							i
実生	除去対応献立		A C	~ (8) 		エネルギー	
ナナー A	训 委	 				(kcal)	45 frm > 15
施	立一応	│ 献立名				たんぱく質	お知らせ
	り監		問 おもにエネルギーになる食品	ℬ おもに体をつくる食品	縁 おもに体の調子を整える食品	(g)	
$\overline{}$	+-	ごはん ぎゅうにゅう	7 M	ぎゅうにゅう		(0)	
9		さわにわん		ぶたにく	ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、みつば	595	
		チキンカツ(ソース)	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	とりにく		05.4	
火		キャベツのカラフルあえ	ごま		キャベツ、やさいふりかけ	25.4	
10		さけのさくらちらし ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		585	具とごはんを混ぜて、
119		(ごはん、さけのさくらちらしのぐ)		さけ、かまぼこ	えだまめ	363	さけの桜ちらしにして
水		しろみそしる	じゃがいも	あぶらあげ、みそ、わかめ	にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、みつば	24.8	食べましょう。
-31		とうふハンバーグのごまじょうゆかけ	さとう、でんぷん、ごま	とうふ、とりにく	たまねぎ	24.0	K 150476
12		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		657	
171		とうふのオイスターソースいため やきぎょうざ(2)	さとう、でんぷん、ごまあぶら ぎょうざのかわ	ぶたにく、とうふ ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ		
金		やささょりさ(2) もやしとメンマのいためもの	さょうさのかわ ごま、ごまあぶら	ちりめんじゃこ	キャヘラ もやし 、メンマ	26.8	
H	+	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	970, 327		
15		アルファベットスープ	じゃがいも、マカロニ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	591	ひじきサラダの作り方
		ドライカレー	こむぎこ、さとう、カレールウ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン	04.0	は、下記の二次元コー
月		ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	ドレッシング	ひじき	とうもろこし、えだまめ	21.2	ドから確認できます。
16		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		587	
16		たけのこのみそしる		あぶらあげ、とうふ、 みそ	にんじん、たけのこ、えのきたけ、みつば	201	
火		レバーとじゃがいものごまがらめ	なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう、ごま	とりレバー		22.5	
\Box		こまつなとあさりのあえもの	さとう	あさり	こまつな	22.0	
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619	
17		こうやどうふのそぼろに あつやきたまご	こんにゃく、さとう、でんぷん	ぶたにく、ちくわ、こうやどうふ たまご	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん	013	
水		ありやさたまこ きりぼしだいこんのハリハリづけ	ごまあぶら、さとう	ベーコン	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん		
\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		しそふりかけ	こまめかり、こと)	1,-3,	しそ	28.0	
	_		こめ 、もちごめ	あずき、ぎゅうにゅう			
18		おすいもの	23. 0320	とうふ、かまぼこ	にんじん、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう	607	4 N M M A CT - 40
IĭŽl∢		とりにくのたつたあげ	なたねあぶら、でんぷん	とりにく			入学・進級お祝い献
木	`	キャベツのゆかりあえ			キャベツ、しそ	22.2	立です。
		*さくらゼリー	さくらゼリー			22.5	
19		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594	
171		けんちんじる	ごまあぶら	とりにく、とうふ、あぶらあげ	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ	001	
金		さばのみそに	さとう デキ	さば、みそ こんぶ	キャベツ、きゅうり	27.3	
H	+	しおこんぶあえ むぎごはん ぎゅうにゅう	- 6	ぎゅうにゅう	ギャペク、とゆうり		
22		チキンカレー	じゃがいも、カレールウ	とりにく	にんじん、たまねぎ	687	
		ごぼうとえだまめのサラダ(マヨネーズ)	マヨネーズ	ベーコン	ごぼう、えだまめ		
月		*いちごヨーグルト		ヨーグルト	いちご	22.7	
22		そぼろどん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		578	具をごはんにのせて、
23		(ごはん、そぼろどんのぐ)	さとう	とりにく	しょうが、にんじん、きりぼしだいこん、さやいんげん	5/0	長だる外にして食べま
火		なまあげのぶたじる		ぶたにく、なまあげ、 みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ	28.6	しょう。
\Box		キャベツのあおなあえ			キャベツ、だいこんば	20.0	- 5.70
24	· 60°	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	Leading to the second s	671	
	(Alls)	じゃがいもいりおやこに いわしのうめに	じゃがいも、さとう	とりにく、かまぼこ、たまご いわし	にんじん、たまねぎ、さやいんげん うめ		
水		いわしのうめに だいずとひじきのカラフルいため	オリーブオイル	いわし ひじき、ベーコン、 だいず	つめ にんじん、とうもろこし、にんにく、こまつな	30.3	
	+	こはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	1-10010, 0 700000, 100000, 100000		
25	_	あおさいりすましじる	1 	かまぼこ、とうふ、あおさ	たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	587	今月の旅する給食
		みそカツ(みそだれ)	なたねあぶら、パンこ、でんぷん、さとう			04.0	は、東海地方です。
木		けいちゃん	さとう、ごまあぶら	とりにく、みそ	にんにく、にんじん、キャベツ、ピーマン	24.2	
26	Т	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649	
	乳	コーンスープ	なたねあぶら、じゃがいも、ホワイトルウ		にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ	0+9	六ツ美中学校のリクエ
金 ′	`	チキンナゲット(2)	なたねあぶら	とりにく],,	23.9	ストランチです。
<u> </u>	+	フルーツゼリーミックス	レモンゼリー		1 6 6		
30		ごはん ぎゅうにゅう はるやさいのふくめに	こめ じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう	にんじん、たけのこ、ふき	670	三色きんぴらは今月
//()	はるやさいのふくめに こもちししゃもフライ(2) (ソース)	じゃかいも、さとっ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	とりにく、なまあげ からふとししゃも	にんしん、たけのこ、かぎ		のかみかみ献立で
火		こもらししゃもフライ(2)(フース)	びまあぶら、さとう、ごま	W-525 C C C C E	にんじん、ごぼう、ピーマン	25.8	す。
1	11/2 -	「Cれじょくされいり Cストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事		立 十字 は岡崎彦の食品 ****			
		エストランテー◎ かみかみ歐ユー▼ 行事 去対応献立 乳 乳製品除去対応献立(材料			表 自 比 还	620	公舍同粉
		云刈心献立 ④ 乳袋品除云刈心献立(474 すべてを記載しているものではありません。			認してください。 平均		給食回数
		給食では、そば・落花生・キウイフルー				95.9	14 回
		ナッツ・マカダミアナッツを使用している				25.3	

ご入学・ご進級おめでとうございます

がっこうきゅうしょく まな み 学校給食から学び、身につけたいこと





新1年生を迎え、新しい1年が始まりました。学校総成 は、栄養バランスのとれた食事で、子供たちの健やかなた成長を支えています。また、食事の大切さやマナー、地元の食 材、旬の食材、食文化など食について学ぶ教材でもあります。安全・衛生に配慮しながら、おいしい給食作りに努めていきます。

おかざき し がっこうきゅうしょく 岡崎市の学校給食について



○ごはん、パン、めんの3種類 があります。



○ごはんには、簡適市産の栄 「愛丸のかおりSBL」が使わ れています。



おかず

・ ○主菜…競や肉、ゲ、大豆を中心としたおかずです。とり肉の竜田揚げやさばのみそう。 煮、厚焼き卵などが登場します。

○ しゅぎい ふくさい ふくさい ふくさく えいよう き 様物 つけ物…主菜や副菜で不足する栄養素を補えるよう様々な食品を取り入れています。



○成長期に必要なたんぱく質やカルシウムなどを豊富に含むため、毎日提供されます。 ○愛知県産の行乳を使用してい

ます。

令和6年 5月分給食献立表

実施日	寺川伏上の日	除去対応献立	献立名	● おもにエネルギーになる食品	おもに体をつくる食品	● おもに体の調子を整える食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	- お 知 ら せ
1,	Ŧ		ごはん ぎゅうにゅう だいずとぶたにくのみそに	こめ こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、 だいず、みそ	しょうが、にんじん、だいこん、さやいんげん	688	八十八夜の献立です。じゃ こてん茶ふりかけには岡崎
水	F		コロッケ じゃこてんちゃふりかけ	なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ ごまあぶら、さとう	ぶたにく、ぎゅうにく ちりめんじゃこ	にんじん、しいたけ、 てんちゃ	27.2	市宮崎地区で生産されたてん茶を使用しています。
2			さんさいごはん ぎゅうにゅう (ごはん、さんさいごはんのぐ)		ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん、しいたけ、わらび、みずな、やまうど、なめこ、たけのこ、えのきたけ	675	端午の節句の行事食
__\	•		すましじる かつおフライ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	とりにく、かまぼこ、とうふ かつお	にんじん、だいこん、ほうれんそう		です。具とごはんを混 ぜて、川菜ごはんにし
*	t		*かしわもち	かしわもち			27.9	て食べましょう。
7	Ĺ		さんこんごさいみそしる	じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ	にんじん、とうがん、ごぼう、 もやし 、キャベツ、ねぎ、みつば	706	岡崎市の「もっと家康 公"ど"まんなかプロジ
火	> -		はっちょうみそヒレカツ(はっちょうみそだれ) れんこんのきんぴら	なたねあぶら、パンこ、でんぷん、さとう さとう、ごま、ごまあぶら	ぶたにく、 みそ ぶたにく	れんこん	25.7	ェクト」の一環としての 家康公メニューです。
8	+		*はっちょうみそまんじゅう ごはん ぎゅうにゅう	みそまんじゅう こめ	ぎゅうにゅう		594	3,7,3,5,2,7,5
水	E	1	チンゲンサイととうふのちゅうかに にくだんごのあまずあん(2)	さとう、でんぷん	ぶたにく、とうふ とりにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、きくらげ、たけのこ、チンゲンサイ たまねぎ	26.1	
9	+		もやしのナムル ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	もやし 、きゅうり、にんにく		
1/17	Ł	-	ミートソース ツナじゃがサラダ(マヨネーズ)	ハヤシルウ じゃがいも、マヨネーズ	ぎゅうにく、ぶたにく まぐろ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリンピース とうもろこし、パセリ	685	本宿小学校のリクエストランチです。
木	+		れいとうみかん ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	みかん	26.7	
10	Ą		こうやどうふのたまごとじ レバーいりしろごまつくね(2)	さとう ごま	とりにく、こうやどうふ、たまご とりにく、とりレバー	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 はくさい 、さやいんげん たまねぎ	608	
金	_		キャベツのあおじそあえ		ぎゅうにゅう	キャベツ、しそ	26.0	
13	þ		ごはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー	じゃがいも、さとう、ハヤシルウ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	644	
月	\perp	\exists	おからサラダ(マヨネーズ) メロン	マヨネーズ	ベーコン、おから	えだまめ、とうもろこし メロン	19.8	
14			ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる		ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、 みそ	にんじん、だいこん、ねぎ	633	福岡中学校のリクエス
火 '	+	7	いかフライのレモンじょうゆに くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング)	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう ドレッシング	いか くきわかめ	レモン にんじん、とうもろこし、キャベツ	25.3	トランチです。
15	F	4	こがたロールパン ぎゅうにゅう やきそば	パン なたねあぶら、やきそばめん	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ	しょうが、にんじん、たまねぎ、 キャベツ	669	
水	F		ポークウインナー(2) *まっちゃプリン	まっちゃプリン	ウインナー		28.2	
16	1		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう) (2.11 k. J. L. 20 1-1-10.) 21/2-12 12/2/2/2/2/2/2/2/2/2/2/2/2/2/2/2/2/2/	596	
木	F		なまあげのちゅうかいため ちゅうかふうたまごまき	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、なまあげ たまご、かに	しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、はくさい、チンゲンサイ にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ	25.7	-
17	+		コーンともやしのあえもの わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ、ぎゅうにゅう	もやし 、キャベツ、とうもろこし	588	
金	\vdash	\dashv	たぬきじる	ごまあぶら、こんにゃく	とうふ	しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ねぎ	000	1
亚			レバーととりにくのごまがらめ	なたねあぶら、でんぷん、さとう、ごま	とりにく、とりレバー		25.1	
20	+		さやいんげんのうめおかかあえ ごはん ぎゅうにゅう		とりにく、とりレバー かつおぶし ぎゅうにゅう	さやいんげん、 もやし 、うめ	25.1	
20			さやいんげんのうめおかかあえ		かつおぶし	さやいんげん、 もやし 、うめ にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ	655	
20 月			さやいんげんのうめおかかあえ ごはん ぎゅうにゅう とりだんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきのにつけ	こめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう	かつおぶし ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 だいす			-
			さやいんげんのうめおかかあえ こはん ぎゅうにゅう とりだんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきのにつけ こばん ぎゅうにゅう わかめスープ	こめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう こめ	かつおぶし ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 だいず ごゅうにゅう とうふ、わかめ	にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ にんじん とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい	655	具をごはんにのせて、 ・ドゲンパニ・ア食べき
月			さやいんげんのうめおかかあえ ごはん ぎゅうにゅう とりだんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきのにつけ ごはん きゅうにゅう わかめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい)	こめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう	かつおぶし ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 だいす ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご	にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ にんじん	655 26.2	具をごはんにのせて、 - ビビンバにして食べま しょう。
月 21 火			さやいんげんのうめおかかあえ ごはん ぎゅうにゅう とりだんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきのにつけ ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) *ヨーブルト ごはん ぎゅうにゅう	でめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう こめ さとう ごま、ごまあぶら	かつおぶし ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 だいず ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ にんじん とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、 もやし	655 26.2 596 26.0	ビビンパにして食べま しょう。
月 21 火 22			さやいんげんのうめおかかあえ ごはん ぎゅうにゅう とりだんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきのにつけ ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) *ヨーグルト ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる さばのおろしに	こめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう こめ きとう ごま、ごまあぶら	かつおぶし ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 だいず ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご	にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ にんじん とうもろこし、メンマ、えのきなけ、はくさい にんにく、しいなけ ほうれんそう、 もやし たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん	655 26.2 596 26.0 611	- ビビンバにして食べま しょう。 野菜のえごまドレッシン グ和えには、太田油脂
月 21 火			さやいんげんのうめおかかあえ ごはん ぎゅうにゅう とりだんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきのにつけ ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) **ヨーグルト ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる さばのおろしに やさいのえごまドレッシングあえ キャンディチーズ(2)	でめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう でめ さとう ごま、ごまあぶら でめ きとう、でんぶん えでまあぶら、さとう	かつおぶし ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 だいす ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう かまぼこ、わかめ さば	にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ にんじん とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、 もやし たけのこ、にんじん、ねぎ	655 26.2 596 26.0	ビビンバにして食べま しょう。 野菜のえごまドレッシン グ和えには、太田油脂
月 21 火 22		30	さやいんげんのうめおかかあえ こはん ぎゅうにゅう とりだんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきのにつけ こはん ぎゅうにゅう わかめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) *ヨーブルト こはん がゅうにゅう わかたけじる さばのおろしに やさいのえごまドレッシングあえ キャンディチーズ(2) スライスパン(2) キャロットスープ	でめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう こめ さとう ごま、ごまあぶら とち こめ さとう、でんぶん えごまあぶら、さとう パン	かつおぶし ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 だいず ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう かまぼこ、わかめ さば チーズ ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう	にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ にんじん とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、もやし たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう	655 26.2 596 26.0 611	ビビンパにして食べま しょう。 野菜のえごまドレッシン グ和えには、太田油脂 から寄付されたえごま油 が使用されています。 パンにスラッピージョー
月 21 火 22 水		30	さやいんげんのうめおかかあえ こばん ぎゅうにゅう とりだんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきのにつけ こばん ぎゅうにゅう わかめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) *ヨーグルト こばん ぎゅうにゅう わかたけじる さばのおろしに やさいのえごまドレッシングあえ キャンディチーズ(2) スライスパン(2) ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう こめ さとう ごま、ごまあぶら さとう こめ さとう 、でんぶん えでまあぶら、さとう	かつおぶし ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 だいす ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう かまぼこ、わかめ さば	にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ にんじん とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、もやし たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう	655 26.2 596 26.0 611 26.0	ビビンパにして食べま しょう。 野菜のえごまドレッシン グ和えには、太田油脂 から寄付されたえごま油 が使用されています。 パンにスラッピージョー
月 21 火 22 水 23	ł	30	さやいんげんのうめおかかあえ こはん ぎゅうにゅう とりだんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきのにつけ ごはん ぎゅうにゅう とピンバ(にく) ヒピンバ(やさい) *ヨーグルト こはん ぎゅうにゅう わかたけじる さばのおろしに やさいのえごまドレッシングあえ キャンディチーズ(2) スライスパン(2) ぎゅうにゅう スラッピージョー	てめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう こめ さとう ごま、ごまあぶら こめ さとう 、でんぶん えでまあぶら、さとう パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ ドレッシング	かつおぶし ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 だいず ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう かまぼこ、わかめ さば チーズ ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう	にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ にんじん とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、 もやし たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん にんじん、 キャベツ、もやし 、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、バセリ たまねぎ	655 26.2 596 26.0 611 26.0 641	ビビンパにして食べま しょう。 野菜のえごまドレッシン グ和えには、太田油脂 から寄付されたえごま浦 が使用されています。 パンにスラッピージョー をはさんで食べましょ
月 21 火 22 水 23 木	ł	A	さやいんげんのうめおかかあえ ごはん ぎゅうにゅう とりだんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきのにつけ ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) *ヨーグルト ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる さばのおろしに やさいのえごまドレッシングあえ キャンディチーズ(2) スライスパン(2) ぎゅうにゅう オャロットスープ スラッピージョー やさいサラダ(やさいいっぱいドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかたまごスープ あげぎょうざ(2)	でめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう こめ きとう ごま、ごまあぶら とめ きとう、でんぶん えでまあぶら、さとう パン パター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ	かつおぶし ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 だいす ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう かまぼこ、わかめ さば チーズ ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく	にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ にんじん とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、 もやし たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん にんじん、 キャベツ、もやし 、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ	655 26.2 596 26.0 611 26.0 641 23.8	ビビンパにして食べましょう。 野菜のえごまドレッシン グ和えには、太田油脂 から寄付されたえごま油 が使用されています。 パンにスラッピージョー をはさんで食べましょ
月 21 /火 22 /木 23 /木 24 /金	ę	A	さやいんげんのうめおかかあえ こはん ぎゅうにゅう とりだんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきのにつけ こはん ぎゅうにゅう わかめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) *ヨーブルト こはん ぎゅうにゅう わかたけじる さばのおろしに やさいのえごまドレッシングあえ キャンディチーズ(2) スライスバン(2) キャロットスープ スラッピージョー やさいサラダ(やさいいっぱいドレッシング) ごばん ちゅうかたまごスープ あげぎょうざ(2) やさいのごまじょうゆあえ こばん ぎゅうにゅう	でめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう こめ さとう ごま、ごまあぶら こめ さとう、でんぶん えでまあぶら、さとう パン パター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ ドレッシング こめ でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ こま、ごまあぶら	かつおぶし ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 だいす ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう かまぼこ、わかめ さば チーズ きゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご ぎゅうにゅう	にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ にんじん とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、もやし たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、バセリ たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、きくらげ、ねぎ キャベツ にんじん、きゅうり、もやし	655 26.2 596 26.0 611 26.0 641 23.8 580	ビビンパにして食べましょう。 野菜のえごまドレッシング利えには、太田油脂がら寄付されたえごま油が使用されています。 パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。 切り干し大根の中華
月 21 /火 22 /木 23 /木 24 /金	ł	40	さやいんげんのうめおかかあえ ごはん ぎゅうにゅう とりだんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきのにつけ ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ビビンバ(やさい) *ヨーグルト ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる さばのおろしに やさいのえごまドレッシングあえ キャンディチーズ(2) スライスパン(2) ぎゅうにゅう キャロットスープ スラッピージョー やさいサラダ(やさいいっぱいドレッシング) ごばん ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2) やさいのごまじょうゆあえ こばん ぎゅうにゅう オーデーどうふ しゅうまい(2)	こめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう こめ さとう ごま、ごまあぶら こめ さとう 、でんぶん えでまあぶら、さとう パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ きとう、パンこ ドレッシング こめ なたねあぶら、ぎょうぎのかわ ごま、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうぎのかわ ごま、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうぎのかわ こま、ごまあぶら	かつおぶし ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 だいず ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう かまぼこ、わかめ さば チーズ ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう ボーコン、ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ にんじん とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、もやし たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、きゅうり、もうもろこし	655 26.2 596 26.0 611 26.0 641 23.8 580 21.0	ビビンパにして食べましょう。 野菜のえごまドレッシング利えには、太田油脂がら寄付されたえごま油が使用されています。 パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。 切り干し大根の中華
月 21 21 火 22 水 23 木 24 金 27 月	ę	N W	さやいんげんのうめおかかあえ こはん ぎゅうにゅう とりだんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきのにつけ こはん ぎゅうにゅう わがめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) *ヨーグルト こはん ぎゅうにゅう わかたけじる さばのおろしに やさいのえごまドレッシングあえ キャンディチーズ(2) スライスパン(2) ぎゅうにゅう キャロットスープ スラッピージョー やさいサラダ(やさいいっぱいドレッシング) こばん ぎゅうにゅう すがぎょうざ(2) やさいのごまじょうゆあえ こばん ぎゅうにゅう マーボーどうふ しゅうまい(2) きりばしだいこんのちゅうかに こばん ぎゅうにゅう	でめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう こめ さとう ごま、ごまあぶら さとう でんぶん えでまあぶら、さとう パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ ドレッシング でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ こま、ごまあぶら こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ こま、ごまあぶら	かつおぶし ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 だいす ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう かまぼこ、わかめ さば チーズ ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご ぶたにく ぎゅうにく、ぶたにく ぎゅうにく、ぶたにく ぎゅうにく。 ぶたにく、 ぎゅうにゅう ボーコン、とうふ、たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ にんじん とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、もやし たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、きくらげ、ねぎ キャベツ にんじん、きゅうり、もやし にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、 ねぎ たまねぎ きりばしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん	655 26.2 596 26.0 611 26.0 641 23.8 580 21.0 618	ビビンバにして食べましょう。 野菜のえごまドレッシング和えには、太田油脂がら寄付されたえごま油が使用されています。 パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。 切り干し大根の中華煮は今月のかみかみ
月 21 火 22 水 23 木 24 金	ę	N	さやいんげんのうめおかかあえ こはん ぎゅうにゅう とりだんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきのにつけ こはん ぎゅうにゅう わかめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) *ヨーブルト こはん がゅうにゅう わかたけじる さばのおろしに やさいのえごまドレッシングあえ キャンディチーズ(2) スライスバン(2) キャロットスープ スラッピージョー やさいサラダ(やさいいっぱいドレッシング) こばん がゅうたまごスープ あげぎょうざ(2) おりがたまごスープ あげぎょうざ(2) をいのごまいようゆあえ こばん ぎゅうにゅう マーボーどうふ しゅうまい(2) きりぼしだいこんのちゅうかに ごはん ぎゅうにゅう	でめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう こめ さとう ごま、ごまあぶら こめ きとう、でんぶん えごまあぶら、さとう パン パター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ ドレッシング こめ でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら なたれあぶら、ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら こめ さとう、パンこ でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら なたれるがら、ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう、ごまあぶら こめ この この この ことう、ごまあぶら ことり、でんぶん、ごまあぶら ことり、でんぶん、ごまあぶら ことり、でんぶん、ごまあぶら ことり、でんぶん、ごまあぶら ことり、でんぷん、ごまあぶら ことり、でんぷん、ごまあぶら ことり、でんぷん、ごまあぶら ことり、でんぷん、ごまあぶら ことり、でんぷん、こまもぶら ことり、でんぷん、こまもぶら こまか。ことり、でんぷん、こまもぶら ことり、でんぷん、こまもぶら ことり、でんぷん、こまもぶら ことり、でんぷん、こまもぶら ことり、でんぷん、こまもぶら ことり、でんぷん、こまもぶら ことり、でんぷん、こまもぶら ことり、でんぷん、こまもぶら ことり、でんぷん、こまもぶら ことり、でんぷん、こまもぶら ことり、でんぷん、こまもぶら ことり、でんぷん、こまもぶら、 ことり、でんぷん、こまもぶら ことり、でんぷん、こまもぶら ことり、でんぷん、こまもぶら ことり、でんぷん、こまもぶら ことり、でんぷん、こまもぶら ことり、でんぷん、こまもぶら ことり、ことり、でんぷん、こまもぶら ことり、ことり、ことり、ことり、ことり、ことり、ことり、ことり、ことり、ことり、	かつおぶし ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 だいす ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう かまぼご、わかめ さば チーズ ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう ベーコン、きゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご ぶたにく、 みそ 、とうふ ぶたにく、 ぎゅうにゅう べっことうふ、たまご ぶたにく、 ぎゅうにゅう ボーロン、とうふ、たまご ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく、 ぎゅうにゅう ボーロン、とうふ、たまご ぶたにく、 ぎゅうにゅう ぶたにく、 ぎゅうにゅう ボーロン、とうふ、たまご ぶたにく、 ぎゅうにゅう ぶたにく、 ぎゅうにゃっと ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく だっとうん。 ぶたにく だっとうん。 ぶたにく だっとったとうん。 ぶたにく だっとったとうん。 ぶたにく だったとうたとうん。 ぶたにく だったとうん。 ぶたにく だったとうん。 ぶたにく だったとうん。 ぶたにく だったとうん。 ぶたにく だったとうん。 ぶたにく だったとうん。 ぶたにく だったとうん。 ぶたにく だったとうたとうん。 ぶたにく だったとうん。 ぶたにく だったとく だったとく だったとうん。 なたとく だったとうん。 なたとく だったとうん。 なたとく なたと なたとく なたと なたと なたと なたと なたと なたと なたと なたと	にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ にんじん とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、もやし たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ キャベツ にんじん、きゅうり、もやし にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ たまねぎ きりばしだいこん、にんじん、メンマ、きやいんげん	655 26.2 596 26.0 611 26.0 641 23.8 580 21.0 618 26.2 632	ビビンパにして食べましょう。 野菜のえごまドレッシング利えには、太田油脂がら寄付されたえごま浦が使用されています。 パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。 切り干し大根の中華煮は今月のかみかみ
月 21 火 22 水 23 木 24 金 27 月 28 火	ę	PD 90	さやいんげんのうめおかかあえ こはん ぎゅうにゅう とりだんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきのにつけ ごはん ぎゅうにゅう かがめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) *ヨーグルト こはん ぎゅうにゅう わかたけじる さばのおろしに やさいのえごまドレッシングあえ キャンディチーズ(2) スライスパン(2) ぎゅうにゅう オキロットスープ スラッピージョー やさいサラダ (やさいいっぱいドレッシング) こはん ぎゅうにゅう さばられる ぎゅうにゅう ないサラダ (できないいっぱいドレッシング) こはん ぎゅうにゅう ちゅうかたまごスープ あげぎょうざ(2) やさいのごまじょうゆあえ こばん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのちゅうかに ごばん ぎゅうにゅう	でめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう こめ さとう ごま、ごまあぶら さとう でんぶん えでまあぶら、さとう パン パター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、バンこ ドレッシング こめ さたねあぶら、ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら こめ ことう、ごまあぶら ことう、ごまあぶら	かつおぶし ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 だいず ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう かまぼこ、わかめ さば チーズ ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご ぎゅうにく、ぶたにく ぎゅうにく。 ぶたにく、 ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく だっこ。 があっこ。 があっこ。 があっこ。 があっこ。 だっこ。 があっこ。 があっこ。 があっこ。 でっこ。 があっこ。 があっこ。 があっこ。 でっこ。 でっこ。 がたにく だっこ。 がたにく だっこ。 だっこ。 でっこ。 がたにく だっこ。 がたにく だっこ。 だっこ。 がたにく だっこ。 がたにく だっこ。 だっこ。 だっこ。 がたにく だっこ。 がたこく、 がたこく がっこ。 がたこく がたら、 がたこく がたこく がたこく がたこく がたこく がたこく がたら、 がたこく がたこく がたこく がたら、 がたこく がたら、 がたこく がたら、 がたこく がたら、 がたら、 がたら、 がたら、 がたこく がたら、 がた	にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ にんじん とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、もやし たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、きくらげ、ねぎ キャベツ にんじん、きゅうり、もやし にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ たまねぎ きりばしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん にんじん、たまねぎ	655 26.2 596 26.0 611 26.0 641 23.8 580 21.0 618 26.2 632 22.1	ビビンパにして食べましょう。 野菜のえごまドレッシング利えには、太田油脂がら寄付されたえごま浦が使用されています。 パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。 切り干し大根の中華煮は今月のかみかみ
月 21/火 22/水 23/木 24/金 27/月 28/火 29	ę	PL TB	さやいんげんのうめおかかあえ こはん ぎゅうにゅう とりだんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきのにつけ こはん ぎゅうにゅう わかめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) *ヨーブルト こはん ぎゅうにゅう わかたけじる さばのおろしに やさいのえごまドレッシングあえ キャンディチーズ(2) スライスバン(2) ぎゅうにゅう キャロットスープ スラッピージョー やさいサラダ(やさいいっぱいドレッシング) ごばん ぎゅうにゅう わかたまごスープ あげぎょうざ(2) やさいのごまじょうゆあえ こはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ しゅうまい(2) きりぼしだいこんのちゅうかに こばん ぎゅうにゅう アスパラソテー こばん ぎゅうにゅう しゃがいものにつけ あげどりのあまからだれ	でめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう こめ さとう ごま、ごまあぶら こめ さとう、でんぶん えでまあぶら、さとう パン パター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ ドレッシング こめ でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら ことう。でんぷん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ こま、ごまあぶら こめ ことう、でんぷん、ごまあぶら ことの	かつおぶし ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 だいす ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう かまぼこ、わかめ さば チーズ きゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう べーコン、とうふ、たまご ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎったとく るっと るっと るっと なっと るっと るっと なっと るっと るっと るっと るっと るっと るっと るっと る	にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ にんじん とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、もやし たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、バセリ たまねぎ、にんじん、バセリ たまねぎ、にんじん、きょうが、にんじん、きくらげ、ねぎ キャベツ にんじん、きゅうり、もやし にんじん、たまなぎ きりばしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん にんじん、たまねぎ キャベツ、とうもろこし、グリーンアスバラガス にんじん、たまねぎ、グリンピース にんじん、たまねぎ、グリンピース	655 26.2 596 26.0 611 26.0 641 23.8 580 21.0 618 26.2 632 22.1 659	ビビンパにして食べましょう。 野菜のえごまドレッシング利えには、太田油脂がら寄付されたえごま浦が使用されています。 パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。 切り干し大根の中華煮は今月のかみかみ
月 21/火 22/水 23/木 24/金 27/月 28/火 29/水	ę	PD PD	さやいんげんのうめおかかあえ ごはん ぎゅうにゅう とりだんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきのにつけ ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ビビンバ(やさい) *ヨーグルト ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる さばのおろしに やさいのえごまドレッシングあえ キャンディチーズ(2) スライスパン(2) ぎゅうにゅう キャロットスープ スラッピージョー やさいサラダ (やさいいっぱいドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2) やさいのごまじょうゆあえ こはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2) でーボーどうふ しゅうまい(2) きりぼしだいこんのちゅうかに ごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー オムレツ アスパラソテー ごはん ぎゅうにゅう	でめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう こめ さとう ごま、ごまあぶら こめ さとう、でんぶん えでまあぶら、さとう パン パター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ ドレッシング こめ でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ こま、ごまあぶら とう、でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ ことう、でんぶん、ごまあぶら こめ ことう、ごまあぶら こめ ことがいも、カレールウ なたねあぶら ことがいる、なたれあぶら。さとう、ごまごま。ごまあぶら	かつおぶし ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 だいす ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう かまぼこ、わかめ さば チーズ ぎゅうにゅう べーコン、ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう ボーコン、とうふ、たまご ぎゅうにゅう ぶたにく、ぶたにく ぎゅうにゅう べーコン、さからにない がたにく、ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく、なたにく ぎゅうにゅう ぶたにく、なたにく ぎゅうにゅう ぶたにく だゅうにゅう ぶたにく だゅうにゅう ぶたにく だゅうにゅう ぶたにく だゅうにゅう ぶたにく だゅうにゅう ぶたにく だゅうにゅう ぶたにく だゅうにゅう ぶたにく だゅうにゅう ぶたにく だゅうにゅう ぶたにく だゅうにゅう ぶたにく だゅうにゅう ぶたにく だゅうにゅう ぶたにく だゅうにゅう ぶたにく だっこ。 ぶたにく ぶたこ。 ぶたにく 、 ぶたにく ぶたにく ぶたにく ぶたにく ぶたにく ぶたにく ぶたにく ぶたにく 、 ぶたにく ぶたにく ぶたと ぶたにく 、 ぶたにく 、 ぶたにく 、 ぶたにく 、 ぶたにく 、 ぶたにく 、 ぶたにく 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ にんじん とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、もやし たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、もず キャベツ にんじん、きゅうり、もやし にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ たまねぎ きりばしだいこん、にんじん、メンマ、きやいんげん にんじん、たまねぎ キャベツ、とうもろこし、グリーンアスパラガス にんじん、たまねぎ、グリンピース	655 26.2 596 26.0 611 26.0 641 23.8 580 21.0 618 26.2 632 22.1 659 30.9	ビビンパにして食べましょう。 野菜のえごまドレッシング利えには、太田油脂がら寄付されたえごま浦が使用されています。 パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。 切り干し大根の中華煮は今月のかみかみ
月 21/火 22/水 23/木 24/金 27/月 28/火 29/水 30 ■	ę	TO THE	さやいんげんのうめおかかあえ こはん ぎゅうにゅう とりだんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきのにつけ こはん ぎゅうにゅう わかめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) *ヨーブルト こはん ぎゅうにゅう わかたけじる さばのおろしに やさいのえごまドレッシングあえ キャンディチーズ(2) スライスバン(2) ぎゅうにゅう キャロットスープ スラッピージョー やさいサラダ(やさいいっぱいドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう かたまごスープ あげぎょうぎ(2) やさいのごまじょうゆあえ こはん ぎゅうにゅう カリぼしだいこんのちゅうかに ごはん きゅうにゅう カレーシチュー オムレツ アスパラソテー こはん ぎゅうにゅう ひゃがいものにつけ あげどりのあまからだれ はるキャベッともやしのいためもの ぶたどん ぎゅうにゅう	でめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう こめ さとう ごま、ごまあぶら こめ さとう、でんぶん えでまあぶら、さとう パン パター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ ドレッシング こめ でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ こま、ごまあぶら とう、でんぶん、ごまあぶら とかうまいのかわ さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう、ごまあぶら こんにゃく、じゃがいも、カレールウ なたねあぶら こんにゃく、じゃがいも、さとう でんぷん、なたねあぶら、さとう、ごま ごま、ごまあぶら	かつおぶし ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 だいす ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう かまばこ、わかめ さば チーズ きゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご ぎゅうにゅう ボーロン、とうふ、たまご ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ボーコン、とうふ、たまご ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにらっち ぶたにく ぎゅうにらっち ぶたにく ぎゅうにめっち ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく とりの。 ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく だっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっと	にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ にんじん とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、もやし たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、バセリ たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ キャベツ にんじん、きゅうり、もやし にんじん、たまねぎ きりばしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん にんじん、たまねぎ キャベツ、とうもろこし、グリーンアスバラガス にんじん、たまねぎ、グリンピース にんにく キャベツ、もやし しょうが、たまねぎ、なぎ	655 26.2 596 26.0 611 26.0 641 23.8 580 21.0 618 26.2 632 22.1 659 30.9 587	ビビンバにして食べましょう。 野菜のえごまドレッシング和えには、太田油脂から寄付されたえごま油が使用されています。 パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。 切り干し大根の中華 煮は今月のかみかみ 献立です。
月 21/火 22/水 23/木 24/金 27/月 28/火 29/水 30/木 1	ę	TO THE	さやいんげんのうめおかかあえ こはん ぎゅうにゅう とりだんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきのにつけ こはん ぎゅうにゅう かがめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) *ヨーグルト こはん ぎゅうにゅう わかたけじる さばのおろしに やさいのえごまドレッシングあえ キャンディチーズ(2) スライスパン(2) ぎゅうにゅう オャロットスープ スラッピージョー やさいサラダ (やさいいっぱいドレッシング) こはん ぎゅうにゅう ではん ぎゅうにゅう ではん ぎゅうにゅう ないサラダ (できないのごまじょうゆあえ こばん ぎゅうにゅう ではん ぎゅうにゅう ではん ぎゅうにゅう ではん ぎゅうにゅう たばれん ぎゅうにゅう たばん だりのあまからたれ はるキャベツともやしのいためもの ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさいたっぷりみそしる *ハスカップゼリー	でめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう こめ さとう ごま、ごまあぶら こめ さとう、でんぶん えでまあぶら、さとう パン パター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ ドレッシング こめ さとう、バンこ ドレッシング こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら こめ ことう、ごまあぶら こめ ことがいも、カレールウ なたねあぶら、さとう、ごまあぶら しゃがいも、カレールウ なたねあぶら こめ こんにゃく、じゃがいも、さとう でんぶん、なたねあぶら、きとう、ごま ごま、ごまあぶら こめ こんにゃく、じゃがいも、さとう でんぶん、なたねあぶら、きとう、ごま ごま、ごまあぶら	かつおぶし ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 だいず ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう かまぼこ、わかめ さば チーズ ぎゅうにゅう ベーコン、どっろ、たまご ぶたにく ぎゅうにく、ぶたにく ぎゅうにく、ぶたにく ぎゅうになう ボーコン、とうふ、たまご ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく をゅうにゅう ぶたにく をゅうにゅう ぶたにく をゅうにゅう ぶたにく をゅうにゅう ぶたにく をゅうにゅう ぶたにく とうふ、たまご ぶたにく をゅうにゅう ぶたにく とうふ、たまご ぶたにく をゅうにゅう ぶたにく とうふ、 なたにく とりい。 をゅうにゅう ぶたにく とりい。 がったにく とりい。 がったにく とりい。 がったにく とりい。 をからにく とりい。 をからにく とりい。 をからにと とりい。 をからにと とりい。 をからにと とりい。 をからこと をからと をから をからと をからと をからと をから をから をから をから をから をから をから をから	にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ にんじん とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、もやし たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、たまれぎ、たけのこ、ねぎ キャベツ にんじん、きゅうり、もやし にんにく、しょうが、にんじん、メンマ、さやいんげん にんじん、たまねぎ きりぼしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん にんじん、たまねぎ キャベツ、とうもろこし、グリーンアスパラガス にんじん、たまねぎ、グリンビース にんじん、たまねぎ、グリンビース	655 26.2 596 26.0 611 26.0 641 23.8 580 21.0 618 26.2 632 22.1 659 30.9 587 22.6	ビビンパにして食べましょう。 野菜のえごまドレッシング和えには、太田油店から寄付されたえごま油が使用されています。 パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。 切り干し大根の中華入園な立です。 最近です。具見をごはんにでせて豚丼にして食べましょう。
月 21/火 22/水 23/木 24/金 27/月 28/火 29/水 31/末	ę	N W	さやいんげんのうめおかかあえ こはん ぎゅうにゅう とりだんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきのにつけ こはん ぎゅうにゅう わかめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(にく) ビビンバ(にく) ビビンバ(できい) *ヨーブルト こはん ぎゅうにゅう わかたけじる さばのおろしに やさいのえごまドレッシングあえ キャンディチーズ(2) スライスバン(2) ぎゅうにゅう キャロットスープ スラッピージョー やさいサラダ(やさいいっぱいドレッシング) ごばん ぎゅうにゅう かたまごスープ あげぎょうざ(2) やさいのごまじょうゆあえ こばん ぎゅうにゅう フーボーどうふ しゅうまい(2) きりぼしたいこんのちゅうかに こはん ぎゅうにゅう カレーシチュー オムレツ アスパラソテー こばん ぎゅうにゅう にゃがいものにつけ あげどりのあまからだれ はるキャベツともやしのいためもの ぶたどん ぎゅうにゅう にばん がらこにゅう にばん ぎゅうにゅう にばん ぎゅうにゅう てばん ぎゅうにゅう	でめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう こめ さとう ごま、ごまあぶら こめ さとう、でんぶん えでまあぶら、さとう パン パター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ ドレッシング こめ でんぶん、ごまあぶら でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうぎのかわ ごま、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうぎのかわ ごま、ごまあぶら とう、でんぷん、ごまあぶら なたれあぶら、できょうぎのかわ さとう、でんぷん、ごまあぶら こま、ごまあぶら こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら こま、ごまあぶら こま、ごまあぶら こさ。こまかいのかわ さとう、でよるがいさ、さとう、ごまあぶら こんにゃく、じゃがいも、カレールウ なたねあぶら、さとう でんぷん、なたねあぶら、さとう でんぷん、なたれあぶら ことがいる、なたれるがら、さとう でんぷん、なたれるがら、さとう でんぷん、なたれるがら、さとう でんぷん、なたれるがら、さとう でんぷん、なたれるがら、さとう でんぷん、なたれるがら、さとう でんぷん、なたれるがら、さとう でんぷん、なたれるがら、さとう でんぷん、なたれるがら、さとう でんぷん、なたれるがら、さとう でんぷん、なたれるがら、さとう でんぷん、なたれるがら、さとう	かつおぶし ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 だいす きっちにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう かまぼこ、わかめ さば チーズ でゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく、 ぎゅうにゅう ぶたにく きゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく きゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく きゅうにゅう ぶたにく きゅうにゅう ぶたにく とうふ、 なまご	にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ にんじん とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、もやし たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、きくらげ、ねぎ キャベツ にんじん、きゅうり、もやし にんにく、しょうが、にんじん、なまねぎ、たけのこ、なぎ たまねぎ きりばしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん にんじん、たまねぎ キャベツ、とうもろこし、グリーンアスパラガス にんじん、たまねぎ、グリンビース にんにん キャベツ、もやし しょうが、たまねぎ、ようもろこし、キャベツ たまねぎ、とうもろこし、トマト、パセリ	655 26.2 596 26.0 611 26.0 641 23.8 580 21.0 618 26.2 632 22.1 659 30.9 587 22.6 576	ビビンパにして食べましょう。 野菜のえごまドレッシング和えには、太田油油が使用されたえごまで、 パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。 切り干し大根の中華煮成立です。 今月の旅する。 今月の旅すっと、「保険」に食べましょう。 具とごはんを混ぜて、
月 21/火 22/水 23/木 24/金 27/月 28/火 29/水 30/木 31/金		90	さやいんげんのうめおかかあえ こはん ぎゅうにゅう とりだんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきのにつけ こはん ぎゅうにゅう かがめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) *ヨーグルト こはん ぎゅうにゅう わかたけじる さばのおろしに やさいのえごまドレッシングあえ キャンディチーズ(2) スライスパン(2) ぎゅうにゅう キャロットスープ スラッピージョー やさいサラダ (やさいいっぱいドレッシング) こはん ぎゅうにゅう さばられ ぎゅうにゅう かたまごスープ あげぎょうざ(2) やさいのごまじょうゆあえ こばん ぎゅうにゅう さばれん ぎゅうにゅう カリカたまごスープ あげぎょうざ(2) やさいのごまじょうゆあえ こばん ぎゅうにゅう たいこばん ぎゅうにゅう たいこばん ぎゅうにゅう たいこばん ぎゅうにゅう たいこがいものにつけ あげどりのあまからだれ はるキャベツともやしのいためもの ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさいたっぷりみそしる *ハスカップゼリー ケチャップライス (ごはん、ケチャップライスのぐ) やさいスープ	でめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう こめ さとう ごま、ごまあぶら こめ さとう、でんぶん えでまあぶら、さとう パン パター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ ドレッシング こめ さとう、バンこ ドレッシング こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら これたないのかわ さとう、ごまあぶら こめ ことう、ごまあぶら この ことう、ごまあぶら この ことが、こまあぶら この ことが、こまあぶら ことが、こまあぶら ことが、こまあぶら ことが、こまあぶら ことが、こまあぶら ことが、こまあぶら ことが、こまあぶら ことが、こまるぶら ことが、こまること ことがいも ハスカップゼリー こめ オリーブオイル、ことう しゃがいも	かつおぶし ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 だいず ぎゅうにゅう かったにく、たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう かまぼこ、わかめ さば チーズ ぎゅうにゅう かまば チーズ ぎゅうにゅう ボーコン、とうふ、たまご ぶたにく ぎゅうになう ぶたにく ぎゅうになう ぶたにく ぎゅうになう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく をゅうにゅう ぶたにく きゅうにゅう ぶたにく とうふ、たまご ぶたにく とうふ ぶたにく とうふ ぶたにく とうふ ぶたにく とうふ ぶたにく とうふ ぶたにく とうふ ぶたにく とうふ ぶたにく とうふ ぶたにく とうふ ぶたにく とうふ ぶたにく とうふ ぶたにく とうふ ぶたにく とうふ ぶたにく とうふ ぶたにく とうふ ぶたにく とうふ ぶたにく とうふ ぶたにく とう。 ぶたにく とう。 ぶたにく とう。 ぶたにく とう。 ぶたにく とり。 ぶたにく とり。 ぶたにく とり。 ぶたにく とり。 ぶたにく とり。 ぶたにく とり。 ぶたにく とり。 ぶたにく とり。 ぶたにく とり。 ぶたにく とり。 ぶたにく とり。 ぶんにく とり。 ぶんにく とり。 ぶんにく とり。 ぶんにく とり。 ぶんにく とり。 ぶんにく とり。 ぶんにく とり。 ぶんにく とり。 がったにく とり。 とりに。 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とり。 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とりに、 とり、 、 とりに、 とり。 、 とり。 、 とり。 とり。 とり。 、 とり。 、 とり。 とり。 とり。 とり。 とり。 とり。 とり。 とり。	にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ にんじん とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、もやし たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし たまねぎ きりばしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん にんじん、たまねぎ きりばしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん にんじん、たまねぎ、グリンピース にんにく キャベツ、もやし しょうが、たまねぎ、ガリンピース にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ たまねぎ、とうもろこし、トマト、パセリ たまねぎ、とうもろこし、トマト、パセリ にんじん、たまねぎ	655 26.2 596 26.0 611 26.0 641 23.8 580 21.0 618 26.2 632 22.1 659 30.9 587 22.6	ビビンバにして食べましょう。 野菜のえごまドレッシング和えには、太田油脂から寄付されたえごま油が使用されています。 パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。 切り干し大根の中華入園な一年のかみが、 「ク月の旅する給食はです。具をごはんにでせて豚丼にして食べましょう。
月 21/火 22/水 23/木 24/金 27/月 28/火 29/水 30/木 31/金 ★	1/2	90 90	さやいんげんのうめおかかあえ こはん ぎゅうにゅう とりだんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきのにつけ こはん ぎゅうにゅう かがめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) *ヨーグルト こはん ぎゅうにゅう わかたけじる さばのおろしに やさいのえごまドレッシングあえ キャンディチーズ(2) スライスパン(2) ぎゅうにゅう キャロットスープ スラッピージョー やさいサラダ(やさいいっぱいドレッシング) こはん ぎゅうにゅう カかたまごスープ あげぎょうざ(2) やさいのごまじょうゆあえ ごばん ぎゅうにゅう さががきょうざ(2) やさいのごまじょうゆあえ ごばん ぎゅうにゅう カレーシチュー オムレツ アスパラソテー こはん ぎゅうにゅう しゃがいものにつけ あげどりのあまからだれ はるキャベツともやしのいためもの ぶたどん (ごはん、ぶたどんのく) ほっかいどうやさいたっぷりみそしる *ハスカップゼリー ケチャップライス (ごはん、ケップライス (ごはん、ケップライス (ごはん、ケップライス (ごはん、ケップライス (ごはん、ケップライス (ごはん、ケップライス	でめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう こめ きとう ごま、ごまあぶら こめ きとう、でんぶん えごまあぶら、さとう パン パター、じゃがいも、ホワイトルウ きとう、パンこ ドレッシング こめ でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら なたれあぶら、ぎょうざのかわ さとう、でんぶん、ごまあぶら なたれあぶら。 ごまあぶら なたれあぶら、ごまあぶら でんぶん、ごまあぶら この さとう、ごまあぶら この さとう、ごまあぶら この ことがいいも、カレールウ なたねあぶら、さとう でんぶん、なたねあぶら、さとう でんぶん、なたねあぶら、さとう でんぶん、なたれあぶら、さとう でんぶん、なたれあぶら、さとう でんぶん、なたれあぶら、さとう でんぶん、なたれるがら、さとう でんぶん、なたれるがら、さとう でんぶん、なたれるがら、さとう でんぶん、なたれるがら、さとう でんぶん、なたれるがら、さとう でんぶん、なたれるがら、さとう でんぶん、なたれるがら、さとう でんぶん、なたれるがら、さとう でんぶん、なたれるがら。 さとう でんぶん、なたれるがら、さとう でんぶん、なたれるがら、さとう でんぶん、なたれるがら、さとう でんがいも かてんなん、なたれるがら、さとう でんがいも かてんなん、なたれるがら、さとう でんがいも なたれるがら、 できとう でんがいも なたれるがら、 できとう でんがい。 できとう でんがい。 できとう でんがいも なたれるがら、 できとう でんがいも なたれるがら、 できとう でんがいも なたれるがら、 さとう でんぶん、なたれるがら、 さとう でんがいも なたとう。でんがいも なたとう。でんがいも なたとう。でんがいも なたとう。でんがいも なとう。でんがいも なとう。でんがいも なととう。でんがいも なととう でんがいも なたとう でんがいも なたれるがら なとう。できとう でんがいも なたとう でんがいも なたとう でんがいも なたとう でんがいも なたとう でんがいも なたとう でんがいも なたとう でんがいも なたとう でんがい。 なたれるがら なたとう でんがいも なたとう でんがいも なたれるがら なととう でんがいも なたとう でんがいも なんなたるなら なたとう でんがいも なたとう でんがい。 なたとう でんがいも なたとう でんがいも なたとう でんがいも なたら なたら なたる なたる なたる なたる なたる なたる なたる なたる	かつおぶし ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、だいす ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう かまばご、わかめ さば チーズ でゅうにゅう ベーコン、きゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく、あそ、とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく きゅうにゅう ぶたにく きゅうにゅう ぶたにく きゅうにゅう ぶたにく きゅうにゅう ぶたにく があっこ。 ボーコン ボーロー とりにく ボーロー ボーロー ボーロー ボーロー ボーロー とりて、 ボーロー とりて、 ボーロー ボーロー とりて、 ボーロー とりて、 ボーロー とりて、 ボーロー とりて、 ボーレ ボーレ ボーレ ボーレ ボーレ ボーレ ボーレ ボーレ	にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ にんじん とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、もやし たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ、にんじん、きくらげ、ねぎ キャベツ にんじん、きゅうり、もやし にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、 れぎ たまねぎ きりばしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん にんじん、たまねぎ キャベツ、とうもろこし、グリーンアスパラガス にんじん、たまねぎ、グリンピース にんにん 、たまねぎ、カリンピース にんにん 、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ たまねぎ、とうもろこし、トマト、パセリ にんじん、たまねぎ、とうもろこし、トマト、パセリ にんじん、たまねぎ、とうもろこし、トマト、パセリ にんじん、キャベツ、こまつな たまねぎ	655 26.2 596 26.0 611 26.0 641 23.8 580 21.0 618 26.2 632 22.1 659 30.9 587 22.6 576	ビビンパにして食べましょう。 野菜のえごまドレッシング和えには、太出油脂から寄付されたえごま油が使用されています。 パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。 切り干し大根の中華 煮は一番です。 対力です。 今月の除する給食は、北海道です。県上ではんたのせて「豚丼にして食べはんを視しょう。 果とごはんたべましょう。
月 21/火 22/水 23/木 24/金 27/月 28/火 29/水 30/木 31/金 ★卿材	りつりがは、	乳の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水	ではん ぎゅうにゅう とりだんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきのにつけ ごはん ぎゅうにゅう かかめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(にく) ビビンバ(にく) ビビンバ(にく) ビビンバ(なさい) *3ーグルト ごはん がらにゅう かかたけじる さばのおろしに やさいのえごまドレッシングあえ キャンディチーズ(2) スライスバン(2) キャロットスープ スラッピ・ジョー やさいサラダ(やさいいっぱいドレッシング)ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかたまごスープ あげぎょうざ(2) きりばしだいこんのちゅうかに ごはん がきいのごまじょうゆあえ ごはん でーボーどうふ しゅうまい(2) きりばしだいこんのちゅうかに ごはん がらのにつけ あげどりのあまからだれ はるキャベツともやしのいためもの ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさいたっぷりみそしる **ハスカップゼリーケチャップライス (ごはん、ケチャップライスのぐ) やすいスープ ハンバーグ ストランチ ② かみかみ献立 ◆ 行事食	でめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう こめ さとう ごま、ごまあぶら こめ さとう、でんぶん えでまあぶら、さとう だとう、パンこ ドレッシング こめ でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうさのかわ こま、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうさのかわ ことう、でんぶん、ごまあぶら とかうまいのかわ さとう、ごまあぶら こめ じゃがいも、カレールウ なたねあぶら。 ことう、ごまあぶら こめ じゃがいも、カレールウ なたねあぶら。 ことう、ごまあぶら こめ こんにゃく、じゃがいも、さとう こんにゃく、じゃがいも、カレールウ なたねあぶら、さとう、ごま ごま、ごまあぶら こめ こんにゃく、じゃがいも、さとう こま、ごまあぶら こめ こんにゃく、じゃがいも、さとう こま、ごまあぶら こめ こんにゃく、じゃがいも ハスカップゼリー こめ オリーブオイル、さとう じゃがいも ハスカップゼリー この おり、所立する給食 ◇ 特別献立 いまする給食 ◇ 特別献立	かつおぶし ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、だいす ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう かまぼこ、わかめ さば チーズ ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく ちりいっして ちりめんじゃこ ざゅうにゅう ぶたにく ありて、 あするにく ちりめんじゃこ ざゅうにゅう ぶたにく ありて、 ありて、 ありて、 ありて、 ありて、 ありて、 ありて、 ありて、 ありて、 ありて、 ありて、 ありて、 ありて、 カケインナー ベーコン とりにく、 る場合が あります。 あります。 あります。 あります。 ありて、 カケインナー ベーコン とりにく、 なっとして、 なっとして、 なっとして、 なっとして、 なっとり、 なっとして、 なっとし、 なっとし、 なっとし、 なっとし、 なっとし、 なっとし、 なっとし、 なっとし、 なっとし、	にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ にんじん とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、もやし たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、きくらげ、ねぎ キャベツ にんじん、きゅうり、もやし にんにく、しょうが、にんじん、メンマ、さやいんげん にんじん、たまねぎ、クリンピース にんにく キャベツ、もやし しょうが、たまねぎ、グリンピース にんにく キャベツ、もやし しょうが、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ たまねぎ、とうもろこし、トマト、パセリ にんじん、たまねぎ、とうもろこし、トマト、パセリ にんじん、たまねぎ、とうもろこし、トマト、パセリ にんじん、たまねぎ、とうもろこし、トマト、パセリ にんじん、キャベツ、こまつな たまねぎ	655 26.2 596 26.0 611 26.0 641 23.8 580 21.0 618 26.2 632 22.1 659 30.9 587 22.6 576 21.8	ビビンパにして食べましょう。 野菜のえごまドレッシング和えには、太田油脂が6寄付されたえごま油が使用されています。 パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。 切り干し大根の中華煮は今月のかみかみ献立です。 今月の旅する給食は北海道です。具体ではんにのせしょう。 具とごはんを混ぜて、ケチャップライスにして

毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。







:小 学 校

日本の	-	,				でした。人口及び一次には、		
日本の	実施日	除去対応献さ	献立名			日本 およに休の調子を軟える合口	(kcal) たんぱく質	お知らせ
10.11 10		1 7				◎ わもに体の調」を歪んる良田		
1 日本ののでは、	3 / 月		なすのみそしる いわしのうめに	じゃがいも	いわし	うめ		
はおいたしたから、そのできらら であたが、からした ことのできない できない できない できない できない できない できない できない	_	+				さやいんげん、 もやし		
	4		はちはいじる	こんにゃく、でんぷん	ちくわ、とうふ	にんじん、だいこん、はくさい、みつば		
中国	시		れいとうみかん			みかん	20.1	
Text	5	W	おやこに	さとう	とりにく、かまぼこ、たまご	にんじん、たまねぎ、ねぎ	694	
	水		かいそうサラダ(こうみドレッシング)	ドレッシング	わかめ、くきわかめ、あかつのまた、すぎのり	にんじん、 キャベツ	33.5	
中央に対したできたいため	6		どさんこじる	じゃがいも	ぶたにく、とうふ、みそ、わかめ		584	
CC (本人でロインドに	木			さとう			23.7	
1911 におして、カナス・イース 1911 におした。	7		ごはん ぎゅうにゅう				650	
本名本子で名。	全		きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ)			きりぼしだいこん、とうもろこし、えだまめ、レモン	21.0	
はなみ、またなもので、このでは、	0	T	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう				599	具をごはんにのせて
□	ブ 目		ワンタンスープ					豚キムチ丼にして食
☆ 日本の子で大き ☆	+	+		z ø				
************************************			やさいのみそいため	なたねあぶら、こんにゃく、さとう、でんぷん、ごまあぶら			675	三色きんびらは今月 のかみかみ献立て
1	۲.		さんしょくきんぴら	ごまあぶら、さとう、ごま			22.8	
	2 _	A			ベーコン、スキムミルク、ぎゅうにゅう	 たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ	671	 小豆坂小学校のリク
ではん ぎゅうにゅう とう。 ではん まかった。 でき かった。 でき	水		フルーツゼリーミックス	マスカットゼリー	とりにく	 & &	24.6	エストランチです。
2	13		ごはん ぎゅうにゅう				677	豆腐のオイスターソー スいための作り方は下
□	*		ショーロンポー(2)	ショーロンボーのかわ	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ		記の二次元コードから
	14	+	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		657	ерлиро Ссок У о
大きからか おうこにゅう であった。	金		ミンチカツ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ		たまねぎ		-
(1.6 たまま)さん、こもくうどんのつめ) でんぷん なたおあぶら、こむさこ であった。 である。 である。 である。 である。 である。 である。 である。 である	+	+			ぎゅうにゅう	キャベツ 、たくあんづけ 		
ではん きゅうにゅう にかった であったにゅう にかったいっかしたり ことの であんん、ごまあぶら とう。でんぶん、ごまあぶら とうにん 大きあげ とうにん、 ままあげ とうにん 大きあげ とうにん 大きなまず にんしん、 とう さらこし、 たきねぎ にんしん、 とう でんぶん できっしょうがに まこのかはんべん かか こと できるとう でんぶん できっしょうがに まこのがはんべん かいこと しゃこのがはんべん かいこと しゃこのがはんべん かいこと しゃこのがはんべん かいこと しゃこのがはんべん かいこと しゃこのがはんべん できっちにゅう こめ ころがはん でん いいこと しゃこのがはんべん かいこと しゃこのがはんべん できっちにゅう こめ ころがはん こんにゃく、きとう でんぶん かいこと しゃこのがはんべん できっちにゅう こんにゃく、きとう でんぶん かいこと しゃこのがはんべん できっちにゅう こんにゃく、きとう こんにゃく もまん できった このがらんした。 どっからに だんしん しいたけ、たまねぎ、きゃいんげん こまかざ しゃっから にびん きゅうじゅう こんにゃく、きとう こんにゃく、きとう こんにゃく、きとう こんにゃく もとう こんにゃく もとりにく こんにゃく もとう こんにゃく もとう こんにゃく もとりにく こんにゃく もとう こんにゃく もとりにく こんにゃく もとりにく こんにゃく もとりにく こんにゃく きとう こんにゃく もとりにく こんにゃく ことりにゃく ことりにく こんにゃく ことりにく こんにゃく ことりにく ころがにかん たいたん こんにゃく きょう でんぶん とりにく こんにゃく ことりにく こんにゃく ことりにゃく ことりにく こんにゃく ことい こんにゃく ことりにく こんにゃく ことりにく こんにゃく ことりにく こんにゃく ことりにく こんにゃく ことりにく こんにゃく ことい こんにゃく ことい こんにゃく ことりにく こんにゃく こんにゃく ことりにく こんにゃく ことの こんにゃく ことりにく こんにゃく ことの こんにゃく ことの こんにゃく ことの こんにゃく こと こんにゃく こと こんにゃく こと こんにゃく ことの こんにゃく ことの こんにゃく こと こんにゃく こと こんにゃく ことの こんにゃく こと こんにゃく こと こんにゃく こと こんにゃく こと こんにゃく こと こんにゃく こんにゃく こんにゃく こと こんにゃく こと こんにゃく こんにゃく こと こんにゃく こんにゃく こと こんにゃく こんにゃく	7 ★	7	(しらたまうどん、ごもくうどんのつゆ) やさいかきあげ	でんぷん		にんじん、しゅんぎく、たまねぎ		岩津小学校のリクエス トランチです。
□ コーンしゅうまい(2) しゅうまいのわわ	8	T	ごはん ぎゅうにゅう				616	
○	ĸ		コーンしゅうまい(2)	しゅうまいのかわ	たら	とうもろこし、たまねぎ	25.2	
数数数に列く名色のフライ	9		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		679	番知を食べる学校が
こはん ぎゅうにゅう でかいたくとやきいのしょうがに さとう でかいまも、こんにゃく、きとう でかいまりみ、あおさ もとう ではら、たいたく、をとうでありかけ さとう ではら、ありからしゃで、まぐろ、かつかび ではら、たいたけ、たまれぎ、きゃいんげん さとう ではら、ありからしゃで、まぐろ、かつかび ではら、たいたけ、たまれぎ、きゃいんげん さらの ではら、ありからしゃで、まぐろ、かつかび ではら、たいたけ、たまれぎ、きゃいんげん さらの ではら、たいたけ、たまれぎ、きゃいんげん ではら、たいたけ、たまれぎ、きゃいんげん ではら、たいたけ、たちんじん。しいたけ、たまれぎ、きゃいんげん ではら、たんではらん ではら、たんではら、ちくわ、こうやどうふ ではり、たちんじん ではら、たいたけ、たまれぎ、きゃいんげん ではら、たんではらん ではら、たんではら、たいたけ、たまれぎ、きゃいんげん ではら、たんではらん ではら、たんではら、とうふ、あぶらがげ でんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、れぎ でとれぎ きゅうりのあおしてきるよ でもらもしてきるよ ではら、たんでの ではら、たんでの ではら、たんでの ではら、たんでの ではら、たんでの ではら、たんでの ではら、たんでの ではら、たんでの でんぶん ではら、かんがようのたまごとじ でんぶん でもらんしのだのみそかけ かんでんカラグ(やさいいっぱいドレッシング) ではん でもらんしのだのみそかけ かんでんカラグ(やさいいっぱいドレッシング) でんぶん さらんこではら、はりのだのからでがけ でんなんのだのみそかけ かんでんカラグ(やさいいっぱいドレッシング) でんぶん でんぶん でもんしのだのみそかけ かんでんカラグ(やさいいっぱいドレッシング) でんなん でもんこではら、はりがけ、たけのた。だけら、はくさい、ものは、こだら、はくさい、ものはしきらん でもんがん とりらんで、こらう でんじん、どこう はくさい、ものはしき でんじん できりにより でんじん ではらいしん ではらい ではらいしん ではらいしん ではらいしん ではらいしん ではらいしん ではらいしん ではらい、ものはしまり でんじん でもりになら でんじん ではらいしん ではらいしん ではらいしん ではらいしん ではらいいしん ではらいしん ではらいいしん ではらいいしん ではらいしん ではらいいしん	<u> </u>	>	あおさいりくろむつフライ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ			25.3	
おこのみはんべん。 きょうのもよんで、 さらのではありかけ さらった かんでん。 さらのではんした。 として、 なんにん。 として、 なんなん。 として、 なんなんなんなんなんなんなんなんなんなんなんなんなんなんなんなんなんなんなん	20	+	ごはん ぎゅうにゅう	こめ			587	
ひしきとや。のかりがけ	*		おこのみはんぺん		さかなすりみ、あおさ	キャベツ	-	
************************************	_	+	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
はなったはあのがすがりのおかりかり という	.! 金		あつやきたまご					
けんちんじる かふうにくだんご(2) きゅうりのあおじてあえ ぎゅうにゅう だいずのトマトに ロングウインナーソーセージ キャベッとコーンのソテー をかがわめしの (こはん、ふかがわめしのぐ) かんびょうのたまごとじ さんだん ぎゅうにゅう さわにわん (こはん、ふかがわめしのぐ) かんびょうのたまごとじ でんぶん とりにく きゅうにゅう さわにわん (こはん、ふかがわめしのぐ) かんびょうのたまごとじ でんぶん とりにく きゅうにゅう さわにわん (けんちんにりであみそかけ かんてんサラダ(やさいいっぱいドレッシング) たんまん ぎゅうにゅう ちゃんこに さきみフライ (ソース) キャベッときゅうりのおかかあえ かったる きゅうにゅう ちゃんこに さきみフライ (ソース) キャベッときゅうりのおかかあえ かかる歌血 かんでん とりにく とりにく きゅうにゅう なたはあぶら、パンこ、こむぎこ とりにく きゅうにゅう なたはあぶら、パンこ、こむぎこ とりにく きゅうにゅう なたはあぶら、パンこ、こむぎこ とりにく きゅうアイ (ソース) なたはあぶら、パンこ、こむぎこ とりにく カームがん とうもんごん だいん、だいこん、ごぼう、はくさい、もやし、にち きゃんこに ささみフライ (ソース) なたはあぶら、パンこ、こむぎこ とりにく カームがん アレルギー 外側にした などまがら (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 サーベッ、きゅうり フェイ・ベッ、きゅうり フェイ・ベッ・シー・ファイ・クー・グレー・グ・アレルギー・グ・アレルギー・物質については、食物アレルゲンチェックリストで確認してください。 中均 命行の名食では、そば、落花生、キウイフルーツ・く るみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ベカンナッツ・ カダミアナッツを使用していません。	+	+			ぎゅうにゅう	ごぼう、えだまめ 		
きゅうりのあおじそあえ	4		けんちんじる		とりにく、とうふ、あぶらあげ			
だいずのトマトに ロングウインナーソーセージ キャベツとコーンのソテー 添かがわめし (ではん、ふかがわめしのぐ) かんびょうのたまごとじ さんぞくやき こだはん ぎゅうにゅう さわにおん けんちんしのだのみそかけ かんてんサラダ(やさいいっぱいドレッシング) ちゃんこに ささみフライ(ソース) キャベツと書ゅうりのおかかあえ *** *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	1	+	きゅうりのあおじそあえ	パン				
************************************	5		だいずのトマトに		とりにく、 だいず	にんにく、たまねぎ、にんじん、きピーマン、セロリ、トマト	612	
(ごはん、ふかがわめしのぐ)	ĸ		キャベツとコーンのソテー			とうもろこし、キャベツ	28.2	
************************************	6 _		(ごはん、ふかがわめしのぐ)				588	今月の旅する給食は 東地方です。具をごは/
ではん ぎゅうにゅう さわにわん とうふ、たら、あぶらあげ、ひじき、みそ にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん とうものでん とうか ではらん だんじん とうものでん とうか なたねあぶら、パンこ、こむぎこと とりにく キャベッときゅうりのおかかあえ かつおぶし 新献立 太字は岡崎産の食品 *業者配送 卵卵除去対応献立 乳 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) の 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) の 乳製品除去対応献立 で材料の都合により、献立を変更する場合があります。) の 乳製品除去対応献立 ではありません。アレルギー物質については、食物アレルゲンチェックリストで確認してください。 田崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ベカンナッツ・プロ・ドレッ・マカダミアナッツを使用していません。	k 📕	®	かんぴょうのたまごとじ	でんぷん	とうふ、たまご	にんじん、はくさい、かんぴょう、みつば	28.1	に混ぜて深川めしにして
さとう、でんぷん さとう、でんぷん とうふ、たら、あぶらあげ、ひじき、みそ にんじん、とうもろこし、キャベッ、きゅうり でんじん、とうもろこし、キャベッ、きゅうり でんじん、とうもろこし、キャベッ、きゅうり でんじん、どいこん、ごぼう、はくさい、もやし、にも ささみフライ(ソース) キャベッときゅうりのおかかあえ 飲する給食 ◇ 特別献立 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 東・ベッ、きゅうり かりたぶし 本・ベッ、きゅうり 変にしてください。 本・ベッ、きゅうり 変にしているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルゲンチェックリストで確認してください。 平均 「自力 本のではかりません。アレルギー物質については、食物アレルゲンチェックリストで確認してください。 平均 「自力 本のではかりません。アレルギー物質については、食物アレルゲンチェックリストで確認してください。 本のではかりません。アレルギー物質については、食物アレルゲンチェックリストで確認してください。 本のではかり、はない、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ベカンナッツ・ 24.8 20 国 本のではかり、では、変を見していません。 本のではかりません。 本のではかりません。 本のではかりません。 本のではかりません。 本のではかりません。 本のでしなりません。 本のでしなりません。 本のでしなり、までなり、までなり、までなり、までなり、までなり、までなり、までなり、まで	7	+	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601	24 000470
かんてんサラダ(やさいいっぱいトレッシング) トレッシング かんてん たんじん、どうもろこし、キャベツ、ぎゅうり ちゃんこに ささみフライ(ソース) なたねあぶら、パンこ、こむぎこ とりにく かつおぶし キャベツ、きゅうり キャベツ、きゅうり セルじん、だいこん、ごぼう、はくさい、もやし、にら とりにく カつおぶし キャベツときゅうりのおかかあえ 飲する給食 ◇ 特別献立 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 野卵除去対応献立 ② 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) お料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルゲンチェックリストで確認してください。 平均 1日数 日本の公司はありません。アレルギー物質については、食物アレルゲンチェックリストで確認してください。 本の公司は、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ペカンナッツ・ 24.8 20 日本の公司は、まで、まで、まで、まで、まで、まで、まで、まで、まで、まで、まで、まで、まで、	<u>'</u>		けんちんしのだのみそかけ		とうふ、たら、あぶらあげ、ひじき、 みそ	にんじん		
8		+				にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり		
***	8		ちゃんこに		とりだんご、とうふ	にんじん、だいこん、ごぼう、はくさい、 もやし 、にら		
 即解除去対応献立 ・型 乳製品除去対応献立(材料の都合により、献立を変更する場合があります。) オ料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルゲンチェックリストで確認してください。 平 均 一型の場合では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ベカンナッツ・ ・ 本 均 ・ 20 	È		キャベツときゅうりのおかかあえ	さとう	かつおぶし		25.2	
材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルキー物質については、食物アレルゲンチェックリストで確認してくたさい。 平 均 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ トーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。						業者配送	623	給食同数
ハーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。	材料	は、	すべてを記載しているものではありません。	アレルギー物質については、食	物アレルゲンチェックリストで確		0 : 0	1
	<u> </u>	ゼル	ンナッツ・マカダミアナッツを使用してい :	ません。				,

毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。



6月は食育月間です!



- あいち た がっこうきゅうしく ひ さくねんど がっこうきゅうしく ゆうしゅうしゅう えら あいちゅうだっこう ねんせい じゅしょうとう じ 「愛知を食べる学校給食の日」です。昨年度の学校給食メニューコンクールで優秀賞に選ばれた葵中学校1年生(受賞当時) はBERT LINARITY MAN ANTERSON プカレーです。



_	-	_			ı			1
実施日	持引献立の	除去対応献	献立名				エネルギー (kcal) たんぱく質	お知らせ
目	í	호		憊 おもにエネルギーになる食品	ℬ おもに体をつくる食品	→ おもに体の調子を整える食品	(g)	
1			ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		644	
	-		ハヤシシチュー	じゃがいも、さとう、ハヤシルウ	ぶたにく ベーコン、おから	たまねぎ、にんじん	011	
月	H		おからサラダ(マヨネーズ) メロン	マヨネーズ	ペーコン、おから	えだまめ、とうもろこし メロン	19.8	
	\dashv		カかめごはん ぎゅうにゅう	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう	7.27	220	
2	ı		なすのぶたじる		ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、 みそ	にんじん、 なす、ねぎ	660	
灰			レバーとさつまいものごまがらめ	なたねあぶら、でんぷん、さつまいも、さとう、ごま	とりレバー		25.7	
\sim	_		えだまめサラダ(やさいいっぱいドレッシング)			えだまめ、キャベツ、とうもろこし	23.1	
3	-		ごはん ぎゅうにゅう モロヘイヤのちゅうかたまごスープ		ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご	100 100 1 100 100 100 100 100	606	
	+		モロヘイヤのちゅっかたまこメーフ あげどりのみかわみりんだれ	でんぷん でんぷん、なたねあぶら、さとう、ごま		にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ にんにく		
水	H		れいとうみかん	これがれ、なたねめから、こと /、こよ	6961	みかん	27.9	
	\neg		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	5.4.70	205	
4	ı		まめじゃが	じゃがいも、さとう、こんにゃく	ぶたにく、 だいず	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	695	
$ \star $			さばのおろしに	さとう、でんぷん	さば	だいこん	29.3	
~			きゅうりのごまじょうゆあえ	ごま、ごまあぶら		きゅうり	29.3	
			あなごどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607	七夕の行事食です。
5	▲		(ごはん・あなごどんのぐ)	さとう、ごま	あなご、たまご	ごぼう、みつば	007	具をごはんにのせて、
金 4	▀▐		たなばたすましじる ほしがたコロッケ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、じゃがいも	とうふ、さかなそうめん	にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、オクラ		あなご丼にして食べま
並	H		ミニももゼリー	名だ相のから、ハンこ、こむさこ、しゃかいも			20.9	しょう。
\vdash	_		ミニ 00 ピッ ぶたどん ぎゅうにゅう	0 0 - 7	ぎゅうにゅう			
8			(ごはん・ぶたどんのぐ)	さとう	ぶたにく	しょうが、たまねぎ	638	具をごはんにのせて、
月	Ī		とりだんごじる		とりだんご、とうふ	にんじん、えのきたけ、 とうがん 、ねぎ	26.6	豚丼にして食べましょ う。
73			*フローズンバニラヨーグルト		ヨーグルト		20.0	7.
9	L		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631	
	-		こうやどうふのうまに	さとう、でんぷん	とりにく、こうやどうふ、ちくわ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん	001	
火	ŀ		いわしのしょうがに		いわし	しょうが	28.5	
	-		キャベツのあおじそあえ チキンピラフ ぎゅうにゅう	7.th	ぎゅうにゅう	キャベツ、しそ		今月の旅する給食は
10) マンピラフ (ごはん・チキンピラフのぐ)	なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ	619	プランスです。貝とご
121			ミートボールのラタトゥイユ	TA / CIA (O NO O	にくだんご、パジル	にんじん、たまねぎ、かばちゃ、おす、ズッキーニ、トマト、きピーマン		はんを混ぜて、チキン
水	-1	- 1	オムレツ		たまご		24.9	ピラフにして食べま
			コーヒーぎゅうにゅうのもと	コーヒーぎゅうにゅうのもと			24.5	しょう。
11			しおラーメン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605	
121	-		(ちゅうかめん・しおラーメンのつゆ)	ごまあぶら	ぶたにく、かまぽこ	にんじん、キャベツ、メンマ、 もやし、ねぎ	000	
木	-		しゅうまい(2)	しゅうまいのかわ	ぶたにく	たまねぎ	24.7	
	-		ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング) むぎごはん ぎゅうにゅう	ドレッシング アめ わぎ	ひじき ぎゅうにゅう	とうもろこし、えだまめ		
12			ひさこはル <u>さゅうにゅう</u> なつやさいカレー	カレールウ	とりにく	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 なす 、トマト	608	六ツ美南部小学校の
	★		グリーンポテト	じゃがいも		パセリ	10.0	リクエストランチです。
金	ı		フルーツゼリーミックス	レモンゼリー		£ £	19.8	
16			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		601	
10	L		とうがんいりみそしる	じゃがいも	あぶらあげ、みそ	にんじん、 とうがん 、ねぎ	001	
火	ļ		ちくわのカレーあげ	なたねあぶら、てんぷらこ	ちくわ		21.9	
	\dashv		ゴーヤチャンプルー	マヨネーズ	ベーコン、とうふ、たまご、かつおぶし	ゴーヤ	21.0	
17	+		サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう キャロットスープ	じゃがいも、ホワイトルウ	ぎゅうにゅう ベーコン、スキムミルク、ぎゅうにゅう	トキわぎ にくじく パわロ	604	パンにスラッピージョー
<u>/</u>	+		スラッピージョー	さとう、パンこ	ぶたにく	たまねぎ		をはさんで食べましょ
水	1		ヘファヒーフョー やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング)			にんじん、キャベツ、きゅうり	23.8	う。
40	\dashv	١,	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		CE7	サントルの中華いき
18	o İ		マーボーどうふ	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、 みそ 、とうふ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、 ねぎ	657	茎わかめの中華いた めは今月のかみかみ
 未 。	<u>ا</u> ۲	- 1	あげぎょうざ(2)	なたねあぶら、ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ	25.0	敵はプ月のかみかみ 献立です。
Ľ.			くきわかめのちゅうかいため	ごまあぶら、ごま	くきわかめ、ちりめんじゃこ	にんじん	20.0	m/
(B)	卵	除去	ストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事 対応献立 兜 乳製品除去対応献立 (材料	料の都合により、献立を変更する			629	給食回数
岡崎	市	i のA	「べてを記載しているものではありません。 合食では、そば・落花生・キウイフルー トッツ・マカダミアナッツを使用していま	ツ・くるみ・カシューナッツ・			24.5	13 回





与月の おすすめしシビ あなご丼

まもなく、パリオリンピック・パラリンピックが開催されます。みなさんはどのスポーツに注首していますか? 活躍しているスポーツ選手は、首々のトレーニングだけでなく、資事も失切にしている人が多くいます。資事 の量だけでなく、栄養バランスやタイミングを考えて食べることでパフォーマンスの向上につながります。

バランスのよい食事

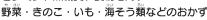
…エネルギーになる 主食 炭水化物

ごはん・パン・めん類など

·筋肉をつくる・エネルギーになる 菜主

たんぱく質、脂質、無機質 肉・魚・大豆・卵などのおかず







果物

京文

骨や筋肉をつくる 無機質、たんぱく質、脂質 牛乳・チーズ・ヨーグルトなど



みかん・もも・キウイフルーツなど









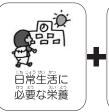
トレーニングにあった食事や補食

バランスの食い資事を基準とし、トレーニングにあわせて資事の 量や栄養素の量を調整します。 朝・畳・岁の3回の食事で定りない 労を調整したり、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素 を補ったりします。

<意識してとりたい栄養素>

- ・たんぱく質:筋肉をつくる、疲労回復
- ・カルシウム:骨を強くする、けが予防 ・鉄:スポーツ貧血の防止、集骨力低下の防止
- ・ビタミン:疲労回復、炭水化物やたんぱく質などの代謝を助ける

<必要な栄養素の量>









小 学 校

	_							
実施 日	特別献立の日	除去対応献立	献立名		おもに体をつくる食品	● おもに体の調子を整える食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	- お 知 ら せ
8 月 金	0		むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー ゆうきじゃがいもとツナのサラダ(マヨネーズ) なし	カレールウ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 なす 、トマトとうもろこし、パセリ なし	642 19.8	なしは今月のかみか。 献立です。 - 行機とは、行機農業 進法で定義される有材 農業によるものです。
2			でした。 ぎゅうにゅう おかめスープ ヤンニョムチキン	こめ なたねあぶら、でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ、わかめ とりにく	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい	597	BERGER SUITE FO
月			・/ ニョム/ ・/ ・/ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん	にんじん、 もやし 、きゅうり、にんにく しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	22.6 585	
火			あつやきたまご きゅうりのしおこんぶあえ	ごま	たまごこんぶ	きゅうり	23.4	(司)(丁) 1 周 1 = 26
4 水			ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ やさいたっぷりドライカレー きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ)	じゃがいも カレールウ さとう、ごまあぶら、マヨネーズ	さゅうにゅう ウインナー ぶたにく ペーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ しょうが、にんにく、たまねぎ、たんじん、 なす 、ピーマン、トマト きりぼしだいこん、とうもろこし、えだまめ、レモン	618 20.5	切り干し大根サラダぐ 作り方は下記の二↓ 元コードから確認で ます。
5			さりはしたいこんサフタ(マヨネース) ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる かれいフライのレモンじょうゆに		ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ	さりはしたいこん、どりもろこし、えたまめ、レモン にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、はくさい、ねぎ レモン	631	3. y o
木 6			なすのぶたにくあん サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう コーンスープ	ごまあぶら、さとう、でんぷん	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう	しょうが、 なす 、にら にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ	26.8	パンにハンバーグと
金			コース ハンバーグのトマトソースかけ キャベツソテー ごはん ぎゅうにゅう	さとう なたねあぶら	とりにく、ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、トマト	27.0	ャベツソテーをはさ <i>が</i> で食べましょう。
9	♦		さくかまぼこいりすましじる さばのおかかに れんこんのあまからいため	さとう、でんぶん さとう、ごまあぶら	とりにく、かまぼこ、とうふ さば、かつおぶし ぶたにく	にんじん、だいこん、えのきたけ、みつば れんこん	680 29.6	重陽の節句の行事1 です。
10		H	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ レバーとさつまいものごまがらめ		ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん	721	
火 11			*ぶどうゼリー しそふりかけ ごはん ぎゅうにゅう	ぶどうゼリー こめ	ぎゅうにゅう	しそ	26.0 598	
水			ホイコーロー コーンしゅうまい(2) くきわかめのちゅうかいため	なたねあぶら、さとう、でんぷん しゅうまいのかわ ごまあぶら	ぶたにく、 みそ たら くきわかめ、ちりめんじゃこ	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、キャベツ、ピーマン とうもろこし、 たまねぎ にんじん	23.6	
12			おこのみつくね	カレールウ、でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ、あぶらあげ とりにく	にんじん、しょうが、たまねぎ、ねぎ キャベツ	634	
9 13			かいそうサラダ (やさいいっぱいドレッシング) そぼろどん ぎゅうにゅう (ごはん、そぼろどんのぐ) なすととうがんのみそしる		わかめ、くきわかめ、あかつのまた、すぎのり ぎゅうにゅう とりにく なまあげ、 みそ	にんじん、キャベツ しょうが、にんじん、きりぼしだいこん、さやいんげん にんじん、とうがん、 なす 、ねぎ	646	具をごはんにのせ [、] そぼろ丼にして食べ
金 17			なりこと がれいがくしる キャベツいりミンチカツ ごはん ぎゅうにゅう つきみじる	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ こめ さといも、でんぷん	ぎゅうにく、ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ	キャベツ にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ	26.5 626	しょう。
	♦		いわしのおろしに きゅうりのごまじょうゆあえ *つきみだんご	ごま、ごまあぶら つきみだんご	いわし	だいこん きゅうり	23.9	十五夜の行事食です
18			ごはん ぎゅうにゅう ごもくに ささみフライ	じゃがいも、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	とりにく	にんじん、さやいんげん	655 26.7	
19			きりぼしだいこんとベーコンのいために ごはん ぎゅうにゅう チンゲンサイととうふのちゅうかに	<u>さとう</u> こめ さとう、でんぷん	ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ	きりぼしだいこん、にんじん しょうが、にんじん、たまねぎ、きくらげ、チンゲンサイ	605	
本 20			にくだんごのあまずあん(2) ザーサイソテー ごはん ぎゅうにゅう		とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ ザーサイ、 もやし 、キャベツ	25.5 600	
金			かきたまじる あじフライ(ソース) さんしょくきんびら	でんぷん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごまあぶら、さとう、ごま	とりにく、かまぽこ、たまご あじ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、ねぎ にんじん、ごぼう、ピーマン	24.7	
24 火	*		ごはん ぎゅうにゅう みそしる ハムとチーズのはさみあげ ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	こめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ、 みそ ハム、チーズ ひじき	にんじん、だいこん、ねぎ とうもろこし、えだまめ	651 22.6	矢作北中学校のリ エストランチです。
25	*		こがたロールパン ぎゅうにゅう やきそば やきぎょうざ(2)		ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ	647 26.3	大門小学校のリクエ トランチです。
26			れいとうみかん わかめごはん ぎゅうにゅう つくねとやさいのさっぱりに ったまやコロッケ		わかめ、ぎゅうにゅう とりだんご	みかん にんじん、だいこん、えのきたけ、しょうが、はくさい、ねぎ え だまめ	614	
木 27			えだまめコロッケ キャベツのゆかりあえ クファジューシー ぎゅうにゅう (ごはん、クファジューシーのぐ)	なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ こめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、あぶらあげ	えたまめ キャベツ、しそ にんじん、しいたけ	22.0 590	今月の旅する給食は
			(こはん、ファアューラーのへ) アーサじる ゴーヤチャンプルー *パインクレープ	マヨネーズ パインクレープ	とうふ、あおさ ベーコン、とうふ、たまご、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 もやし	22.0	縄です。具とごはん 混ぜてクファジューシ にして食べましょう。
30			だはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー オムレツ		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ、にんじん、グリンピース	635	野菜のえごまドレッシ グ和えには、太田油 から寄付されたえごま
		 エス	<u>やさいのえごまドレッシングあえ</u> トランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食		 太字 は岡崎産の食品 * 業者	にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、レモン 配送	21.3 631	が使川されています。
材料は		すべ	応献立 ←® 乳製品除去対応献立(材料の ぶてを記載しているものではありません。 ○では そば・莎花生・キウイフルーツ・	アレルギー物質については、食物			24.2	給食回数 20 [

毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

9月9日は「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では 10月中旬ごろにあたり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い、長生きを祈る風習があります。





		DANOT		及用处土公 强	崎市東部学校給食センタ		!
実施日	特別献立のヨ	除去対		おもに体をつくる食品	● おもに体の調子を整える食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
1	F		こめ こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんべん	にんじん、だいこん、さやいんげん	623	
火	-	さつまいもコロッケ	こんにゃく、さどう なたねあぶら、さつまいも、パンこ、でんぷん	ぶたにく、はんべん ぶたにく	たまねぎ		
	\perp	さけのうめふうみふりかけ	ごま	*******	うめ、しそ	22.2	
2	\vdash	ごはん ぎゅうにゅう とうふのオイスターソースいため	こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ	627	
水		しゅうまい(2)	しゅうまいのかわ	ぶたにく	たまねぎ	26.4	
\vdash		やさいのごまじょうゆあえ ごはん ぎゅうにゅう	ごま、ごまあぶら こめ	ぎゅうにゅう	にんじん、きゅうり、 もやし		
$\begin{vmatrix} 3 \\ 1 \end{vmatrix}$	* -	ぶたじる	さといも	ぶたにく、とうふ、 みそ	にんじん、だいこん、ねぎ	650	連尺小学校のリクエス
木	`\ -	いかフライのレモンじょうゆに げんきサラダ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう さとう、なたねあぶら	いか ハム、こんぶ、かつおぶし	レモン とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり	27.5	トランチです。
4		たまごツナサンド ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		662	具をスライスパンに
金	\vdash	(スライスパン(2)、たまごツナサンドのぐ、ボイルキャベツ) だいずのトマトに	マヨネーズ なたねあぶら、じゃがいも	まぐろ、たまご とりにく、 だいず	たまねぎ、パセリ、キャベツ にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト	28.7	はさんで、卵ツナサンド にして食べましょう。
7		むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ 、むぎ	ぎゅうにゅう		631	
		きのこのカレーシチュー ポテトサラダ (マヨネーズ)	カレールウ じゃがいも、マヨネーズ	ぶたにく まぐろ	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ とうもろこし、えだまめ	031	
月		りんご	04774-8C 4374-X	810	りんご	19.4	
8	\top	ごはん ぎゅうにゅう なすのみそしる		ぎゅうにゅう よどらよげ 3.2	1-212 1-3 200 200 200	588	日の磁準ゴ トナム
/	-	レバーとかぼちゃのごまがらめ	じゃがいも なたねあぶら、でんぷん、さとう、ごま	あぶらあげ、 みそ とりレバー	にんじん、 なす 、えのきたけ、ねぎ かぼちゃ		目の愛護デーにちな んだ献立です。
火		にんじんしりしり	さとう	まぐろ	にんじん	20.4	
15	(636	ごはん ぎゅうにゅう 卵 じゃがいもいりおやこに	こめ じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	677	
	91	動しゃかいもいりおやこに わふうにくだんご(2)	レヤがいも、さとフ	とりにく、かまばこ、たまこ とりにく	たまねぎ こやいんけん	97.0	
火		みかん		10 11 1	みかん	27.6	
16	\vdash	ごはん ぎゅうにゅう とりだんごとやさいのふくめに	こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりだんご	にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ	595	
水		きびなごのカリカリあげ (3~4)	なたねあぶら、じゃがいも	きびなご		22.5	
*	\perp	キャベツときゅうりのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ、きゅうり	22.5	
17		ぶたどん ぎゅうにゅう (ごはん、ぶたどんのぐ)	こめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが、たまねぎ	634	具をごはんにのせて、
木		たぬきじる	ごまあぶら、こんにゃく	なまあげ	しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ねぎ	24.9	豚丼にして食べましょ う。
		*ファイバーヨーグルト	7.th	ヨーグルト		44.9	' °
18		ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかいため	さ とう、でんぷん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ	しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、はくさい、チンゲンサイ	630	
金		たまごのごもくあんかけ	さとう、でんぷん、ごまあぶら	たまご	たけのこ、しいたけ、ねぎ	25.9	
\vdash	+	くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう	ドレッシング	くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん、とうもろこし、キャベツ	20.0	
04	- 1						
2] •		こうやどうふのうまに	さ とう、でんぷん	とりにく、こうやどうふ、ちくわ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん	604	今月の旅する給食は
21 / 月		こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき	さとう、でんぷん	さわら、みそ		30.2	今月の旅する給食は 近畿地方です。
月		こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに			にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん ごぼう、にんじん	30.2	
	3	こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに ミルクロールバン ぎゅうにゅう 乳 さつまいものクリームシチュー	さとう、でんぷん あかこんにゃく、さとう	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク	ごぼう、にんじん		
月	9	こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに ミルクロールパン ぎゅうにゅう ® さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーセージ	さとう、でんぶん あかこんにゃく、さとう バン さつまいも、ホワイトルウ	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん	30.2	
月 22 火	3	こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに ミルクロールパン ぎゅうにゅう 即 さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーセージ やさいのドレッシングあえ (サウザンドドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう	きとう、でんぶん あかこんにゃく、さとう パン さつまいも、ホワイトルウ ドレッシング	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり	30.2 670 26.1	近畿地方です。
月 22 火 23	9	こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにやくのあまからに ミルクロールバン ぎゅうにゅう 乳 さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーセージ やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう おすいもの	さとう、でんぷん あかこんにゃく、さとう バン さつまいも、ホワイトルウ ドレッシング こめ	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ	ごぼう、にんじん にんじん、たまねぎ	30.2 670 26.1 578	近畿地方です。 とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次
月 22 火	3	こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに ミルクロールパン ぎゅうにゅう 即 さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーセージ やさいのドレッシングあえ (サウザンドドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう	きとう、でんぶん あかこんにゃく、さとう パン さつまいも、ホワイトルウ ドレッシング	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり	30.2 670 26.1	近畿地方です。 とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次
月 22 火 23 水	(\$)	こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに ミルクロールパン ぎゅうにゅう の さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーセージ やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのごまサラダ(ごまドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう	さとう、でんぶん あかこんにゃく、さとう バン さつまいも、ホワイトルウ ドレッシング こめ なたねあぶら、でんぶん ドレッシング こめ	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ とりにく	ごぼう、にんじん にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり にんじん、えのきたけ、ほうれんそう にんじん、きゅうり、キャベツ	30.2 670 26.1 578 27.2	近畿地方です。 とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。
月 22 火 23 水 24		こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにやくのあまからに ミルクロールバン ぎゅうにゅう 乳 さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーセージ やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのごまサラダ(ごまドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう	さとう、でんぷん あかこんにゃく、さとう バン さつまいも、ホワイトルウ ドレッシング こめ なたねあぶら、でんぷん ドレッシング こめ さとう、こんにゃく、でんぷん	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ とりにく ぎゅうにゅう とりにく	ごぼう、にんじん にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	30.2 670 26.1 578 27.2 639	近畿地方です。 とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。 ごぼうサラダは今月の
月 22 火 23 水 24		こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに ミルクロールパン ぎゅうにゅう 即 さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーセージ やさいのドレッシングあえ (サウザンドドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのごまサラダ (ごまドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう やさいとなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ (わふうクリームドレッシング)	さとう、でんぷん あかこんにゃく、さとう パン さつまいも、ホワイトルウ ドレッシング こめ なたねあぶら、でんぷん ドレッシング こめ さとう、こんにゃく、でんぷん なたねあぶら、てんぷらこ ドレッシング	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ とりにく	ごぼう、にんじん にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり にんじん、えのきたけ、ほうれんそう にんじん、きゅうり、キャベツ	30.2 670 26.1 578 27.2	近畿地方です。 とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。
月 22 火 23 水 24 木		こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに ミルクロールパン ぎゅうにゅう 乳 さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーセージ やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう おすいもの とりにくのたつたあげ キャベッのごまサラダ(ごまドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう やさいとなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう	さとう、でんぷん あかこんにゃく、さとう バン さつまいも、ホワイトルウ ドレッシング こめ なたねあぶら、でんぷん ドレッシング こめ さとう、こんにゃく、でんぷん なたねあぶら、てんぷらこ ドレッシング こめ	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ とりにく ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ あおさ、ちくわ	ごぼう、にんじん にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり にんじん、えのきたけ、ほうれんそう にんじん、きゅうり、キャベツ にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん ごぼう、にんじん、とうもろこし	30.2 670 26.1 578 27.2 639	近畿地方です。 とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。 ごぼうサラダは今月の
月 22 火 23 水 24 木 25		こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに ミルクロールパン ぎゅうにゅう 乳 さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーセージ やさいのドレッシングあえ (サウザンドドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのごまサラダ (ごまドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう やさいとなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ (わふうクリームドレッシング)	さとう、でんぷん あかこんにゃく、さとう パン さつまいも、ホワイトルウ ドレッシング こめ なたねあぶら、でんぷん ドレッシング こめ さとう、こんにゃく、でんぷん なたねあぶら、てんぷらこ ドレッシング	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ とりにく ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ あおさ、ちくわ	ごぼう、にんじん にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり にんじん、えのきたけ、ほうれんそう にんじん、きゅうり、キャベツ にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん	30.2 670 26.1 578 27.2 639 26.6 604	近畿地方です。 とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。 ごぼうサラダは今月の
月 22 火 23 水 24		こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに ミルクロールバン ぎゅうにゅう 乳 さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーセージ やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのごまサラダ(ごまドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう やさいとなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに いわしのうめに こまつなのおひたし	さとう、でんぷん あかこんにゃく、さとう バン さつまいも、ホワイトルウ ドレッシング こめ なたねあぶら、でんぷん ドレッシング こめ さとう、こんにゃく、でんぷん なたねあぶら、てんぷらこ ドレッシング こめ こんにゃく、さといも、さとう、でんぷん	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ とりにく ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ あおさ、ちくわ ぎゅうにゅう ぶたにく、はんべん いわし かつおぶし	ごぼう、にんじん にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり にんじん、えのきたけ、ぼうれんそう にんじん、きゅうり、キャベツ にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん ごぼう、にんじん、とうもろこし しょうが、にんじん、グリンピース	30.2 670 26.1 578 27.2 639 26.6	近畿地方です。 とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。 ごぼうサラダは今月の
/月 22/火 23/水 24/木 25/金		こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに ミルクロールパン ぎゅうにゅう 東 さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーセージ やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのごまサラダ(ごまドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう やさいとなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに いわしのうめに こまつなのおひたし ごばん ぎゅうにゅう	きとう、でんぷん あかこんにゃく、さとう パン さつまいも、ホワイトルウ ドレッシング こめ なたねあぶら、でんぷん ドレッシング こめ さとう、こんにゃく、でんぷん なたねあぶら、てんぷらこ ドレッシング こんにゃく、さといも、さとう、でんぷん	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ とりにく ぎゅうにゅう とりにく、 なまあげ あおさ、ちくわ ぎゅうにゅう ぶたにく、はんべん いわし かつおぶし ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり にんじん、えのきたけ、ほうれんそう にんじん、きゅうり、キャベツ にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん ごぼう、にんじん、とうもろこし しょうが、にんじん、グリンビース うめ こまつな、 もやし	30.2 670 26.1 578 27.2 639 26.6 604	近畿地方です。 とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。 ごぼうサラダは今月の
月 22 火 23 水 24 木 25 金 28		こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに ミルクロールバン ぎゅうにゅう 乳 さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーセージ やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのごまサラダ(ごまドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう やさいとなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに いわしのうめに こまつなのおひたし	さとう、でんぷん あかこんにゃく、さとう バン さつまいも、ホワイトルウ ドレッシング こめ なたねあぶら、でんぷん ドレッシング こめ さとう、こんにゃく、でんぷん なたねあぶら、てんぷらこ ドレッシング こめ こんにゃく、さといも、さとう、でんぷん	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ とりにく ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ あおさ、ちくわ ぎゅうにゅう ぶたにく、はんべん いわし かつおぶし	ごぼう、にんじん にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり にんじん、えのきたけ、ほうれんそう にんじん、とゅうり、キャベツ にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん ごぼう、にんじん、とうもろこし しょうが、にんじん、グリンビース うめ	30.2 670 26.1 578 27.2 639 26.6 604 25.8	近畿地方です。 とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。 ごぼうサラダは今月の
月 22 火 23 水 24 木 25		こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに ミルクロールバン ぎゅうにゅう 乳 さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーセージ やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのごまサラダ(ごまドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう やさいとなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに いわしのうめに こまつなのおひたし ごはん ぎゅうにゅう	さとう、でんぷん あかこんにゃく、さとう バン さつまいも、ホワイトルウ ドレッシング こめ なたねあぶら、でんぷん ドレッシング こめ さとう、こんにゃく、でんぷん なたねあぶら、てんぷらこ ドレッシング こめ こんにゃく、さといも、さとう、でんぷん こんにゃく、じゃがいも、さとう さとう、でんぷん	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう かまばこ、とうふ とりにく ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ あおさ、ちくわ ぎゅうにゅう ぶたにく、はんべん いわし かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく メーコン	ごぼう、にんじん にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり にんじん、えのきたけ、ぼうれんそう にんじん、きゅうり、キャベツ にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん ごぼう、にんじん、とうもろこし しょうが、にんじん、グリンピース うめ こまつな、もやし にんじん、たまねぎ、グリンピース	30.2 670 26.1 578 27.2 639 26.6 604 25.8	近畿地方です。 とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。 ごぼうサラダは今月の
月 22 火 23 水 24 木 25 金 28		こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに ミルクロールパン ぎゅうにゅう 乳 さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーセージ やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのごまサラダ(ごまドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう おさいとなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) こはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに いわしのうめに こまつなのおひたし ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものにつけ てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのハリハリづけ ごはん ぎゅうにゅう	きとう、でんぷん あかこんにゃく、さとう パン きつまいも、ホワイトルウ ドレッシング こめ なたねあぷら、でんぷん ドレッシング こめ なたねあぷら、でんぷん なたねあぷら、てんぷらこ ドレッシング こんにゃく、さといも、さとう、でんぷん こんにゃく、さといも、さとう、でんぷん	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ とりにく ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ あおさ、ちくわ ぎゅうにゅう ぶたにく、はんべん いわし かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、ぶたにく とりにく、ぶたにく	ごぼう、にんじん にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり にんじん、えのきたけ、ぼうれんそう にんじん、きゅうり、キャベツ にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん ごぼう、にんじん、とうもろこし しょうが、にんじん、グリンビース うめ こまつな、もやし にんじん、たまねぎ、グリンピース たまねぎ きりばしだいこん、キャベツ、にんじん	30.2 670 26.1 578 27.2 639 26.6 604 25.8	近畿地方です。 とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。 ごぼうサラダは今月の
月 22/火 23/水 24/木 25/金 28/月 29/		こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに ミルクロールパン ぎゅうにゅう 乳 さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーセージ やさいのドレッシングあえ (サウザンドドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのごまサラダ (ごまドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう やさいとなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ こぼうサラダ (わふうクリームドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう やさいとなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ こぼうサラダ (わふうクリームドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに いわしのうめに こまつなのおひたし ごはん ぎゅうにゅう さいがいものにつけ てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのハリハリづけ ごはん ぎゅうにゅう	さとう、でんぷん あかこんにゃく、さとう パン さつまいも、ホワイトルウ ドレッシング こめ なたねあぶら、でんぷん ドレッシング こめ さとう、こんにゃく、でんぷん なたねあぶら、てんぷらこ ドレッシング こめ こんにゃく、さといも、さとう、でんぷん こまあぶら、でんぷん ごまあぶら、でんぷん	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう かまばこ、とうふ とりにく ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ あおさ、ちくわ ぎゅうにゅう ぶたにく、はんべん いわし かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく メーコン	ごぼう、にんじん にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり にんじん、えのきたけ、ほうれんそう にんじん、きゅうり、キャベツ にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん ごぼう、にんじん、とうもろこし しょうが、にんじん、グリンピース うめ こまつな、もやし にんじん、たまねぎ、グリンピース たまねぎ きりばしだいこん、キャベツ、にんじん にんじん、はくさい	30.2 670 26.1 578 27.2 639 26.6 604 25.8 631 22.6 594	近畿地方です。 とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。 ごぼうサラダは今月の
月 22/火 23/水 24/木 25/金 28/月 29/火		こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに ミルクロールパン ぎゅうにゅう 東 さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーセージ やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのごまサラダ(ごまドレッシング) こはん ぎゅうにゅう かさいとなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) こはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに いわしのうめに こまつなのおひたし こはん ぎゅうにゅう じゃがいものにつけ てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのハリハリづけ こはん ぎゅうにゅう さばのみそに ほうれんそうのごまあえ	きとう、でんぷん あかこんにゃく、さとう パン きつまいも、ホワイトルウ ドレッシング こめ なたねあぷら、でんぷん ドレッシング こめ なたねあぷら、でんぷん なたねあぷら、てんぷらこ ドレッシング こんにゃく、さんぷらこ ドレッシング こめ こんにゃく、さといも、きとう、でんぷん なたねあぷら、てんぷらこ アレッシング こめ こんにゃく、さといも、きとう、でんぷん	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ とりにく ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ あおさ、ちくわ ぎゅうにゅう ぶたにく、はんべん いわし かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、ぶたにく とりにく、ぶたにく でーコン ぎゅうにゅう とうふ、たまご、わかめ さば、みそ	ごぼう、にんじん にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり にんじん、えのきたけ、ぼうれんそう にんじん、きゅうり、キャベツ にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん ごぼう、にんじん、とうもろこし しょうが、にんじん、グリンビース うめ こまつな、もやし にんじん、たまねぎ、グリンピース たまねぎ きりばしだいこん、キャベツ、にんじん	30.2 670 26.1 578 27.2 639 26.6 604 25.8 631 22.6	近畿地方です。 とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。 ごぼうサラダは今月の
月 22/火 23/水 24/木 25/金 28/月 29/火 30		こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに ミルクロールパン ぎゅうにゅう 乳 さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーセージ やさいのドレッシングあえ (サウザンドドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのごまサラダ (ごまドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう やさいとなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ こぼうサラダ (わふうクリームドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう やさいとなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ こぼうサラダ (わふうクリームドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに いわしのうめに こまつなのおひたし ごはん ぎゅうにゅう さいがいものにつけ てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのハリハリづけ ごはん ぎゅうにゅう	きとう、でんぷん あかこんにゃく、さとう パン きつまいも、ホワイトルウ ドレッシング こめ なたねあぷら、でんぷん ドレッシング こめ なたねあぷら、でんぷん なたねあぷら、てんぷらこ ドレッシング こんにゃく、さんぷらこ ドレッシング こめ こんにゃく、さといも、きとう、でんぷん なたねあぷら、てんぷらこ アレッシング こめ こんにゃく、さといも、きとう、でんぷん	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう かまばこ、とうふ とりにく ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ あおさ、ちくわ ぎゅうにゅう あたにく、はんべん いわし かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、ぶたにく とりにく、ぶたにく とりにく、ぶたにく でニコン ぎゅうにゅう とうふ、たまご、わかめ	ごぼう、にんじん にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり にんじん、えのきたけ、ほうれんそう にんじん、きゅうり、キャベツ にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん ごぼう、にんじん、とうもろこし しょうが、にんじん、グリンピース うめ こまつな、もやし にんじん、たまねぎ、グリンピース たまねぎ きりばしだいこん、キャベツ、にんじん にんじん、はくさい	30.2 670 26.1 578 27.2 639 26.6 604 25.8 631 22.6 594	近畿地方です。 とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。 ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。
月 22/火 23/水 24/木 25/金 28/月 29/火 30		こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに ミルクロールパン ぎゅうにゅう 東 さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーセージ やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ キャベツのごまサラダ(ごまドレッシング) こはん ぎゅうにゅう かさいとなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに いわしのうめに こまつなのおひたし こばん ぎゅうにゅう じゃがいものにつけ てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのハリハリづけ こはん ぎゅうにゅう さばのみそに ほうれんそうのごまあえ とんこつラーメン ぎゅうにゅう あげぎょうぎ(2)	まとう、でんぷん あかこんにゃく、さとう パン きつまいも、ホワイトルウ ドレッシング こめ なたねあぷら、でんぷん ドレッシング こめ こんにゃく、こんにゃく、でんぷん なたねあぷら、てんぷらこ ドレッシング この こんにゃく、さといも、さとう、でんぷん こんにゃく、さといも、さとう、でんぷん こんにゃく、じゃがいも、さとう さとう、でんぷん こまあぷら、さとう こと この こんにゃく、じゃがいも、さとう さとう、でんぷん	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ とりにく ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ あおさ、ちくわ ぎゅうにゅう ぶたにく、はんべん いわし かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう とうふ、たまご、わかめ さば、みそ ぎゅっにゅう ぶたにく、かまばこ ぶたにく、かまばこ	ごぼう、にんじん にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり にんじん、えのきたけ、ほうれんそう にんじん、きゅうり、キャベツ にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん ごぼう、にんじん、とうもろこし しょうが、にんじん、とうもろこし しょうが、にんじん、グリンピース うめ こまつな、もやし にんじん、たまねぎ、グリンピース たまねぎ きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん にんじん、はくさい もやし、ほうれんそう にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ キャベツ	30.2 670 26.1 578 27.2 639 26.6 604 25.8 631 22.6 594 28.0 611	近畿地方です。 とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。 ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。
月 22/火 23/水 24/木 25/金 28/月 29/火 30/水		こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに ミルクロールパン ぎゅうにゅう 乳 さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーモジ やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのごまサラダ(ごまドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう かさいとなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) こはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに いわしのうめに こまつなのおひたし ごはん ぎゅうにゅう さといものではった。 ぎゅうにゅう さといものそびろに いわしのうめに こまつなのおひたし ごはん ぎゅうにゅう ささいものそびろに にかいものにつけ てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのハリハリづけ こばん ぎゅうにゅう まびびのみそに ほうれんそうのごまあえ とんこつラーメン (ちゅうかめん、とんこつラーメン (ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ) あげぎょうざ(2) もやしとメンマのいためもの	さとう、でんぶん あかこんにゃく、さとう パン さつまいも、ホワイトルウ ドレッシング こめ なたねあぶら、でんぶん ドレッシング こめ なたねあぶら、でんぶん スたねあぶら、でんぶん なたねあぶら、てんぶらこ ドレッシング こんにゃく、さといも、さとう、でんぶん こんにゃく、さといも、さとう、でんぶん こまあぶら、さとう でんぶん さとう、でんぶん ごまあぶら、さとう でんぶん さとう でんぶん さとう でんぶん さとう こまあぶら、ぎょうざのかわ ごまあぶら、ぎょうざのかわ	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう かまぽこ、とうふ とりにく ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ あおさ、ちくわ ぎゅうにゅう ぶたにく、はんべん いわし かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、ぶただく ベーコン ぎゅうにゅう とうふ、たまご、わかめ さば、みそ ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぽこ ぶたにく ちりめんじゃこ	ごぼう、にんじん にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり にんじん、えのきたけ、ほうれんそう にんじん、きゅうり、キャベツ にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん ごぼう、にんじん、とうもろこし しょうが、にんじん、グリンピース うめ こまつな、もやし にんじん、たまねぎ、グリンピース たまねぎ きりばしだいこん、キャベツ、にんじん にんじん、はくさい もやし、ほうれんそう にんじん、ほうれんそう	30.2 670 26.1 578 27.2 639 26.6 604 25.8 631 22.6 594 28.0 611	近畿地方です。 とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。 ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。
月 22/火 23/水 24/木 25/金 28/月 29/火 30/水		こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに ミルクロールパン ぎゅうにゅう 東 さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーセージ やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ キャベツのごまサラダ(ごまドレッシング) こはん ぎゅうにゅう かさいとなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに いわしのうめに こまつなのおひたし こばん ぎゅうにゅう じゃがいものにつけ てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのハリハリづけ こはん ぎゅうにゅう さばのみそに ほうれんそうのごまあえ とんこつラーメン ぎゅうにゅう あげぎょうぎ(2)	さとう、でんぶん あかこんにゃく、さとう パン さつまいも、ホワイトルウ ドレッシング こめ なたねあぶら、でんぶん ドレッシング こめ なたねあぶら、でんぶん スたねあぶら、でんぶん なたねあぶら、てんぶらこ ドレッシング こんにゃく、さといも、さとう、でんぶん こんにゃく、さといも、さとう、でんぶん こまあぶら、さとう でんぶん さとう、でんぶん ごまあぶら、さとう でんぶん さとう でんぶん さとう でんぶん さとう こまあぶら、ぎょうざのかわ ごまあぶら、ぎょうざのかわ	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ とりにく ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ あおさ、ちくわ ぎゅうにゅう ぶたにく、はんべん いわし かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう とうふ、たまご、わかめ さば、みそ ぎゅっにゅう ぶたにく、かまばこ ぶたにく、かまばこ	ごぼう、にんじん にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり にんじん、えのきたけ、ほうれんそう にんじん、きゅうり、キャベツ にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん ごぼう、にんじん、とうもろこし しょうが、にんじん、グリンピース うめ こまつな、もやし にんじん、たまねぎ、グリンピース たまねぎ きりばしだいこん、キャベツ、にんじん にんじん、はくさい もやし、ほうれんそう にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ キャベツ もやし、メンマ にんじん、れんこん、しめじ	30.2 670 26.1 578 27.2 639 26.6 604 25.8 631 22.6 594 28.0 611	近畿地方です。 とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。 ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。 秦梨小学校のリクエストランチです。 具をごはんにのせて、
月 22/火 23/水 24/木 25/金 28/月 29/火 30/水 31/		こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに ミルクロールパン ぎゅうにゅう 乳 さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーセージ やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのごまサラダ(ごまドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう がさいとなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) こはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに いわしのうめに こまつなのおひたし ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものにつけ てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのハリハリづけ こはん ぎゅうにゅう まがほしたいこんのハリハリづけ こはん ぎゅうにゅう まりばしだいこんのハリハリづけ こはん ぎゅうにゅう あばあみそに ほうれんそうのごまあえ とんこつラーメン (ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ) あげきょうざ(2) もやしとメンマのいためもの あきのふきよせどん ぎゅうにゅう (されん、まきのふきよせどんのぐ)	まとう、でんぷん あかこんにゃく、さとう パン さつまいも、ホワイトルウ ドレッシング こめ なたねあぷら、でんぷん ドレッシング こめ なたねあぷら、でんぷん スたねあぷら、てんぷらこ ドレッシング こんにゃく、さといも、さとう、でんぷん なたねあぷら、てんぷらこ アレッシング こめ こんにゃく、さといも、さとう、でんぷん こまあぷら、さとう こめ でんぷん さとう、でんぷん さとう、でんぷん さとう。でんぷん さとう。でんぷん さとう。ごま ちゅうかめん なたねあぷら、ぎょうざのかわ ごまあぷら ごまあぷら ごまあぷら	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう かまぽこ、とうふ とりにく ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ あおさ、ちくわ ぎゅうにゅう あおたにく、はんべん いわし かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、ぶたにく べーコン ぎゅうにゅう とうふ、たまご、わかめ さば、みそ ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぽこ ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごぼう、にんじん にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり にんじん、えのきたけ、ほうれんそう にんじん、といたけ、はくさい、さやいんげん ごぼう、にんじん、とうもろこし しょうが、にんじん、とうもろこし しょうが、にんじん、グリンピース うめ こまつな、もやし にんじん、たまねぎ、グリンピース たまねぎ きりばしだいこん、キャベツ、にんじん にんじん、はくさい もやし、ほうれんそう にんじん、まくらげ、キャベツ、ねぎ キャベツ	30.2 670 26.1 578 27.2 639 26.6 604 25.8 631 22.6 594 28.0 611	近畿地方です。 とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。 ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。 秦梨小学校のリクエストランチです。 具をごはんにのせて、 秋の吹き寄せ丼にし
月 22/火 23/水 24/木 25/金 28/月 29/火 30/水 31/木		こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに ミルクロールパン ぎゅうにゅう 乳 さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソー・ジ やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのごまサラダ(ごまドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう かさいとなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに いわしのうめに こまつなのおひたし ごはん ぎゅうにゅう さといものでけ てりやきハンバーグ 書りぼしたいこんのハリハリづけ ごはん ぎゅうにゅう のまごじる さばのみそに ほうれんそうのごまあえ とんこつラーメン (ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ) あげぎょうざ(2) もやしとメンマのいためもの あきのふきよせどん (でにはん、まらのふきよせどんのく) さわにわん さといもコロッケ	まとう、でんぷん あかこんにゃく、さとう パン さつまいも、ホワイトルウ ドレッシング こめ なたねあぶら、でんぷん ドレッシング こめ なたねあぶら、でんぷん なたねあぶら、てんぷん なたねあぶら、てんぷん なたねあぶら、てんぷん なたねあぶら、でんぷん なたねあぶら、でんぷん これにゃく、さといも、さとう、でんぷん こまあぶら、さとう でんぷん さとう。でんぷん ごまあぶら、さとう でんぷん さとう でんぷん	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ とりにく ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ あおさ、ちくわ ぎゅうにゅう とかにく、はんべん いわし かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、ぶたにく ペーコン ぎゅうにゅう とうふ、たまご、わかめ さば、みそ ぎゅうにゅう ぶたにく、かまばこ ふたにく、ちりじゃう ぶたにく、かまばこ ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりに、 ぶたにく	ごぼう、にんじん にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり にんじん、えのきたけ、ほうれんそう にんじん、きゅうり、キャベツ にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん ごぼう、にんじん、とうもろこし しょうが、にんじん、グリンピース うめ こまつな、もやし にんじん、たまねぎ、グリンピース たまねぎ きりばしだいこん、キャベツ、にんじん にんじん、はくさい もやし、ほうれんそう にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ キャベツ もやし、メンマ にんじん、れんこん、しめじ	30.2 670 26.1 578 27.2 639 26.6 604 25.8 631 22.6 594 28.0 611 24.1	近畿地方です。 とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。 ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。 秦梨小学校のリクエストランチです。 具をごはんにのせて、
月 22/火 23/水 24/木 25/金 28/月 29/火 30/水 31/木 ★	∅	こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに ミルクロールパン ぎゅうにゅう 乳 さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーセージ やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのごまサラダ(ごまドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう がさいとなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) こはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに いわしのうめに こまつなのおひたし ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものにつけ てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのハリハリづけ こはん ぎゅうにゅう まがほしたいこんのハリハリづけ こはん ぎゅうにゅう まりばしだいこんのハリハリづけ こはん ぎゅうにゅう あばあみそに ほうれんそうのごまあえ とんこつラーメン (ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ) あげきょうざ(2) もやしとメンマのいためもの あきのふきよせどん ぎゅうにゅう (されん、まきのふきよせどんのぐ)	さとう、でんぶん あかこんにゃく、さとう パン さつまいも、ホワイトルウ ドレッシング こめ なたねあぶら、でんぶん ドレッシング こめ さとう、こんにゃく、でんぶん なたねあぶら、てんぶらこ ドレッシング こめ こんにゃく、さといも、さとう、でんぶん こまあぶら、さとう。 こんにゃく、じゃがいも、さとう さとう、でんぷん ごまあぶら、さとう ことう さとう、ごま ちゅうかめん なたねあぶら、ぎょうざのかわ ごまあぶら こまめ これあぶら、ぎょうざのかわ こまあぶら る給食 新献立 太字は同	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう かまばこ、とうふ とりにく ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ あおさ、ちくわ ぎゅうにゅう ぶたにく、はんべん いわし かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、ぶたにく とりにく、ぶたにく でーコン ぎゅうにゅう さば、みそ ぎゅうにゅう ぶたにく があるじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく かまば、みそ ぎゅうにゅう おたにく がからじゃこ きゅうにゅう とりにく がからじゃこ きゅうにゅう とりにく がたにく	ごぼう、にんじん にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり にんじん、えのきたけ、ほうれんそう にんじん、きゅうり、キャベツ にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん ごぼう、にんじん、とうもろこし しょうが、にんじん、グリンピース うめ こまつな、もやし にんじん、たまねぎ、グリンピース たまねぎ きりばしだいこん、キャベツ、にんじん にんじん、はくさい もやし、ほうれんそう にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ キャベツ もやし、メンマ にんじん、れんこん、しめじ	30.2 670 26.1 578 27.2 639 26.6 604 25.8 631 22.6 594 28.0 611 24.1	近畿地方です。 とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。 ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。 秦梨小学校のリクエストランチです。 具をごはんにのせて、 秋の吹き寄せ井にして食べましょう。
/月 22/火 23/水 24/木 25/金 28/月 29/火 30/水 31/木 ★哪材	● 切卵は、	こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに ミルクロールパン ぎゅうにゅう 乳 さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーセージ やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ キャベツのごまサラダ(ごまドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに いわしのうめに こまつなのおひたし ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに いわしのうめに こまつなのおひたし ごはん ぎゅうにゅう にずがいものにつけ てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのハリハリづけ ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ほうれんそうのごまあえ とんこつラーメン (ちゅうかめん、とんこつラーメン (ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ) あげぎょうざ(2) もやしとメンマのいためもの あきのふきよせどん (がゅうにゅう) さわにわん さといもコロッケ クトスストランチ ② かみかみ献立 ■ 旅す 余式対応献立 乳 乳製品除去対応献立 (材料 、すべてを記載しているものではありません。	さとう、でんぶん あかこんにゃく、さとう パン さつまいも、ホワイトルウ ドレッシング こめ なたねあぶら、でんぶん ドレッシング こめ なたねあぶら、でんぶん なたねあぶら、てんぶらこ ドレッシング こめ こんにゃく、さといも、さとう、でんぶん なたねあぶら、てんぶらこ ドレッシング こめ こんにゃく、さといも、さとう、でんぶん こさら ことが こんにゃく、じゃがいも、さとう さとう、でんぶん ごまあぶら、さとう さとう。でんぶん なたねあぶら、きとう さとう、でんぶん なたねあぶら、ぎょうざのかわ ごまあぶら ごまめぶら さんたっく、じゃがいも、さとう さとう こめ でんぶん さとう でんぶん なたねあぶら、がよう なたれあぶら、ぎょうざのかわ ごまあぶら ことう がんなん、さとう、でんぶん	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう かまばこ、とうふ とりにく ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ あおさ、ちくわ ぎゅうにゅう ぶたにく、はんべん いわし かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう とうふ、たまご、わかめ さば、みそ ぎゅうにゅう ぶたにく、かまばこ ぶたにく、かまばこ ぶたにく、かまばこ ぶたにく、かまばこ ぶたにく とりにく ぶたにく とりにく ぶたにく とりにく があめります。) 物アレルゲンチェックリストで確	ごぼう、にんじん にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり にんじん、えのきたけ、ほうれんそう にんじん、きゅうり、キャベツ にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん ごぼう、にんじん、とうもろこし しょうが、にんじん、とうもろこし しょうが、にんじん、グリンピース うめ こまつな、もやし にんじん、たまねぎ、グリンピース たまねぎ きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん にんじん、はくさい もやし、ほうれんそう にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ キャベツ もやし、メンマ にんじん、れんこん、しめじ ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいごん、みつば	30.2 670 26.1 578 27.2 639 26.6 604 25.8 631 22.6 594 28.0 611 24.1 590 23.9	近畿地方です。 とり肉の竜田楊げの作り方は下記の二次ます。 ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。 秦梨小学校のリクエストランチです。 具をごはんにのせて、秋の吹ましょう。
月 22/火 23/水 24/木 25/金 28/月 29/火 30/水 31/木 ★哪村岡	● 切卵はなって クトラン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに ミルクロールパン ぎゅうにゅう 乳 さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーセージ やさいのドレッシングあえ (サウザンドドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのごまサラダ (ごまドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう やさいとなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ こぼうサラダ (わふうクリームドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに いわしのうめに こまつなのおひたし ごはん ぎゅうにゅう ではん ぎゅうにゅう さといものではった。 こまつなのおひたし こばん ぎゅうにゅう をりぼしだいこんのハリハリづけ てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのハリハリづけ ではん ぎゅうにゅう のたまごじる さばのみそに ほうれんそうのごまあえ とんこつラーメン ぎゅうにゅう (ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ) あげぎょうざ(2) もやしとメンマのいためもの あきのふきよせどん ぎゅうにゅう (ごはん、あきのふきよせどんのぐ) さわにわん さといもコロッケ クエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅す 除去対応献立 乳 乳製品除去対応献立 ■ 旅す	さとう、でんぶん あかこんにゃく、さとう パン さつまいも、ホワイトルウ ドレッシング こめ なたねあぶら、でんぶん ドレッシング こめ なたねあぶら、でんぶん なたねあぶら、てんぶらこ ドレッシング こめ こんにゃく、さといも、さとう、でんぶん こまあぶら、さとう。でんぶん ごまあぶら、さとう でんぶん さとう。でんぶん ごまあぶら、さとう でんぶん さとう でんぶん こまあぶら、さとう こめ でんぶん さとう でんぶん さとう でんぶん さとう でんぶん さとう でんぶん こまから、ごま ちゅうかめん なたねあぶら、ぎょうざのかわ ごまあぶら こめ ぎんなん、さとう、でんぶん なたねあぶら、さといも、パンこ、こむぎこ る給食 新献立 太字は下 いの都合により、献立を変更する アレルギー物質については、食 ツ・くるみ・カシューナッツ・	さわら、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう かまばこ、とうふ とりにく ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ あおさ、ちくわ ぎゅうにゅう ぶたにく、はんべん いわし かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう とうふ、たまご、わかめ さば、みそ ぎゅうにゅう ぶたにく、かまばこ ぶたにく、かまばこ ぶたにく、かまばこ ぶたにく、かまばこ ぶたにく とりにく ぶたにく とりにく ぶたにく とりにく があめります。) 物アレルゲンチェックリストで確	ごぼう、にんじん にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり にんじん、えのきたけ、ほうれんそう にんじん、きゅうり、キャベツ にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん ごぼう、にんじん、とうもろこし しょうが、にんじん、とうもろこし しょうが、にんじん、グリンピース うめ こまつな、もやし にんじん、たまねぎ、グリンピース たまねぎ きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん にんじん、はくさい もやし、ほうれんそう にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ キャベツ もやし、メンマ にんじん、れんこん、しめじ ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいごん、みつば	30.2 670 26.1 578 27.2 639 26.6 604 25.8 631 22.6 594 28.0 611 24.1 590 23.9	近畿地方です。 とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。 ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。 秦梨小学校のリクエストランチです。 具をごはんにのせて、 秋の吹き寄せ井にして食べましょう。

与月の おすすめレシビ

とり肉の

竜田揚げ

令和6年

くり 栗やぎんなんなどの木の美が収穫できます。 驚は、 北の海から闇に下りてきたさんま やさばなどの回遊魚が、驚がのっておいしいです。

う月の給食にも親が筍の食べ物が多く使われているので、擦してみてください。







生の里芋の皮をむいてい て、手がかゆくなったとい うことはありませんか?

これは里芋に含まれるあく成分の「シュウ酸カル シウム」が原因です。シュウ酸カルシウムは野状の 形をしていて、それが肌につくことでかゆみを起こ します。シュウ酸カルシウムは酸に溶ける性質があ るので、酸性の酢などで洗ったり、つけたりすると

令和6年 10月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

		崇	44
- 1	小		核
	٠,٠	3	12

					I	I		:
実施日	特別献立の	除去対応献	献立名				エネルギー (kcal) たんぱく質	お知らせ
쁘	日	立		おもにエネルギーになる食品 おもになる食品 おもになる	番 おもに体をつくる食品 ぎゅうにゅう	→ おもに体の調子を整える食品	(g)	
1/火			ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのにもの さつまいもコロッケ さけのうめふうみふりかけ	こめ こんにゃく、さとう なたねあぶら、さつまいも、パンこ、でんぷん ごま	ぶたにく、はんぺん	にんじん、だいこん、さやいんげん たまねぎ うめ、しそ	623 22.2	
			こはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	7 W, UT	C07	
2 水			とうふのオイスターソースいため しゅうまい(2) やさいのごまじょうゆあえ	さとう、でんぷん、ごまあぶら しゅうまいのかわ ごま、ごまあぶら	ぶたにく、とうふ ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ たまねぎ にんじん、きゅうり、 もやし	627 26.4	
2			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		650	
3 / 木	*		ぶたじる いかフライのレモンじょうゆに げんきサラダ	さといも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう さとう、なたねあぶら	ぶたにく、とうふ、 みそ いか ハム、こんぶ、かつおぶし	にんじん、だいこん、ねぎ レモン とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり	27.5	連尺小学校のリクエス トランチです。
4			たまごツナサンド ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		662	具をスライスパンに
金			(スライスパン(2)、たまごツナサンドのぐ、ボイルキャベツ) だいずのトマトに	マヨネーズ なたねあぶら、じゃがいも	まぐろ、たまご とりにく、 だいず	たまねぎ、パセリ、キャベツ にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト	28.7	はさんで、卵ツナサンド にして食べましょう。
7			むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ 、むぎ	ぎゅうにゅう		631	
月			きのこのカレーシチュー ポテトサラダ(マヨネーズ) りんご	カレールウ じゃがいも、マヨネーズ	ぶたにく まぐろ	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ とうもろこし、えだまめ りんご	19.4	
8			ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588	
火火			なすのみそしる レバーとかぼちゃのごまがらめ	じゃがいも なたねあぶら、でんぷん、さとう、ごま		にんじん、 なす 、えのきたけ、ねぎ かぼちゃ	20.4	目の愛護デーにちな んだ献立です。
H			にんじんしりしり ごはん ぎゅうにゅう	さとう こめ	まぐろ ぎゅうにゅう	にんじん		
15 火		M	じゃがいもいりおやこに わふうにくだんご(2)	じゃがいも、さとう	とりにく、かまぽこ、たまご とりにく	にんじん、たまねぎ、さやいんげん たまねぎ みかん	677 27.6	
-			みかん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	www.n		
16			とりだんごとやさいのふくめに きびなごのカリカリあげ(3~4)	じゃがいも なたねあぶら、じゃがいも	とりだんご きびなご	にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ	595	
水			キャベツときゅうりのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ、きゅうり	22.5	
17			ぶたどん ぎゅうにゅう (ごはん、ぶたどんのぐ)	こめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが、たまねぎ	634	具をごはんにのせて、
木			たぬきじる	ごまあぶら、こんにゃく	なまあげ	しょうが、たよねさしょうが、たんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ねぎ	24.9	豚丼にして食べましょ う。
H			*ファイバーヨーグルト ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ヨーグルト ぎゅうにゅう			/0
18			なまあげのちゅうかいため	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、なまあげ	しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、はくさい、チンゲンサイ	630	
金			たまごのごもくあんかけ くきわかめサラダ (ちゅうかドレッシング)	さとう、でんぷん、ごまあぶら ドレッシング	たまご くきわかめ	たけのこ、しいたけ、ねぎ にんじん、とうもろこし、キャベツ	25.9	
21 / 月			ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのうまに		ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、ちくわ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん	604	今月の旅する給食は
月			さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに	あかこんにゃく、さとう	さわら、みそ かつおぶし	ごぼう、にんじん	30.2	近畿地方です。
22 ⁄.		Ą	ミルクロールパン ぎゅうにゅう さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーセージ	パン さつまいも、ホワイトルウ	ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー	にんじん、たまねぎ	670	
火			やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング)			にんじん、キャベツ、きゅうり	26.1	
23			ごはん ぎゅうにゅう おすいもの	こめ	ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ	にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	578	とり肉の竜田揚げの 作り方は下記の二次
水			とりにくのたつたあげ	なたねあぶら、でんぷん	とりにく		27.2	TFリカは下記の二次 元コードから確認できます。
\vdash			キャベツのごまサラダ(ごまドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう	ドレッシング こめ	ぎゅうにゅう	にんじん、きゅうり、キャベツ		7 0
24 木	0		やさいとなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ	さとう、こんにゃく、でんぷん なたねあぶら、てんぷらこ	とりにく、なまあげ あおさ、ちくわ	にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん	639	ごぼうサラダは今月の かみかみ献立です。
木			ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)	ドレッシング		ごぼう、にんじん、とうもろこし	26.6	N N N N N N N N N N N N N N N N N N N
25			ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに	こめ こんにゃく、さといも、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん	しょうが、にんじん、グリンピース	604	
金			いわしのうめに こまつなのおひたし		いわしかつおぶし	うめ	25.8	
28	-		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	こまつな、 もやし	631	
			じゃがいものにつけ てりやきハンバーグ	こんにゃく、じゃがいも、さとう さとう、でんぷん	ぶたにく とりにく、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、グリンピース たまねぎ		
月			きりぼしだいこんのハリハリづけ ごはん ぎゅうにゅう	ごまあぶら、さとう	ベーコン ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん	22.6	
29 火		M	たまごじる さばのみそに	でんぷん さとう	さゅうにゅう とうふ、たまご、わかめ さば、みそ	にんじん、はくさい	594	
Ľ			ほうれんそうのごまあえ	さとう、ごま	800311003	もやし 、ほうれんそう	28.0	
30 水	*		とんこつラーメン ぎゅうにゅう (ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ) あげぎょうざ(2)	なたねあぶら、ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぽこ ぶたにく	にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ キャベツ	611 24.1	秦梨小学校のリクエス トランチです。
^			もやしとメンマのいためもの あきのふきよせどん ぎゅうにゅう	ごまあぶら こめ	ちりめんじゃこ	もやし、メンマ		
31			(ごはん、あきのふきよせどんのぐ)	ごめ ぎんなん、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん、れんこん、しめじ	590	具をごはんにのせて、 秋の吹き寄せ丼にし
木			さわにわん さといもコロッケ	なたねあぶら、さといも、パンこ、こむぎこ	ぶたにく とりにく	ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、みつば	23.9	て食べましょう。
			「ストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅す	る給食 新献立 太字 は同	- 岡崎産の食品 * 業者配送		623	44 A 1741
材	料は	t,	E対応献立 劉 乳製品除去対応献立(材料 すべてを記載しているものではありません。 給食では、そば・落花生・キウイフルー	アレルギー物質については、食	物アレルゲンチェックリストで確			給食回数 19 回
			ナッツ・マカダミアナッツを使用している				25.3	

毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

竜田揚げ

ቇቇ♥ቇቇ∂ 萩の峠覚を咲わおう ♥ፆቇቇ♥♪

やさばなどの回遊魚が、脆がのっておいしいです。

う月の給食にも親が筍の食べ物が多く使われているので、擦してみてください。







生の里芋の皮をむいてい て、手がかゆくなったとい うことはありませんか?

これは里芋に含まれるあく成分の「シュウ酸カル シウム」が原因です。シュウ酸カルシウムは針形の形をしていて、それが肌につくことでかゆみ起こ します。シュウ酸カルシウムは酸に溶ける性質があ るので、酸性の酢などで洗ったり、つけたりすると

令和6年 11月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

実施。	特別献立の	除去対応献	献立名				エネルギー (kcal) たんぱく質	お知らせ
日	∃	V	ごはん ぎゅうにゅう		★ おもに体をつくる食品 ぎゅうにゅう	→ おもに体の調子を整える食品	(g)	
1	ļ		だいずととりにくのみそに	こんにゃく、さとう	とりにく、 だいず、みそ	しょうが、にんじん、だいこん、さやいんげん	594	
金	H		あつやきたまご こまつなのごまあえ	さとう、ごま	たまご	こまつな、 はくさい	26.7	
_	4		しそふりかけ ごはん ぎゅうにゅう	7 th	ぎゅうにゅう	しそ	20.1	
5	t		にくだんごのインドに	じゃがいも、さとう、ハヤシルウ	にくだんご	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	645	
火	+		ごぼうとえだまめのサラダ(わふうクリームドレッシング) りんご	ドレッシング	まぐろ	ごぼう、えだまめ りんご	21.2	
6	7		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620	
	ŀ		こうやどうふのたまごとじ なっとう	さとう	とりにく、こうやどうふ、たまご なっとう	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 はくさい 、さやいんげん		
水	4		ブロッコリーのドレッシングあえ(こうみドレッシング) クロスロールパン ぎゅうにゅう	ドレッシング	ぎゅうにゅう	プロッコリー	30.0	
7	t	A	パンプキンスープ	バター、じゃがいも、ホワイトルウ	とりにく、スキムミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ	654	
木	-		オムレツ コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	ドレッシング	たまご	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	24.8	
8	7		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		576	
	ŀ		ふゆやさいとぶたにくのちゅうかに にくだんごのあまずあん(2)	ごまあぶら、さとう、でんぷん	ぶたにく、なまあげ とりにく	にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、 はくさい 、こまつな たまねぎ		
金	_		もやしときゅうりのあえもの	さとう、ごまあぶら	M. T T	もやし 、きゅうり	23.3	
11	_		ごはん ぎゅうにゅう だんごじる	さと いも、こめこだんご	ぎゅうにゅう とりにく、みそ	にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ	661	今月の旅する給食は
万 ■			さばのしおやき ちくわのきんぴら	さとう	さば ちくわ	ごぼう、にんじん	27.0	中国地方です。
12	1		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		649	
/ 17	*		カレーシチュー ハンバーグ	じゃがいも、カレールウ	ぶたにく とりにく、ぶたにく	にんじん、たまねぎ たまねぎ		大樹寺小学校のリク エストランチです。
火	_		かんてんサラダ(やさいいっぱいドレッシング)	ドレッシング	かんてん	にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	21.8	
13	-		ごはん ぎゅうにゅう キムチスープに	こめ	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、あさり、とうふ	だいこん、はくさい、しめじ、はくさいキムチ、にら	593	
水	ļ		はるまき	なたねあぶら、はるまきのかわ	ぶたにく	にんじん、もやし、キャベツ	20.6	
+	+		くきわかめのちゅうかいため かみかみどん ぎゅうにゅう	ごまあぶら こめ	くきわかめ、ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん		かみかみ丼は今月の
14	5 5		(ごはん、かみかみどんのぐ)	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく	ごぼう、にんじん、れんこん、エリンギ、メンマ	585	かみかみ献立です。 具をごはんにのせて、
木	_		とりだんごじる みかん		とりだんご、とうふ	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ みかん	23.9	かみかみ丼にして 食べましょう。
15				しらたまうどん	ぎゅうにゅう	1-1101 22444 111444	647	
金	ł		(しらたまうどん、おやこなんばんうどんのつゆ) くりコロッケ	なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ、くり	とりにく、あぶらあげ、かまぼこ、たまご	にんしん、たまねき、しいたり、ねき	25.5	
+	4	_	こんさいとひじきのピリからいため ごはん ぎゅうにゅう	なたねあぶら アめ	ひじき、ベーコン ぎゅうにゅう	ごぼう、れんこん、にんじん、とうもろこし、にんにく	20.0	
18	t		はちはいじる	こんにゃく、でんぷん	ちくわ、とうふ	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ	593	
月	+		あげどりのあまからだれ やさいのしおこうじいため	でんぷん、なたねあぶら、さとう	とりにく	にんにく にんじん、キャベツ、 もやし	22.7	
19			むらさきむぎごはん ぎゅうにゅう	こめ、むらさきむぎ	ぎゅうにゅう		579	
// 火	\rightarrow		なめこのみそしる いわしのしょうがに	じゃがいも	とうふ、あぶらあげ、 みそ いわし	にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ しょうが		
^	4		たくあんあえ ごはん ぎゅうにゅう	ごま	ぎゅうにゅう	キャベツ、たくあんづけ	22.3	
20	t		けんちんじる	ごまあぶら	とりにく、とうふ、あぶらあげ	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ	610	
水	ŀ		ミンチカツ(ソース) れんこんのうめおかかあえ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぶたにく かつおぶし	たまねぎ れんこん、うめ	23.2	
21	1		ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		680	
21	ŀ		むらさきむぎのケチャップミネストローネ ハムとチーズのはさみあげ	オリーブオイル、 むらさきむぎ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぶたにく ハム、チーズ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう		
不	_		だいこんサラダ(フレンチドレッシング)	ドレッシング	まぐろ	だいこん、きゅうり	28.9	
22	+		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがに	こめ じゃがいも、こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	598	
金	F		ごぼういりつくね (2) おひたし		とりにく かつおぶし	ごぼう、たまねぎ ほうれんそう、 もやし	24.3	
25	\dashv		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590	関東煮の作り方は
	-		かんとうに あじフライ	こんにゃく、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	とりにく、こんぶ、ちくわ、なまあげ あじ	にんじん、だいこん		下記の二次元コード
月	_		キャベツのあおじそあえ			キャベツ、しそ	24.1	から確認できます。
26	+		わかめごはん ぎゅうにゅう なまあげとはくさいのみそしる	<u></u> උන	わかめ、ぎゅうにゅう なまあげ、みそ	えのきたけ、はくさい、ねぎ	630	
火	ļ		レバーとさつまいものごまがらめ	なたねあぶら、でんぷん、さつまいも、さとう、ごま			20.3	
+	+		みかん ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	みかん		芝川市学校の22とマー
27			わかめスープ ビビンバ(にく)	さとう	とうふ、わかめ	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい	623	美川中学校のリクエス トランチです。具をごは
水 7	*		ビビンバ(やさい)	ごま、ごまあぶら	ぶたにく、たまご	にんにく、しいたけ ほうれんそう、 もやし	24.9	んにのせて、ビビンバ にして食べましょう。
	\dashv		*いちごクレープ ごはん ぎゅうにゅう	いちごクレープ こめ	ぎゅうにゅう			にして良いましより。
28	t		のっぺい	さといも、こんにゃく、でんぷん	とりにく、なまあげ	にんじん、だいこん、れんこん、ねぎ	626	
木	+		れんこんのはさみあげ キャベツともやしのなめたけあえ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	とりにく	れんこん キャベツ、 もやし 、えのきたけ	25.3	
29	1		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628	
	+		マーボーどうふ コーンしゅうまい(2)	さとう、でんぷん、ごまあぶら しゅうまいのかわ	ぶたにく、 みそ 、とうふ たら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ とうもろこし、たまねぎ		
金			きりぼしだいこんのちゅうかに	さとう、ごまあぶら		きりばしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん	23.9	
			-ストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅す 				619	公会同粉
材料 岡岹	計は	「のi	CCS থ 卵 卵味太刈心配立 役 孔鞍品除去 すべてを記載しているものではありません。 給食では、そば・落花生・キウイフルー ナッツ・マカダミアナッツを使用している	アレルギー物質については、食 ツ・くるみ・カシューナッツ・	物アレルゲンチェックリストで確	翻してください。 平均	24.2	給食回数 20 回

た もの しょくたく とど 食べ物が食卓に届くまで ~11月23日は勤労感謝の日~



の人の働きによって、後草まで届けられています。後事を芰える 、人たちに感謝の心をこめて、「いただきます」や「ごちそうさま」の 、検脳をし、食べ物を大切にいただけるとよいですね。



さくねんど がっこうきうしょく 今月は、昨年度の学校給食メニュー コンクールで最優秀賞に選ばれた、上 地小学校5年の久野航也さん(学年は



小学校

							<u> </u>
実施日	寺川犬とつま		おもにエネルギーになる食品	おもに体をつくる食品	② ()◎ おもに体の調子を整える食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
1			こめ こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、 だいず、みそ	しょうが、にんじん、だいこん、さやいんげん	594	
金		あつやきたまご こまつなのごまあえ しそふりかけ	さとう、ごま	たまご	こまつな、 はくさい しそ	26.7	
5		ごはん ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ	ぎゅうにゅう にくだんご	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	645	
火		ごぼうとえだまめのサラダ(わふうクリームドレッシング) りんご		まぐろ	ごぼう、えだまめ りんご	21.2	
6	0	ごはん ぎゅうにゅう	こめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご なっとう	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 はくさい 、さやいんげん	620	
水		プロッコリーのドレッシングあえ(こうみドレッシング) クロスロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	プロッコリー	30.0	
7/木	(バター、じゃがいも、ホワイトルウ	とりにく、スキムミルク、ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ	654	
		コールスローサラダ(コールスロードレッシング) ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	24.8	
8 金		にくだんごのあまずあん(2)	ごまあぶら、さとう、でんぷん	ぶたにく、なまあげ とりにく	にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、 はくさい 、こまつな たまねぎ	23.3	
\vdash	+	│ もやしときゅうりのあえもの │ ごはん ぎゅうにゅう┃	さとう、ごまあぶら こめ	ぎゅうにゅう	もやし 、きゅうり		
11 月		さばのしおやき	さといも、こめこだんご	とりにく、みそ さば	にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ	27.0	今月の旅する給食は 中国地方です。
		ちくわのきんぴら ごはん ぎゅうにゅう	<u>さとう</u> こめ	ちくわ ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん		
12 /火	r	カレーシチュー ハンバーグ	じゃがいも、カレールウ	ぶたにく とりにく、ぶたにく	にんじん、たまねぎ たまねぎ	21.8	大樹寺小学校のリク エストランチです。
	+	かんてんサラダ (やさいいっぱいドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう		かんてん ぎゅうにゅう	にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり		
13		キムチスープに はるまき	なたねあぶら、はるまきのかわ	ぶたにく、みそ、あさり、とうふ ぶたにく	だいこん、はくさい、しめじ、はくさいキムチ、にら にんじん、もやし、キャベツ	593 20.6	
		くきわかめのちゅうかいため かみかみどん ぎゅうにゅう	<u> ごまあぶら</u> こめ	くきわかめ、ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん		かみかみ丼は今月の
14 木)	(ごはん、かみかみどんのぐ) とりだんごじる みかん	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく とりだんご、とうふ	ごぼう、にんじん、れんこん、エリンギ、メンマ にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ みかん	585 23.9	かみかみ献立です。 具をごはんにのせて、 かみかみ丼にして 食べましょう。
15	(おやこなんばんうどん ぎゅうにゅう 卵 (しらたまうどん、おやこなんばんうどんのつゆ)		ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、かまぼこ、たまご		647	
金		くりコロッケ	なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ、くり なたねあぶら	ひじき、ベーコン	ごぼう、れんこん、にんじん、とうもろこし、にんにく	25.5	
18		ごはん ぎゅうにゅう はちはいじる	こめ こんにゃく、でんぷん	ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ	593	
月			でんぷん、なたねあぶら、さとう	とりにく ベーコン	にんにく にんじん、キャベツ、 もやし	22.7	
19			こめ、むらさきむぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ、 みそ	にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ	579	
火		いわしのしょうがに たくあんあえ	ごま	いわし	しょうが キャベツ、たくあんづけ	22.3	
20		ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ	610	
水		ミンチカツ(ソース) れんこんのうめおかかあえ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぶたにく かつおぶし	たまねぎ れんこん、うめ	23.2	
21		ミルクロールパン ぎゅうにゅう	パン オリーブオイル、 むらさきむぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	680	
木			なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ドレッシング	ハム、チーズ まぐろ	だいこん、きゅうり	28.9	
22		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがに	こめ じゃがいも、こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	598	
金		ごぼういりつくね (2) おひたし		とりにく かつおぶし	ごぼう、たまねぎ ほうれんそう、 もやし	24.3	
25	T	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに	こめ こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ、ちくわ、なまあげ	にんじん、だいこん	590	関東煮の作り方は
月		あじフライ キャベツのあおじそあえ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	あじ	キャベツ、しそ	24.1	下記の二次元コード から確認できます。
26		わかめごはん ぎゅうにゅう なまあげとはくさいのみそしる		わかめ、ぎゅうにゅう なまあげ、みそ	えのきたけ、はくさい、ねぎ	630	
火		レバーとさつまいものごまがらめ みかん			みかん	20.3	
27		ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ		ぎゅうにゅう とうふ、わかめ	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、 はくさい	623	美川中学校のリクエス トランチです。具をごは
水★	r	ビビンバ(やさい)	さとう ごま、ごまあぶら	ぶたにく、たまご	にんにく、しいたけ ほうれんそう、 もやし	24.9	トランテです。具をこは んにのせて、ビビンバ にして食べましょう。
28	+	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626	
木		れんこんのはさみあげ	さといも、こんにゃく、でんぷん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	とりにく、なまあげ とりにく	にんじん、だいこん、れんこん、ねぎ れんこん キャベツ キぬし ・そのきたけ	25.3	
29		キャベツともやしのなめたけあえ ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう ジたにく ユス レうと	キャベツ、 もやし 、えのきたけ	628	1
金 金		コーンしゅうまい(2)	さとう、でんぷん、ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう、ごまあぶら	ぶたにく、 みそ 、とうふ たら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ とうもろこし、たまねぎ きりぼしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん	23.9	
			る給食 🔷 秋を味わう学校給負		崎産の食品	619	公 各同粉
材料	は	有能区 - 卿 卵除云刈心脈立 - 砂 孔袋山除云) は、すべてを記載しているものではありません。 市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ	アレルギー物質については、食	物アレルゲンチェックリストで確	認してください。 平均		給食回数 20 回
		pの結長では、ては・洛化生・ギワイブルー) ゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していま		CA273 - 222N1971	-1121111	24.2	

毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

た もの しょくたく とど 食べ物が食卓に届くまで ~11月23日は勤労感謝の日~



の人の働きによって、後草まで届けられています。後事を受える 人たちに感謝の心をこめて、「いただきます」や「ごちそうさま」の 挨拶をし、食べ物を大切にいただけるとよいですね。



こんぱつ きくねん ど がっこうきゅうしょく 今月は、昨年度の学校給食メニュー コンクールで最優秀賞に選ばれた、上 地小学校5年の久野航也さん(学年は 受賞当時)が考えた「むらさき麦のケチ



			· • - •	10101-		呵巾米叩子牧和良ピノコ		:
施!	特別献立の日	除去対応献立	献立名	● おもにエネルギーになる食品	おもに体をつくる食品	● おもに体の調子を整える食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
2			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		646	
[ļ		こうやどうふのうまに	さとう、でんぷん	とりにく、こうやどうふ、ちくわ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん	040	
月	H		いわしのうめに みかん		いわし	うめ みかん	29.2	
	-	-		こめ	ぎゅうにゅう	1511° K		
3	٠ŀ		しろみそしる	じゃがいも	あぶらあげ、みそ	だいこん、ねぎ	590	宮崎小学校のリクエス
火!	⋆		いかフライ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	しょか		22.3	トランチです。
	_[\rightarrow	げんきサラダ	さとう、なたねあぶら	ハム、こんぶ、かつおぶし	とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり	22.3	
4	ŀ		ごはん ぎゅうにゅう	Zø	ぎゅうにゅう	and the second s	627	
	ŀ		とうふのオイスターソースいため しゅうまい(2)	さとう、でんぷん、ごまあぶら しゅうまいのかわ	ぶたにく、とうふ ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、 ねぎ たまねぎ		
水	ŀ		あおないため	ごまあぶら	ベーコン	にんにく、にんじん、こまつな	25.5	
	1		ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう	1-701-11 170-0701 2 3 7 7 3	670	
5	İ		チーズカレーソース	カレールウ	ぶたにく、スキムミルク、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、エリンギ、パセリ	672	
木			オムレツ		たまご		30.2	
7			はなやさいサラダ(やさいいっぱいドレッシング)	ドレッシング	ベーコン	プロッコリー、カリフラワー、とうもろこし	30.2	
6	-	-	ごはん ぎゅうにゅう じぶに	こめ さといも、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく	しいたけ、たけのこ、にんじん、 はくさい	607	今月の旅する給食は
	∎ŀ		ソースカツ(ソース)	なたねあぶら、パンこ、でんぷん	とりにく ぶたにく	OVICED REPORT REPORT RECEDED		北陸地方です。
金	1		もやしとほうれんそうのごまみそあえ	でま、さとう	みそ	ほうれんそう、 もやし	25.1	10/E/0// C 3 0
9	T			こめ 、むぎ	ぎゅうにゅう		597	具をごはんにのせて、
9			(むぎごはん・ぶたキムチどんのぐ)	ごまあぶら、でんぷん	ぶたにく	もやし 、にら、はくさいキムチ	397	豚キムチ丼にして食
月	-		ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、きくらげ、キャベツ、 ねぎ	22.7	べましょう。
	\dashv		*ファイバーヨーグルト ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ヨーグルト ぎゅうにゅう			
10	ŀ		おやこに	さとう	とりにく、かまぼこ、たまご	にんじん、たまねぎ、 ねぎ	607	今日のごはんには、岡
4.	ŀ	20	てりやきとうふハンバーグ	さとう、でんぷん	とうふ、とりにく	たまねぎ	22.0	崎市で生産された特 別栽培米を使ってい
火	ı		さんしょくきんぴら	ごまあぶら、さとう、ごま		にんじん、ごぼう、ピーマン	26.2	ます。
11				こめ	ぎゅうにゅう		639	
[2]	ļ		こんさいカレー	カレールウ	とりにく	しょうが、たまねぎ、にんじん、 だいこん 、ごぼう、れんこん	009	
水	-		おからサラダ (マヨネーズ)	マヨネーズ	ベーコン、おから	えだまめ、とうもろこし	21.5	
-	-		りんご ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	りんご		
12	_		まめじゃが	じゃがいも、さとう	ぶたにく、 だいず	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	610	切り干し大根のハリハ
	9		わかさぎのなんばんづけ (3~4)	なたねあぶら、こめこ、でんぷん、さとう	わかさぎ	ねぎ、しょうが	00.1	リ漬けは今月のかみ
木			きりぼしだいこんのハリハリづけ	ごまあぶら、さとう	ベーコン	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん	23.1	かみ献立です。
13	ļ		ミルクロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		685	and the least of the second
	*		コーンスープ	バター、じゃがいも、ホワイトルウ	とりにく、ぎゅうにゅう ソーセージ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ	000	竜南中学校のリクエス
金	ŀ		フランクフルトソーセージ フルーツゼリーミックス	りんごゼリー	7-4-5	8.5	26.2	トランチです。
	7			<u> こめ</u>	ぎゅうにゅう		212	
16	ı		なまあげのちゅうかいため	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、なまあげ	しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、はくさい、チンゲンサイ	646	
月	[あげぎょうざ(2)	なたねあぶら、ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ	23.3	
	4		もやしのナムル	さとう、ごまあぶら、ごま	N 712 7	もやし 、きゅうり、にんにく	20.0	
17	ŀ			こめ	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ	レノドノ 報告でも みもわぎ そのいりばり	601	冬野菜とひじきのサラ
	+		だいこんのそぼろに あつやきたまご	こんにゃく、さとう、でんぷん	たまご なまめけ	にんじん、 だいこん 、たまねぎ、さやいんげん		ダの作り方は下記の 二次元コードから確認
火	ţ		ふゆやさいとひじきのサラダ	ごま、さとう、なたねあぶら	ひじき、ちりめんじゃこ、まぐろ	にんじん、キャベツ、こまつな	25.6	できます。
10	T		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		607	
18			こんさいいりぶたじる		ぶたにく、とうふ、 みそ	にんじん、 だいこん 、ごぼう、れんこん、ねぎ	607	冬至の行事食です。
水	▼		レバーとかぼちゃのごまがらめ	なたねあぶら、でんぶん、さとう、ごま	とりレバー	かぼちゃ	23.4	7 T-12 11 24 Tr. C 2 0
\vdash	+		かぶのゆずかあえ ピラフ ぎゅうにゅう	さとう こめ	ぎゅうにゅう	かぶ、こまつな、にんじん、ゆず		
19			(ごはん・ピラフのぐ) さゅうにゅう	こめ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン	とうもろこし、にんじん、たまねぎ	644	具とごはんを混ぜて、
	ţ	\dashv	やさいスープ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ		ピラフにして食べま
木	ţ		フライドチキン	なたねあぶら、でんぷん	とりにく		26.3	しょう。
Ш			*プチケーキ	プチケーキ			20.0	
卵 材料 岡嶋	卵ぼり かいこう かいこう かいこう かいこう かいこう かいこう かいこう かいこう	除去 、で すの#	ストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事 対応献立 ⑨ 乳製品除去対応献立(材料 すべてを記載しているものではありません。 給食では、そば・落花生・キウイフルー	料の都合により、献立を変更する アレルギー物質については、食 ツ・くるみ・カシューナッツ・	物アレルゲンチェックリストで研	確認してください。 平均	627 25.0	給食回数 14 回
_ ^ _	- 72	ソルフ	ナッツ・マカダミアナッツを使用している	にせん。				

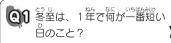




冬至クイズ~芷しいのはどっち?~





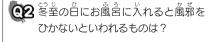


















(98) 冬至に食べると養生きするといわれる 「かぼちゃ」は漢字で書くと?



A 太陽が出ている時間 B月が出ている時間



В ゆず

西瓜







A 「う」がつく食べ物 B 「ん」がつく食べ物 **(15)** 赤い色が邪気をはらうとされ、





A 小豆 Bトマト Q1···A 冬至を過ぎると、日が長くなっていくこと から「太陽がよみがえる台」と信じられていました。

Q2…B ゆずは香りが強く、「邪気をはらう」という意味で お風呂に入れる風習があります。

Q3…B 別名「なんきん」ともいいます。Aは「すいか」。

Q 4 ··· B 「う」がつく食べ物は土用の丑の白に食べます。

Q5…A 小豆がゆや赤飯を食べる地域もあります。

					一直に対している。		<u> </u>
実施日	除去対応献立	献立名	② むもにエネルギーになる食品	おもに体をつくる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お 知 ら せ
10 ◆		(ごはん、ななくさごはんのぐ) けんちんじる さばのみそに	こめ ごまあぶら、ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく、とうふ、あぶらあげ さば、みそ	かに、かみ、他、なずな、ぎょう、はいち、ほけが、すずな、すずら、 にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、 ねぎ	580 28.8	人日の節句の行事食 です。具とごはんを混 ぜて、七草ごはんにし て食べましょう。
14 火		ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ にくだんごのあまずあん(2)きりほしだいこんのちゅうかに	こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、 みそ 、とうふ とりにく	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、 ねぎ たまねぎ きりほしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん	618 25.4	
15		ごはん ぎゅうにゅう にしめ あつやきたまご		ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん、れんこん、しいたけ、ごぼう、さやえんどう	587	
水		やさいのごまじょうゆあえ しそふりかけ	ごま、ごまあぶら		にんじん、きゅうり、 もやし しそ	23.8	
16		ごはん ぎゅうにゅう キムチスープに しゅうまい(2)	しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、あさり、とうふ ぶたにく	にんじん、だいこん、はくさい、しめじ、はくさいキムチ、にら たまねぎ	611	
木		ザーサイソテー *りんごヨーグルト	ごまあぶら、ごま	ヨーグルト	ザーサイ、キャベツ、 もやし りんご	24.8	
17 / 金		ミルクロールパン ぎゅうにゅう パンプキンスープ いかフライ	パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン、スキムミルク、ぎゅうにゅう いか	たまねぎ、にんじん、かばちゃ、パセリ	637 25.8	北中学校のリクエスト ランチです。
207		キャベツソテー ビーンズチャップどん ぎゅうにゅう	なたねあぶら	ぎゅうにゅう	キャベツ	20.0	
月		レーンスノャップとん (ごはん、ビーンズチャップどんのぐ) やさいスープ フルーツゼリーミックス	じゃがいも りんごゼリー	ぶたにく、ベーコン、 だいず ウインナー	たまねぎ、ビーマン たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ もも	589 20.8	具をご飯にのせて、 ビーンズチャップ丼に して食べましょう。
21 火		わかめごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに レバーとじゃがいものごまがらめ	こめ こんにゃく、さとう、でんぷん なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ とりレバー	にんじん、だいこん、たまねぎ、さやいんげん	663 24.7	
		りんご ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	りんご	651	
水		こうやどうふのうまに ハンバーグのみぞれソースかけ さんしょくきんぴら	こんにゃく、さとう、でんぷん さとう ごまあぶら、さとう、ごま	ぶたにく、ちくわ、こうやどうふ とりにく、ぶたにく	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん たまねぎ、だいこん にんじん、ごぼう、えだまめ	28.2	
23		ごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー オムレツ	こめ じゃがいも、カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん、たまねぎ	630	
木		やさいサラダ(ノンオイルたまねぎドレッシング)			にんじん、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、たまねぎ	21.7	
24 金		ごはん ぎゅうにゅう みやぎふういもにじる まぐろのミンチカツ	さといも、こんにゃく なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ まぐろ	にんじん、ごぼう、しめじ、 はくさい 、ねぎ	593 22.3	今月の旅する給食は 東北地方です。
\vdash		ひきないり ごはん ぎゅうにゅう	さとう こめ	あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん	22.3	はないかのかと担ばけ 会日
27 / 月		こはん にみそ めひかりのからあげ(3~4) だいずとひじきのカラフルいため	こんにゃく、さといも、さとう なたねあぶら、でんぶん オリーブオイル	ぶたにく、 みそ 、はんべん めひかり ひじき、ベーコン、 だいず	にんじん、だいこん、はくさい、 ねぎ にんじん、とうもろこし、にんにく、こまつな	694 26.6	めひかりのから揚げは今月 のかみかみ献立です。 大豆とひじきのカラフルいた めの作り方は下記の二次 元コードから確認できます。
28 ∕ 火		ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース チキンナゲット(2)	ソフトめん ハヤシルウ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく とりにく	たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリンピース	689 30.0	北野小学校のリクエス トランチです。
29		マンナンサラダ (やさいいっぱいドレッシング) ほっしょうじねぎとぶたにくのしおこうじどん ぎゅうにゅう (ごはん、ほっしょうじねぎとぶたにくのしおこうじどんのぐ)	こんにゃく、ごまあぶら、ドレッシング こめ なたねあぶら	ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 ねぎ	589	給食週間記念献立で す。具とごはんを混ぜて、
		かきたまじる みかん	でんぷん	とりにく、かまぼこ、たまご	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 はくさい みかん	24.9	す。具とこはんを混せて、 法性寺ねぎと豚肉の塩こ うじ丼にして食べましょう。
30		ごはん ぎゅうにゅう すいとん いわしのうめに	こめ すいとん	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ いわし	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ うめ	592 24.2	
31		おひたし むぎごはん ぎゅうにゅう さんこんごさいみそしる	こめ 、むぎ	かつおぶし ぎゅうにゅう にぽし、 みそ	ほうれんそう、はくさい にんじん、かぶ、はくさい、なす、ごぼう、だいこんば、ねぎ、みつば	624	岡崎市の「もっと家康公 "ど"まんなかプロジェクト」
金		はっちょうみそヒレカツ(はっちょうみそだれ) れんこんのうめおかかあえ *まっちゃプリン	なたねあぶら、パンこ、でんぶん、さとう まっちゃプリン		れんこん、うめ	22.6	の一環としての家康公メニューです。三根五菜みそ汁 のにんじんは、有機栽培されたものを使用しています。
* 業者	者配	ストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅す B送 卿 卵除去対応献立 乳 乳製品除去	る給食 ◆ 行事食 ◇ 特別献 対応献立(材料の都合により、	献立を変更する場合があります	.)	623	給食回数
岡崎市	īのi	すべてを記載しているものではありません。 給食では、そば・落花生・キウイフルー [・] ナッツ・マカダミアナッツを使用していま	ソ・くるみ・カシューナッツ・			25.0	15 回

1 着24音~30音は

せん こく がっ こうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間

ができた。 学校給食は、明治22年に出形県のい学校で、家が賛しく弁当を持ってくることのできない子供たちへ昼食を出したのが 始まりだといわれています。戦争の影響で一時中断されましたが、戦後、海外からの支援物資によって給食が再開されま した。このことを記念して「学校給食感謝の日」が設けられ、1月24日から30日が「全国学校給食週間」となりました。食べ物への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。







トマトシチュー・ミルク

海外からの支援物資 を使い、給食が再開されました。



総食にめんが登場しはじめ ます。ミルク(脱脂粉乳)が 牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・ブリン

昭和 25 年ごろの給食



アメリカから寄付された い麦粉を使ったパンが登場 しはじめました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー





米飯が給食に導入され、 米飯が給食に導入され、 給食の内容が豊かになって きました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

がってうきゅうしょく 学校給食メニューコンクール入賞献立

「みんな 後べたくなる! 混ぜごはん (丼もの) 」を テーマに、学校給後メニュー コンクールが開催されました。



1月の給食に登場する「法性寺ねぎと豚肉の塩こうじ丼」は、広幡小学校6年生の山本里圭さんが考えた料理で、優秀賞を受賞しました。岡崎市の食材として、「法性寺ねぎ」が使われています。

実	特除		£ ○ £			エネルギー	
施	特別献立の日	献立名				(kcal) たんぱく質	お知らせ
日	の一献立		∅ おもにエネルギーになる食品	おもに体をつくる食品	縁 おもに体の調子を整える食品	だれは (g)	
3		ごはん ぎゅうにゅう みぞれじる	でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ	にんじん、しいたけ、えのきたけ、だいこん、みつば	622	
月	•	いわしのかばやき ほうれんそうのごまあえ	なたねあぶら、でんぷん、さとう さとう、ごま	いわし	もやし 、ほうれんそう	28.1	節分の行事食です。
		せつぶんまめ ごはん ぎゅうにゅう		だいず ぎゅうにゅう		20.1	
4		ぶたじる わふうコロッケ	なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ	ぶたにく、とうふ、 みそ	にんじん、だいこん、ねぎ れんこん	645	
火		ひじきのにつけ	なたねあぶら、さとう	ひじき、あぶらあげ、 だいず	にんじん	23.7	
5			ごま こめ、むらさきむぎ	のり、たまご ぎゅうにゅう		630	根菜カレーの作り方は
		こんさいカレー オムレツ	カレールウ	ぶたにく たまご	しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん		下記の二次元コード
水		コールスローサラダ(コールスロードレッシング) こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	キャベツ 、きゅうり、とうもろこし	23.0	から確認できます。
6		やきそば ポークウインナー	なたねあぶら、やきそばめん	ぶたにく、ちくわ ウインナー	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ	632	
木		ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)	ごま、ドレッシング		ごぼう、にんじん、とうもろこし	26.3	
7	(P)	ごはん ぎゅうにゅう たまごじる	こめ でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ、たまご、わかめ	にんじん、はくさい、ねぎ	652	
金		さばのおかかに きりぼしだいこんのにつけ	さとう、でんぷん さとう	さば、かつおぶし あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん	29.8	
10	-	ごはん ぎゅうにゅう とりだんごじる		ぎゅうにゅう とりだんご、とうふ		603	
月		わかさぎのあまずだれ (3~4)	なたねあぶら、でんぷん、さとう	とりたんこ、とうふ わかさぎ	にんじん、だいこん、えのきたけ、 ねぎ しょうが	22.1	
H		*ぶどうゼリー ごはん ぎゅうにゅう	ぶどうゼリー こめ	ぎゅうにゅう			
12	*	すきやき ハムとチーズのはさみあげ	こんにゃく、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにく、かまぼこ、とうふ ハム、チーズ	たまねぎ、はくさい、 ねぎ	727	生平小学校のリクエス
水		キャベツのゆかりあえ *プリン	プリン		キャベツ、しそ	28.3	トランチです。
13		とんこつラーメン ぎゅうにゅう	1	ぎゅうにゅう	1-1101 3-1713 4. 200 4 this L. 20	620	
木		(ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ) やきぎょうざ(2)	ぎょうざのかわ	ぶたにく、かまぼこ ぶたにく	にんじん、きくらげ、キャベツ、 もやし 、ねぎ キャベツ	25.5	
		あおないため ごはん ぎゅうにゅう		ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく、にんじん、チンゲンサイ	663	
14	(P)	こうやどうふのたまごとじ レバーとさつまいものごまがらめ	さとう なたねあぶら、でんぷん、さつまいも、さとう、ごま	とりにく、こうやどうふ、たまご とりレバー	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん		
金		きんかん(2) ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	きんかん	25.6	
17		ごもくに	じゃがいも、さとう	ぶたにく、こんぶ、 だいず 、はんぺん	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	596	
月		あつやきたまご コーンともやしのあえもの	ごま	たまご	もやし 、キャベツ、とうもろこし	23.9	
18	_]	とりめし ぎゅうにゅう (ごはん、とりめしのぐ)	こめ ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん、ごぼう、しいたけ	637	今月の旅する給食は 九州地方です。具を
火		だごじる あじのなんばんづけ(2)	さといも、すいとん なたねあぶら、でんぷん、さとう	ぶたにく、あぶらあげ、みそ あじ	だいこん、はくさい、しめじ、みつば しょうが、ねぎ	28.8	ご飯と混ぜて、とりめしにして食べましょう。
19	-	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかいため		ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ	しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、はくさい、チンゲンサイ	611	
水		コーンしゅうまい(2)	しゅうまいのかわ	たら	とうもろこし、たまねぎ	25.6	
20		もやしとメンマのいためもの スライスパン(2) ぎゅうにゅう		ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	もやし 、メンマ	663	パンに照り焼きハン
	P	はくさいのクリームシチュー てりやきハンバーグ	ホワイトルウ さとう、でんぷん	とりにく、ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、はくさい たまねぎ		バーグとボイルキャベ ツをはさん で 食 べま
木		ボイルキャベツ かみかみどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	キャベツ	28.2	しよう。
21	O	(ごはん、かみかみどんのぐ) じゃがいものふくめに	さとう、ごま、でんぷん、ごまあぶら こんにゃく、じゃがいも、さとう	ぶたにく とりにく、はんぺん	ごぼう、にんじん、れんこん、エリンギ、メンマ にんじん、たまねぎ、さやいんげん	607	かみかみ丼は今月のか みかみ献立です。具を ご飯にのせて、かみかみ
金		こまつなのおひたし		かつおぶし	こまつな、はくさい	24.5	井にして食べましょう。
25	*	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう (ごはん、ぶたキムチどんのぐ)	こめ ごまあぶら、でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし 、にら、はくさいキムチ	596	梅園小学校のリクエス トランチです。具をご
火		わかめスープ *ガトーショコラ	ガトーショコラ	とうふ、わかめ	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい、 ねぎ	21.2	飯にのせて、豚キムチ 丼にして食べましょう。
26		ごはん ぎゅうにゅう さといものにつけ		ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん	しょうが、にんじん、グリンピース	713	
水		ミンチカツ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ プロッコリー		
小		ブロッコリーのおかかあえ コーヒーぎゅうにゅうのもと	さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと	かつおぶし	71919-	27.1	
		ごはん ぎゅうにゅう しろみそしる	じゃがいも	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ、わかめ	だいこん、にんじん	676	
27		ほっけフライ(ソース) なのはなあえ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう	ほっけ	なのはな 、キャベツ、とうもろこし	24.6	
27 木		*ヨーグルト		ヨーグルト ぎゅうにゅう			
木					 たまねぎ、にんじん、さやいんげん	651	
		ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのインドに	じゃがいも、さとう、ハヤシルウ	にくだんご			
木		ごはん ぎゅうにゅう	•	にくだんご ベーコン、おから	えだまめ、とうもろこし いよかん	21.1	
/木 28/金	リクエ	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのインドに おからサラダ(マヨネーズ) いよかん Cストランチ ○ かみかみ献立 ■ 旅す	じゃがいも、さとう、ハヤシルウ マヨネーズ る給食 ◆ 行事食 新献	ベーコン、おから 立 太字 は岡崎産の食品 * す	えだまめ、とうもろこし いよかん	21.1	公会同料
/木 28/金 ★卿材	リクェ 卵除去 料は、	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのインドに おからサラダ(マヨネーズ) いよかん	じゃがいも、さとう、ハヤシルウ マヨネーズ 「る給食 ◆ 行事食 新献 料の都合により、献立を変更する。アレルギー物質については、食	ベーコン、おから 立 太字 は岡崎産の食品 * うる場合があります。) 物アレルゲンチェックリストで研	えだまめ、とうもろこし いよかん 業者配送 電認してください。 平 均		給食回数 18 回

じ ば さんぶつ 地場産物の活用

がってうきゅうしょく おかざき し あいち けん さくだい じょば さんぶつ せっきょくてき と い 学校給食には岡崎市や愛知県でとれた食材(地場産物)を積極的に取り入れて います。地場産物をその地域で消費することを「地産地消」といいます。地場産物 を活用することには多くのメリットがあります。







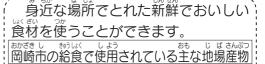
生産者をより近 ; くに感じること で、食材に対し て、親しみをもつ

道くでとれた食材を使う方が` i 地売の食材を使うこと` 輸送時間が短くなり、燃料費が 削減できます。そのことは、環 境保護にもつながります。



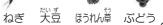


: により、食文化や流通に かかわることを理解しや すくなります。









令和7年 3月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

- 1			
- 1	小	半	权
- 1	/11	-2	M
- 1	·J·	5	

実施 日 特別献立の日	献立名				エネルギー (kcal) たんぱく質	お知らせ
日 台 竪		選 おもにエネルギーになる食品	おもに体をつくる食品	縁 おもに体の調子を整える食品	(g)	
	なのはなちらしずし ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		(8)	41 + 1 - 10 0 C + A
3	(ごはん、なのはなちらしずしのぐ)	さとう	さけ	かんぴょう、にんじん、 なのはな	646	ひなまつりの行事食 です。具とごはんを混
	あさりいりかきたまじる	でんぷん	あさり、とうふ、たまご	にんじん、えのきたけ、 ほうれんそう		ぜて、菜の花ちらしず
月	ハンバーグのごまじょうゆかけ	さとう、でんぷん、ごま	とりにく、ぶたにく	たまねぎ	23.8	しにして食べましょう。
	*いがまんじゅう	いがまんじゅう	100 51.			CICC CR (SUS)
4	ごはん ぎゅうにゅう まめじゃが	•	ぎゅうにゅう ジャにノ **! > *	1 , 3 12 1-1 12 1	712	
/	キャベツいりミンチカツ	じゃがいも、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぶたにく、 だいず ぎゅうにく、ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん キャベツ		
火	おひたし	47.44.83.9() 17 C. Cuec	かつおぶし	ほうれんそう、はくさい	26.1	
_	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	100740000100100100	500	
5	こうやどうふのうまに	さとう、でんぷん	とりにく、こうやどうふ、ちくわ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん	582	
水	あつやきたまご		たまご		26.2	
1	たくあんあえ	ごま		キャベツ 、たくあんづけ	20.2	
6		しらたまうどん	ぎゅうにゅう		628	A 11 ~ 14 1 2 44 A 11
/	(しらたまうどん、しっぽくうどんのつゆ)	さといも、でんぷん	とりにく、あぶらあげ、かまぼこ かつお	にんじん、ごぼう、だいこん、しいたけ、ねぎ		今月の旅する給食は
木	かつおフライ きよみオレンジ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	かっぱ	 きよみオレンジ	28.6	四国地方です。
	ごはん ぎゅうにゅう	z b	ぎゅうにゅう	C 0 10 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		
7	オイコーロー	なたねあぶら、さとう、でんぷん	こ	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、キャベツ、ピーマン	654	
<u> </u>	ショーロンポー(2)	ショーロンポーのかわ	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ	0.4.0	
金	きゅうりのごまじょうゆあえ	ごま、ごまあぶら		きゅうり	24.6	
10	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		687	マーボー豆腐の作り方
10	マーボーどうふ	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、 みそ 、とうふ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、 ねぎ	007	は下記の二次元コード
月	はるまき	なたねあぶら、はるまきのかわ	ぶたにく	にんじん、もやし、キャベツ	24.9	から確認できます。
	もやしときゅうりのあまずあえ	さとう、ごまあぶら	30 - 12	もやし 、きゅうり	21.0	>,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
11	ごはん ぎゅうにゅう	•	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ	 にんじん、だいこん、たまねぎ、さやいんげん	687	「ゆうすげ村の小さな旅館」
/ 🔘	だいこんのそぼろに さばのみぞれに	こんにゃく、さとう、でんぷん さとう、でんぷん	おたにく、なまめけ さば	だいこん		にちなんだ献立です。切り 干し大根のハリハリ漬けは
火	きりぼしだいこんのハリハリづけ	ごまあぶら、さとう	ベーコン	たいこん きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん	31.7	今月のかみかみ献立です。
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	2 9/2 0/2 12/0 1 4 17 12/00/0		
12	はるやさいのぶたじる	じゃがいも	ぶたにく、とうふ、 みそ	にんじん、たまねぎ、 キャベツ 、ねぎ	602	
	いかカツレツ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	りっか			
水	チンゲンサイとツナのいために		まぐろ	チンゲンサイ	24.8	
	かつおふりかけ	ごま	かつお、のり			
	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	h h h M had had had had	733	上地小学校のリクエス
	クリームシチュー	じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ	100	トランチです。パンにス
/ ★ 木	スラッピージョー 「ごぼうとえだまめのサラダ(わふうクリームドレッシング)		ぎゅうにく、ぶたにく	にまねさ ごぼう、えだまめ	07.5	ラッピージョーをはさん
^\	*ココアムース	ココアムース		CW / LLSW	27.5	で食べましょう。
	ごはん ぎゅうにゅう	<u> </u>	ぎゅうにゅう			
14	つくねとやさいのさっぱりに		とりだんご	にんじん、だいこん、えのきたけ、しょうが、はくさい、ねぎ	649	
金	レバーとじゃがいものアーモンドあえ	なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう、アーモンド	とりレバー		25.0	
312	みつばともやしのツナあえ	さとう	まぐろ	みつば、 もやし	23.0	
		こめ 、もちごめ	あずき、ぎゅうにゅう		635	
17	あおさいりすましじる	 たちわま ※と - ベノ >> /	とうふ、かまぼこ、あおさ	たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	000	卒業のお祝い献立で
/ ◆	とりにくのたつたあげ キャベツとわかめのからしじょうゆ	なたねあぶら、でんぷん さとう、ごまあぶら、ごま	とりにく わかめ、ちりめんじゃこ	にんじん、キャベツ	05.5	す。
/3	*いちごスティックケーキ	さとり、こまめから、こま いちごスティックケーキ	47M W. 5 7 W/W U & C	1-10 U/U、7 7 · \)	27.7	
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
18	ビーフシチュー	じゃがいも、さとう、ハヤシルウ	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、グリンピース	681	
火	ブロッコリーとキャベツのシーザーサラダ (シーザードレッシング)	ドレッシング	ベーコン	ブロッコリー、キャベツ	21.8	
^ ·	*ファイバーヨーグルト		ヨーグルト		41.8	
21	たまごそぼろどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589	
<u>-</u>	(ごはん、たまごそぼろどんのぐ)	さとう、なたねあぶら	とりにく、たまご	さやいんげん	000	
金	なまあげとキャベツのみそしる	191. 2.27 M	なまあげ、みそ	えのきたけ、キャベツ、 ねぎ	24.9	
	ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	ドレッシング	ひじき	とうもろこし、えだまめ		
卵 卵除	★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ◆ 行事食 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 卵 卵除去対応献立 乳 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。)					
岡崎市 <i>の</i>	りへくを記載しているものではありません。 D給食では、そば・落花生・キウイフルー シナッツ・マカダミアナッツを使用してい	ツ・くるみ・カシューナッツ・			26.0	13 回



こんはつ こんねん と ま 今月で今年度も終わりです。この1年、皆さんはどの まっうしょく し かん す こんねん と きゅうしょく ように給食の時間を過ごしましたか?今年度の給食を 振り返りながら、給食のクイズに答えてみてください。



- **Q1.** 毎月、日本各地の郷土料理や特産品を使った「○○○ **Q3.** 9月9日の「菊かまぼこ入りすまし汁」は、何の行事食 ^{ಕゅうしょく} 給食」を行いました。○に入るのはどれでしょう。
 - ① 楽しむ ② 旅する



- として出たものでしょう。 ① 重陽の節句 ② 端午の節句



- **Q2.** 5月1日の「八十八夜」の献立では、岡崎市産のある食 が 材を使ったふりかけが出ました。それは何でしょう。

答え

- かつおぶし
 着じそ
 お茶の葉







- **Q4.** 「ひなまつり」の行事食として出るのはどれでしょう。
 - ① かしわもち
- ② 月見団子 ③ いがまんじゅう







Q2=③ (岡崎市の宮崎地区で生産されたお茶の葉を使った「じゃこてん茶ふりかけ」が出ました。)