャベツ たけのこしょうが にんにく しいたけ しょうが だいこん しめじ キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しろねぎ えのきたけ たまねぎ しいたけ グリーンピース もやし	こむぎこ さとう かたくりこ はるさめ さとう こめ かたくりこ さとう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう こ		801 29. 4 813 36. 8
20	まこもたけしゅうまい(3こ) ホイコーロー かちゅうかスープ ③ヨーグルト た ごはん 牛乳 1 とりにくのみぞれに 1 ゆかりあえ か つみれじる た ごはん 牛乳 1 にくだんごのあまずあん(3こ) か ★こうやどうふのたまごとじ [たまご] 1 ブロッコリーのとさあえ た むぎごはん 牛乳 ト キーマカレー 1 チキンナゲット(3こ) 1 りんご(生) 1 スライスパン 牛乳 1 ボロニアステーキ か ぶのとうにゅうシチュー	とりにく なると とりにく いわし たら とうふ とりにく こうやどうふ とりにく かまぼこ たまご ちくわ かつおぶし ぶたにく とりにく とりにく とりにく とりにく とうにく とうにく とうにゃう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん デンゲンサイ あおじそ あかじそ にんじん はねぎ にんじん だんじん だんじん だんじん だんじん だロッコリー	キャベツ たけのこしょうが にんにく しいたけ しょうが だいこん しめじ キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しろねぎ えのきたけ たまねぎ しいたけ グリーンピース もやし	はるさめ さとう こめ かたくりこ さとう さとう さとう こめ さとう こめ さとう こか さとう で さとう で さとう こか さとう こか さとう こか むぎ カレールウ じゃがいも こむぎこ パンこ		801 29. 4 813 36. 8
20	ちゅうかスープ ○ヨーグルト	とりにく なると とりにく いわし たら とうふ とりにく こうやどうふ とりにく かまぼこ たまご ちくわ かつおぶし ぶたにく とりにく とりにく とりにく とりにく とうにく とうにく とうにゃう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん デンゲンサイ あおじそ あかじそ にんじん はねぎ にんじん だんじん だんじん だんじん だんじん だロッコリー	しょうが にんにく しいたけ しようが だいこん しめじ キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しろねぎ えのきたけ たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	はるさめ さとう こめ かたくりこ さとう さとう さとう こめ さとう こめ さとう こか さとう で さとう で さとう こか さとう こか さとう こか むぎ カレールウ じゃがいも こむぎこ パンこ		801 29. 4 813 36. 8
20 月	◎ヨーグルト t ごはん 牛乳 l とりにくのみぞれに l ゆかりあえ っつみれじる t ごはん 牛乳 l にくだんごのあまずあん(3こ) h ★こうやどうふのたまごとじ [たまご] l ブロッコリーのとさあえ t むぎごはん 牛乳 h キーマカレー l チキンナゲット(3こ) l りんご(生) l スライスパン 牛乳 l ボロニアステーキ h かぶのとうにゅうシチュー bリゅうしょくざいのひ はくさいとだいずのえいよう	とりにく いわし たら とうふ とりにく こうやどうふ とりにく かまばこ たまご ちくわ かつおぶし ぶたにく とりにく とりにく とりにく とりにく とりにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	テンゲンサイ あおじそ あかじそ にんじん はねぎ にんじん プロッコリー	しようが だいこん しめじ キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しろねぎ えのきたけ たまねぎ たまねぎ しいたけ グリーンピース もやし	さとう こめ かたくりこ さとう さとう さとう さとう こめ さとう がくこ さとう ことう ことう ことう ことう こめ むぎ カレールウ じゃがいも こむぎこ パンこ		801 29. 4 813 36. 8
20 皿 月 一 21 上 22 水 23 上 24 二 24 二 27 月 28 二 28 二 28 二 28 二 28 二	は ごはん 牛乳 とりにくのみぞれに ゆかりあえ つみれじる ではん 牛乳 にくだんごのあまずあん(3こ) ★こうやどうふのたまごとじ たまご ブロッコリーのとさあえ せぎごはん 牛乳 キーマカレー チキンナゲット(3こ) りんご(生) スライスパン 牛乳 ボロニアステーキ かぶのとうにゅうシチュー ちりゅうしょくざいのび はくさいとだいずのえいよう	とりにく いわし たら とうふ とりにく こうやどうふ とりにく かまぼこ たまご ちくわ かつおぶし ぶたにく とりにく とりにく とりにく とりにく とうにく とうにく とうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん はねぎ にんじん プロッコリー にんじん ピーマン	しめじ キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しろねぎ えのきたけ たまねぎ たまねぎ しいたけ グリーンピース もやし たまねぎ	こめ かたくりこ さとう さとう こめ さとう パンこ さとう さとう プンこ さとう かき カレールウ じゃがいも こむぎこ パンこ		29. 4 813 36. 8
20 皿 月 一 21 上 22 水 23 上 24 二 24 二 27 月 28 二 28 二 28 二 28 二 28 二	1 とりにくのみぞれに 1 ゆかりあえ つみれじる だはん 牛乳 1 にくだんごのあまずあん(3こ) ★こうやどうふのたまごとじ 「たまご] 1 ブロッコリーのとさあえ むぎごはん 牛乳 ギーマカレー 1 チキンナゲット(3こ) 1 りんご(生) 1 スライスパン 牛乳 1 ボロニアステーキ かぶのとうにゅうシチュー 「ちりゅうしょくざいのひはくさいんだいずのえいよう	いわし たち とうふ とりにく こうやどうふ とりにく かまばこ たまご ちくわ かつおぶし ぶたにく とりにく とりにく こうやどうふ とりにく かまばこ たまご ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん はねぎ にんじん プロッコリー にんじん ピーマン	しめじ キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しろねぎ えのきたけ たまねぎ たまねぎ しいたけ グリーンピース もやし たまねぎ	かたくりこ さとう こめ さとう パンこ さとう さとう こめ むぎ カレールウ じゃがいも こむぎこ パンこ		29. 4 813 36. 8
21	■ ゆかりあえ つみれじる た ごはん 牛乳 ■ にくだんごのあまずあん(3こ)	いわし たち とうふ とりにく こうやどうふ とりにく かまばこ たまご ちくわ かつおぶし ぶたにく とりにく とりにく こうやどうふ とりにく かまばこ たまご ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん はねぎ にんじん プロッコリー にんじん ピーマン	しめじ キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しろねぎ えのきたけ たまねぎ たまねぎ しいたけ グリーンピース もやし たまねぎ	さとう こめ さとう だとう さとう だいて さとう さとう こめ さとう こか さとう こか できる ない こかぎ カレールウ でやがいも こむぎこ パンこ		29. 4 813 36. 8
21	↑ つみれじる ↑ ごはん 牛乳 □ にくだんごのあまずあん(3こ) ↑ ★こうやどうふのたまごとじ [たまご] □ ブロッコリーのとさあえ ↑ むぎごはん 牛乳 ↑ キーマカレー □ チキンナゲット(3こ) □ りんご(生) □ スライスパン 牛乳 □ ボロニアステーキ ↑ かぶのとうにゅうシチュー ► ひりゅうしょくざいのひ はくさいとだいずのえいよう	とりにく こうやどうふ とりにく かまばこ たまご ちくわ かつおぶし ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん プロッコリー にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい しろねぎ えのきたけ たまねぎ たまねぎ しいたけ グリーンピース もやし たまねぎ	こめ さとう パンこ さとう こめ むぎ カレールウ こかがも こむぎこ パンこ	あぶら	813 36. 8 873
21		こうやどうふ とりにく かまばこ たまご ちくわ かつおぶし ぶたにく とりにく とりにく とりにく ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	プロッコリー にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ グリーンピース もやし たまねぎ	さとう パンこ さとう さとう こめ むぎ カレールウ じゃがいも こむぎこ パンこ	ప కొం	36. 8 873
火 二 22 木 水 二 正 大 小 二 24 二 金 二 27 二 月 二 28 二 二 二 28 二 29 二 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 3	★ こうやどうふのたまごとじ [たまご] プロッコリーのとさあえ も むぎごはん 牛乳 キーマカレー チキンナゲット(3こ) りんご(生) スライスパン 牛乳 ボロニアステーキ かぶのとうにゅうシチュー 「リルラしょくざいのひ」 はくさいとだいずのえいよう	こうやどうふ とりにく かまばこ たまご ちくわ かつおぶし ぶたにく とりにく とりにく とりにく ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	プロッコリー にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ グリーンピース もやし たまねぎ	さとう さとう こめ むぎ カレールウ じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	36. 8 873
火 一 22 大 水 二 二 二 大 小 23 木 二 二 24 二 金 二 二 大 二 八 27 二 月 二 28 二 二 二 28 二 29 二 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 2 20 3	[たまご] プロッコリーのとさあえ た むぎごはん 牛乳 キーマカレー アキンナゲット(3こ) りんご(生) スライスパン 牛乳 ボロニアステーキ かぶのとうにゅうシチュー ちりゅうしょくざいのび はくさいとだいずのえいよう	かまぼこ たまご ちくわ かつおぶし ぶたにく とりにく とりにく	ぎゅうにゅう	プロッコリー にんじん ピーマン	グリーンピース もやし たまねぎ	さどう こめ むぎ カレールウ じゃがいも こむぎこ パンこ	వికోం	873
22	プロッコリーのとさあえ むぎごはん 牛乳 キーマカレー チキンナゲット(3こ) リんご(生) スライスパン 牛乳 ボロニアステーキ かぶのとうにゅうシチュー ちりゅうしょくざいのび はくさいとだいずのえいよう	ちくわ かつおぶし ぶたにく とりにく とりにく ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	もやし たまねぎ	こめ むぎ カレールウ じゃがいも こむぎこ パンこ	విశోర	873
22	t むぎごはん 牛乳 ト キーマカレー I チキンナゲット(3こ) I りんご(生) I スライスパン 牛乳 I ボロニアステーキ ト かぶのとうにゅうシチュー	ぶたにく とりにく とりにく ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ	こめ むぎ カレールウ じゃがいも こむぎこ パンこ	ప హార్	
22	↑ キーマカレー □ チキンナゲット(3こ) □ りんご(生) □ スライスパン 牛乳 □ ボロニアステーキ ↑ かぶのとうにゅうシチュー	とりにく おたにく とりにく ようにゅう	ぎゅうにゅう			カレールウ じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	
23	1 りんご(生) 1 スライスパン 牛乳 1 ボロニアステーキ ト かぶのとうにゅうシチュー	とりにく ぶたにく とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	りんご	こむぎこ パンこ	あぶら	26. 7
23	1 スライスパン 牛乳 1 ボロニアステーキ かぶのとうにゅうシチュー	とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	りんご	パン		
23	1 ボロニアステーキた かぶのとうにゅうシチューたりゅうしょくざいのひはくさいとだいずのえいよう	とりにく とうにゅう		にんじん プロッコリー		バン		
23	かぶのとうにゅうシチュー ** ** ** ** ** ** ** ** **	とりにく とうにゅう	ひじき	にんじん ブロッコリー		1	あぶら	
本 ・	はくさいとだいずのえいよう	だいず チキンハム	ひじき	1	かぶ たまねぎ	ホワイトルウ	ودهره	
本 24 二 大 金 二 大 二 小 大 二 小 大 二 小 大 二 小 大 二 小 大 二 二 い ・ に の に に に に に に に に に に に に に	はくさいとだいずのえいよう	745712	OCE		はくさい きゅうり	じゃがいも	ドレッシング	866
24 大		i			とうもろこし		100000	33. 4
24 大	マヨドレッシング							
24 大	だいずチョコクリーム	だいず	だっしふんにゅう		<u> </u>	さとう	あぶら チョコレート	
24 大	n 1 > 1 + 2 > 12 / 4 ml	24日~31E		間」〜全国の郷土村	理を取り入れまし		•	
7 7 7 7 7 7 7 7 8 1 8 1 7 8 1 8 1 8 1 8	II しらたまうどん 牛乳 愛知県 のしる	とりにく かまばこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい	うどん		757
27 皿 小 月 皿 大 28 皿	1 れんこんいりコロッケ	<i>a)</i> 4-5 <i>a</i>)() • 7-C		にんじん	れんこん	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	27. 6
27 皿 小 月 皿 大 28 皿	ト しおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり			
月 小 皿 大 28 皿 皿	た ごはん 牛乳 石川県	7	ぎゅうにゅう			こめ		
月 <u></u> 皿 大 <u> </u>	1 ぶりのたつたあけ	<u> </u>) =) 10) halo 32	المراجعة المراجعة	キャッサバでんぷん	あぶら	781
28 皿	7 675116	が大根、人参しがたにく		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ	さつまいも		28. 7
28 📠	■ ごまあえ などが入った服	豚汁です。		ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま	
28 M	た ごはん 牛乳 北海道	<u> </u>	ぎゅうにゅう			こめ		
ılı .	■ ぶたどんのぐ■ ししゃもフライ(2ほん)	」 ぶたにく	ししゃも		たまねぎ	さとう こむぎこ パンこ	వ ళ్	830
火	』 (ししゃもノライ(2はん) ソース		1000				פייסינט	00.1
		ハも団子が入った汁物です		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう しろねぎ しいたけ	じゃがいも かたくりこ		30. 1
	してはん 牛乳 東京都	<u> </u>	ぎゅうにゅう			こめ		
29 🖽		_ ┃ たら とりにく なまあげ		にんじん	とうもろこし キャベツ	パンント キ もな	あぶら	765
水水	ト ちゃんこに	とりにく なまめけ		にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ しめじ もやし こんにゃく たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	28. 6
ш	□ こまつなとツナのあえもの	まぐろあぶらづけ		こまつな	キャベツ	さとう		
大	た ごはん 生乳		ぎゅうにゅう			こめ		
30	コ ひとくちチキンなんばん 宮崎県 フンエッグタルタルソース チキン	عادر			しょうが	さとう かたくりこ	あぶら ノンエッグタルタルソース	835
木	1. 10	ソースをかけ べましょう。		にんじん かぼちゃ	きゅうり ごぼう だいこん		ごま ごまあぶら	30.3
+		かまぼこ	ぎゅうにゅう	はねぎ	しろねぎ	こめ	 	
31	た ごはん 生乳	」 たまご	C 7 / 1-3 /	(r) (r) hand	としてもく がいと)	さ とう	వ చ్	824
小	た ごはん 牛乳 愛知県			にんじん はねぎ	こんにゃく だいこん しろねぎ はくさい	さといも さとう		
金 皿	た ごはん 牛乳 一番加見	ぶたにく みそ はんぺん			れんこん キャベツ えだまめ		ドレッシング	30.7
	た ごはん 牛乳 I あつやきたまご 愛知県 N にみそ	ぶたにく みそ はんぺん チキンハム			, , _ , _ , _ , _ , _ , _ , _ , _ ,	<u> </u>	1	
今月の平均	t ごはん 牛乳	はんぺん チキンハム	シウム マグネシウム	鉄		タミン	食物繊維	食塩

★☆★☆★☆★☆★☆★☆**今月の我が家の自慢 料理★☆★☆★☆★☆★☆★☆**

今月は20日(月)に電化中学校3年3組藤本橋さん、3年6組藤本修さん、東迎寺小学校2年1組藤本維吹さんの「鶏肉のみぞれ煮」、23日(木)に入り面小学校6年2組末嶋知長さん、2年1組末嶋理長さんの「首菜と大豆の栄養たっぷりコールスローサラダ」を取り入れました。

