



## 献立予定表

西原村立西原中学校

| _                          |               |   |  |   |  | テ た ## WI  |  |                          |  |   |
|----------------------------|---------------|---|--|---|--|--|--|--------------------------|--|---|
| $\Box$                     | 曜             | 主食  | 牛乳.                                      | おかず   | 主な材料<br>黄 赤 緑  |  |  | 栄養量                      |  | 注目してほしい                                       |
|                            |               |   | 十孔                                       |   | <u>男</u><br>主にエネルギーになる   |  | 主に体の調子を整える   | エネルギー<br>(kcal)          | たんぱく質<br>(g)                                 | 食材・料理   |
|                            | -             |   | _  | ¬ + = =   |  |  | i e  | (KCall) (g)              | 187  | +   |
| 8 4                        |               | <b>キ</b> ~'~ '  |  | マーボー豆腐  | 米 麦 砂糖 油   | 牛乳 牛ひき肉  | 人参 玉ねぎ しいたけ  |                          | ı l  |   |
|                            | 月             | 麦ごはん  | 牛乳                                       | ナムル   | ごま油  | 豚ひき肉 大豆  | たけのこ ねぎ もやし  | 772                      | 34.6   | 手洗い   |
|                            |               |   | 1 30                                     |   | でんぷん ごま  | 豆腐 ひじき   | にんにく 生姜 小松菜  |                          |  |   |
| 9 从                        |               | ゆかりごはん  |  | 大豆の五目煮  | 米 麦 ごま 油   | 牛乳 さつまあげ   | ゆかり ごぼう キャベツ   |                          |  | しらす   |
|                            | 火             |   |  | キャベツの甘酢和え   | 砂糖 じゃがいも   | 鶏肉 しらす   | 人参   | 757 31.6                 | 31.6   |   |
|                            |               |   | 牛乳                                       |   | こんにゃく  | 大豆 厚揚げ   |  |                          |  |   |
|                            |               |   |  | コーンサラダ  | 米 麦  | 牛乳 チーズ   | 人参 玉ねぎ りんご   |                          |  |   |
| 10 개                       | ъk            | ポークカレー  |  |   |  |  |  | 016                      | 22.0   | <b>#</b> 1.                                   |
|                            | 小             | ルーシカレー  | 牛乳                                       | リンゴゼリー  | じゃがいも 油  | 豚肉   | にんにく しょうが  | 816                      | 23.8   | カレー   |
|                            |               |   |  |   | 砂糖   |  | コーン キャベツ きゅうり  |                          | $\vdash$                                     |   |
| 11 木                       |               |   |  | かきたま汁   | 米 麦 砂糖   | 牛乳 豚肉 かまぼこ   | 玉ねぎ 人参 えのきたえ   | 730 30.2                 | ı  |   |
|                            | 木             | ぶた丼   | 牛乳                                       | 小松菜のごまあえ  | こんにゃく  | とうふ たまご  | ごぼう 生姜 しいたけ  |                          | 30.2   | 豚丼  |
|                            |               |   | 十年                                       |   | 油 でんぷん ごま  | かつお・こんぶだし  | 小松菜 もやし ねぎ   |                          | ı  |   |
| 12 金                       |               | ミルクパン   | 牛乳                                       | きつねうどん  | パン 砂糖 うどん  | 牛乳 鶏肉  | 人参 玉ねぎ しいたけ  | 751 29.5                 |  | ごぼう   |
|                            | 金             |   |  | ごぼうサラダ  | ごまごま油  | かまぼこ 油あげ   | ねぎ きゅうり  |                          | 295  |   |
|                            |               |   |  | CIGOTO  | 28 28/2  | かつお・こんぶだし  | ごぼう コーン  |                          | 20.0   |   |
|                            | _             |   |  | #C10 182 7177 7   | 112 = T-1-16E \-   |  |  |                          |  |   |
| 15 J                       |               | 麦ごはん  | 牛乳                                       | 新じゃがのそぼろ煮   | 米 麦 砂糖 油   | 牛乳 牛ひき肉  | 玉ねぎ 人参   | 713 25.8                 | ı  | 3 新じゃがい                                       |
|                            | 月             |   |  | すみそ和え   | じゃがいも こんにゃく  | 豚ひき肉 ちくわ   | いんげん きゅうり  |                          | 25.8   |   |
|                            |               |   |  | 手作りふりかけ   | ごま油 ごま   | しらす わかめ 青のり  | キャベツ   |                          | ı  |   |
| 16                         |               |   | <b>N</b>                                 | 豆とエリンギのシチュー   | パン 砂糖  | 牛乳 鶏肉  | 玉ねぎ 人参   |                          |  |   |
|                            | 火             | コッペパン   |  | にんじんサラダ   | バター じゃがいも  | 大豆 大福豆 金時豆   | エリンギ 小松菜 コーン   | 758 3                    | 36.6   | エリンギ  |
|                            |               |   | 牛乳                                       | 魚のフライ   | 米粉 油   | チーズ ツナ ホキ  | きゅうり   |                          | 1  |   |
|                            |               |   |  | シューマイ   |  |  |  |                          | -  |   |
| _                          |               | れんこんと   |  |   | 米 麦 砂糖 でんぷん  | 牛乳 豚肉  | れんこん 人参 キャベツ   |                          | ا . ـ ـ ا                                    |   |
| 17 :                       | 水             | 彩り野菜の中華   | 牛乳                                       | 春雨サラダ   | 油春雨  | わかめ  | チンゲン菜 ねぎ ピーマン  | 775                      | 26.4   | れんこん  |
|                            |               |   |  |   |  |  |  |                          |  |   |
|                            |               | 丼   | T #6                                     |   | ごまごま油  |  | しょうが しいたけ コーン  |                          |  |   |
|                            | 1317          |   |  | <u> </u><br>「宇城」 ☆  | ごまごま油  |  | しょうが しいたけ コーン  |                          |  |   |
|                            | ıSı           |   |  |   | 1  | 上羽 原提げ   |  |                          |  |   |
| 7                          |               | るさとくまさん   |  | たまねぎのみそしる   | 米 麦 大豆油  | 牛乳 厚揚げ   | 玉ねぎ えのきたけ  | 701                      | 27.4   | ふるさと  |
| 7                          | ふ<br>木        |   | グデー                                      | たまねぎのみそしる<br>太刀魚のからあげ   | 1  | たちうお わかめ   | 玉ねぎ えのきたけ<br>にんじん ねぎ キャベツ  | 791                      | 27.4   |   |
| 7                          |               | るさとくまさん   |  | たまねぎのみそしる<br>太刀魚のからあげ<br>甘夏サラダ  | 米 麦 大豆油砂糖  | たちうお わかめ<br>いりこだし  | 玉ねぎ えのきたけ<br>にんじん ねぎ キャベツ<br>甘夏みかん パセリ   | 791                      | 27.4   |   |
| 18                         | 木             | るさとくまさん<br>わかめごはん   | グデー                                      | たまねぎのみそしる<br>太刀魚のからあげ   | 米 麦 大豆油  | たちうお わかめ   | 玉ねぎ えのきたけ<br>にんじん ねぎ キャベツ  | 791                      | 27.4   |   |
| 8                          |               | るさとくまさん   | かデー                                      | たまねぎのみそしる<br>太刀魚のからあげ<br>甘夏サラダ  | 米 麦 大豆油砂糖  | たちうお わかめ<br>いりこだし  | 玉ねぎ えのきたけ<br>にんじん ねぎ キャベツ<br>甘夏みかん パセリ   | 791<br>757               | 27.4   |   |
| 18                         | 木             | るさとくまさん<br>わかめごはん   | グデー                                      | たまねぎのみそしる<br>太刀魚のからあげ<br>甘夏サラダ<br>ひじきスパゲッティ   | 米 麦 大豆油<br>砂糖<br>パン 砂糖 油   | たちうお わかめ<br>いりこだし<br>牛乳 鶏肉   | 玉ねぎ えのきたけ<br>にんじん ねぎ キャベツ<br>甘夏みかん パセリ<br>人参 玉ねぎ   |                          |  | くまさんデ-  |
| 18                         | 木             | るさとくまさん<br>わかめごはん   | かデー                                      | たまねぎのみそしる<br>太刀魚のからあげ<br>甘夏サラダ<br>ひじきスパゲッティ<br>コールスロー<br>いちごジャム   | <ul><li>米 麦 大豆油<br/>砂糖</li><li>パン 砂糖 油<br/>スパゲティ</li></ul>   | たちうお わかめ<br>いりこだし<br>牛乳 鶏肉<br>油あげ ひじき<br>スライス天ぶら   | 玉ねぎ えのきたけ<br>にんじん ねぎ キャベツ<br>甘夏みかん パセリ<br>人参 玉ねぎ<br>いんげん コーン<br>キャベツ きゅうり いちご  |                          |  | くまさんデ-  |
| ì<br>18<br>19              | 木金            | るさとくまさん<br>わかめごはん<br>しょくパン                                    | かデー                                      | たまねぎのみそしる<br>太刀魚のからあげ<br>甘夏サラダ<br>ひじきスパゲッティ<br>コールスロー<br>いちごジャム<br>ごぼうの生姜煮  | 米 麦 大豆油砂糖       パン 砂糖 油       スパゲティ       米 麦  | たちうお わかめ<br>いりこだし<br>牛乳 鶏肉<br>油あげ ひじき<br>スライス天ぶら<br>牛乳 牛肉  | 玉ねぎ えのきたけ<br>にんじん ねぎ キャベツ<br>甘夏みかん パセリ<br>人参 玉ねぎ<br>いんげん コーン<br>キャベツ きゅうり いちご<br>ごぼう 玉ねぎ しょうが  | 757                      | 29.5   | くまさんデ <del>・</del><br>ひじき                     |
| ì<br>18<br>19              | 木             | るさとくまさん<br>わかめごはん   | ケデー                                      | たまねぎのみそしる<br>太刀魚のからあげ<br>甘夏サラダ<br>ひじきスパゲッティ<br>コールスロー<br>いちごジャム<br>ごぼうの生姜煮<br>切り干し大根のごま酢あえ  | <ul><li>※ 麦 大豆油砂糖</li><li>パン 砂糖 油スパゲティ</li><li>※ 麦こんにゃく 砂糖</li></ul>   | たちうお わかめ<br>いりこだし<br>牛乳 鶏肉<br>油あげ ひじき<br>スライス天ぶら<br>牛乳 牛肉<br>豚肉  | 玉ねぎ えのきたけ<br>にんじん ねぎ キャベツ<br>甘夏みかん パセリ<br>人参 玉ねぎ<br>いんげん コーン<br>キャベツ きゅうり いちご<br>ごぼう 玉ねぎ しょうが<br>人参 小松菜 いんげん   |                          |  | くまさんデ <del>・</del><br>ひじき                     |
| ì<br>18<br>19              | 木金            | るさとくまさん<br>わかめごはん<br>しょくパン                                    | かデー                                      | たまねぎのみそしる<br>太刀魚のからあげ<br>甘夏サラダ<br>ひじきスパゲッティ<br>コールスロー<br>いちごジャム<br>ごぼうの生姜素<br>切り干し大根のごま酢あえ<br>パナナ   | <ul><li>米 麦 大豆油砂糖</li><li>パン 砂糖 油スパゲティ</li><li>米 麦こんにゃく 砂糖ごま ねりごま</li></ul>  | たちうお わかめ<br>いりこだし<br>牛乳 鶏肉<br>油あげ ひじき<br>スライス天ぷら<br>牛乳 牛肉<br>豚肉<br>ひとくち天ぷら   | 玉ねぎ えのきたけ<br>にんじん ねぎ キャベツ<br>甘夏みかん パセリ<br>人参 玉ねぎ<br>いんげん コーン<br>キャベツ きゅうり いちご<br>ごぼう 玉ねぎ しょうが<br>人参 小松菜 いんげん<br>切り干し大根 キャベツ バナナ  | 757                      | 29.5   | くまさんデ <del>・</del><br>ひじき                     |
| 18                         | 木金月           | わかめごはん<br>しょくパン<br>麦ごはん                                       | ケデー                                      | たまねぎのみそしる<br>太刀魚のからあげ<br>甘夏サラダ<br>ひじきスパゲッティ<br>コールスロー<br>いちごジャム<br>ごぼうの生姜煮<br>切り干し大根のごま酢あえ<br>パナナ<br>コンソメスープ  | <ul> <li>米 麦 大豆油</li> <li>砂糖</li> <li>パン 砂糖 油</li> <li>スパゲティ</li> <li>米 麦</li> <li>こんにゃく 砂糖</li> <li>ごま ねりごま</li> <li>パン マヨネーズ(全卵)</li> </ul>  | たちうお わかめ<br>いりこだし<br>牛乳 鶏肉<br>油あげ ひじき<br>スライス天ぷら<br>牛乳 牛肉<br>豚肉<br>ひとくち天ぷら<br>牛乳 ウインナー   | 玉ねぎ えのきたけ<br>にんじん ねぎ キャベツ<br>甘夏みかん パセリ<br>人参 玉ねぎ<br>いんげん コーン<br>キャベツ きゅうり いちご<br>ごぼう 玉ねぎ しょうが<br>人参 小松菜 いんげん<br>切り干し大根 キャベツ バナナ<br>キャベツ 玉ねぎ コーン  | 757<br>785               | 29.5   | くまさんデーひじき 切り干し大村                              |
| 18                         | 木金            | わかめごはん<br>しょくパン<br>麦ごはん                                       | ヤデー 中乳 中乳                                | たまねぎのみそしる<br>太刀魚のからあげ<br>甘夏サラダ<br>ひじきスパゲッティ<br>コールスロー<br>いちごジャム<br>ごぼうの生姜素<br>切り干し大根のごま酢あえ<br>パナナ   | <ul><li>米 麦 大豆油砂糖</li><li>パン 砂糖 油スパゲティ</li><li>米 麦こんにゃく 砂糖ごま ねりごま</li></ul>  | たちうお わかめ<br>いりこだし<br>牛乳 鶏肉<br>油あげ ひじき<br>スライス天ぷら<br>牛乳 牛肉<br>豚肉<br>ひとくち天ぷら   | 玉ねぎ えのきたけ<br>にんじん ねぎ キャベツ<br>甘夏みかん パセリ<br>人参 玉ねぎ<br>いんげん コーン<br>キャベツ きゅうり いちご<br>ごぼう 玉ねぎ しょうが<br>人参 小松菜 いんげん<br>切り干し大根 キャベツ バナナ  | 757                      | 29.5   | くまさんデ <del>・</del><br>ひじき                     |
| 18                         | 木金月           | わかめごはん<br>しょくパン<br>麦ごはん                                       | ケデー                                      | たまねぎのみそしる<br>太刀魚のからあげ<br>甘夏サラダ<br>ひじきスパゲッティ<br>コールスロー<br>いちごジャム<br>ごぼうの生姜煮<br>切り干し大根のごま酢あえ<br>パナナ<br>コンソメスープ  | <ul> <li>米 麦 大豆油</li> <li>砂糖</li> <li>パン 砂糖 油</li> <li>スパゲティ</li> <li>米 麦</li> <li>こんにゃく 砂糖</li> <li>ごま ねりごま</li> <li>パン マヨネーズ(全卵)</li> </ul>  | たちうお わかめ<br>いりこだし<br>牛乳 鶏肉<br>油あげ ひじき<br>スライス天ぷら<br>牛乳 牛肉<br>豚肉<br>ひとくち天ぷら<br>牛乳 ウインナー   | 玉ねぎ えのきたけ<br>にんじん ねぎ キャベツ<br>甘夏みかん パセリ<br>人参 玉ねぎ<br>いんげん コーン<br>キャベツ きゅうり いちご<br>ごぼう 玉ねぎ しょうが<br>人参 小松菜 いんげん<br>切り干し大根 キャベツ バナナ<br>キャベツ 玉ねぎ コーン  | 757<br>785               | 29.5   | くまさんデーひじき 切り干し大村                              |
| 18                         | 木金月           | わかめごはん<br>しょくパン<br>麦ごはん                                       | ヤデー 中乳 中乳                                | たまねぎのみそしる<br>太刀魚のからあげ<br>甘夏サラダ<br>ひじきスパゲッティ<br>コールスロー<br>いちごジャム<br>ごぼうの生姜煮<br>切り干し大根のごま酢あえ<br>パナナ<br>コンソメスープ<br>ボテトサラダ<br>パイン   | <ul> <li>米 麦 大豆油</li> <li>砂糖</li> <li>パン 砂糖 油</li> <li>スパゲティ</li> <li>米 麦</li> <li>こんにゃく 砂糖</li> <li>ごま ねりごま</li> <li>パン マヨネーズ(全卵)</li> <li>マカロニ</li> <li>じゃがいも</li> </ul>   | たちうお わかめ<br>いりこだし<br>牛乳 鶏肉<br>油あげ ひじき<br>スライス天ぷら<br>牛乳 牛肉<br>豚肉<br>ひとくち天ぷら<br>牛乳 ウインナー<br>ハム   | 玉ねぎ えのきたけ<br>にんじん ねぎ キャベツ<br>甘夏みかん パセリ<br>人参 玉ねぎ<br>いんげん コーン<br>キャベツ きゅうり いちご<br>ごぼう 玉ねぎ しょうが<br>人参 小松菜 いんげん<br>切り干し大根 キャベツ パナナ<br>キャベツ 玉ねぎ コーン<br>人参 エリンギ<br>きゅうり パイン   | 757<br>785               | 29.5   | くまさんデーひじき 切り干し大村                              |
| 18                         | 木 金 月 火       | わかめごはん<br>しょくパン<br>麦ごはん<br>セルフドッグ<br>(ウインナー)                  | ヤデー 中乳 中乳                                | たまねぎのみそしる<br>太刀魚のからあげ<br>甘夏サラダ<br>ひじきスパゲッティ<br>コールスロー<br>いちごジャム<br>ごぼうの生姜煮<br>切り干し大根のごま酢あえ<br>パナナ<br>コンソメスープ<br>ボテトサラダ<br>パイン<br>いわしのカリカリフライ  | <ul> <li>米 麦 大豆油</li> <li>砂糖</li> <li>パン 砂糖 油</li> <li>スパゲティ</li> <li>米 麦</li> <li>こんにゃく 砂糖</li> <li>ごま ねりごま</li> <li>パン マヨネーズ(全卵)</li> <li>マカロニ</li> <li>じゃがいも</li> <li>米 麦 油</li> </ul>  | たちうお わかめ<br>いりこだし<br>牛乳 鶏肉<br>油あげ ひじき<br>スライス天ぷら<br>牛乳 牛肉<br>豚肉<br>ひとくち天ぷら<br>牛乳 ウインナー<br>ハム<br>牛乳 かまぼこ  | 玉ねぎ えのきたけ<br>にんじん ねぎ キャベツ<br>甘夏みかん パセリ<br>人参 玉ねぎ<br>いんげん コーン<br>キャベツ きゅうり いちご<br>ごぼう 玉ねぎ しょうが<br>人参 小松菜 いんげん<br>切り干し大根 キャベツ パナナ<br>キャベツ 玉ねぎ コーン<br>人参 エリンギ<br>きゅうり パイン<br>たけのこ 人参  | 757<br>785<br>731        | 29.5<br>27.9<br>28.7                         | くまさんデ・ひじき 切り干し大村                              |
| 18                         | 木金月           | わかめごはん<br>しょくパン<br>麦ごはん                                       | ヤデー 中乳 中乳                                | たまねぎのみそしる 太刀魚のからあげ 甘夏サラダ ひじきスパゲッティ コールスロー いちごジャム ごぼうの生姜煮 切り干し大根のごま酢あえ パナナ コンソメスープ ボテトサラダ パイン いわしのカリカリフライ たけのこのみそ炒め  | <ul> <li>米 麦 大豆油砂糖</li> <li>パン 砂糖 油 スパゲティ</li> <li>米 麦 こんにゃく 砂糖ごま ねりごま パン マヨネーズ(全卵) マカロニ じゃがいも</li> <li>米 麦 油 こんにゃく</li> </ul>   | たちうお わかめ いりごだし 牛乳 鶏肉 油あげ ひじき スライス天ぷら 牛乳 牛肉 豚肉 ひとくち天ぷら 牛乳 ウインナー ハム 牛乳 かまぼこ いわし 豚肉 わかめ   | 玉ねぎ えのきたけ<br>にんじん ねぎ キャベツ<br>甘夏みかん パセリ<br>人参 玉ねぎ<br>いんげん コーン<br>キャベツ きゅうり いちご<br>ごぼう 玉ねぎ しょうが<br>人参 小松菜 いんげん<br>切の干し大根 キャベツ バナナ<br>キャベツ 玉ねぎ コーン<br>人参 エリンギ<br>きゅうり パイン<br>たけのこ 人参<br>いんげん 生姜 ねぎ  | 757<br>785               | 29.5   | くまさんデー ひじき 切り干し大村                             |
| 118                        | 木 金 月 火       | わかめごはん<br>しょくパン<br>麦ごはん<br>セルフドッグ<br>(ウインナー)                  | 4乳 年乳 年乳                                 | たまねぎのみそしる 太刀魚のからあげ 甘夏サラダ ひじきスパゲッティ コールスロー いちごジャム ごぼうの生姜煮 切り干し大根のごま酢あえ パナナ コンソメスープ ボテトサラダ パイン いわしのカリカリフライ たけのこのみそ炒め はるさめ汁  | <ul> <li>米 麦 大豆油</li> <li>砂糖</li> <li>パン 砂糖 油</li> <li>スパゲティ</li> <li>米 麦</li> <li>こんにゃく 砂糖</li> <li>ごま ねりごま</li> <li>パン マヨネーズ(全卵)</li> <li>マカロニ</li> <li>じゃがいも</li> <li>米 麦 油</li> <li>こんにゃく</li> <li>砂糖</li> <li>香雨</li> </ul>   | たちうお わかめ いりこだし 牛乳 鶏肉 油あげ ひじき スライス天ぷら 牛乳 牛肉 豚肉 ひとくち天ぷら 牛乳 ウインナー ハム 牛乳 かまぼこ いわし 豚肉 わかめ かつお・こんぷだし   | 玉ねぎ えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ 甘夏みかん パセリ 人参 玉ねぎ いんげん コーン キャベツ きゅうり いちご ごぼう 玉ねぎ しょうが 人参 小松菜 いんげん 切り干し大根 キャベツ バナナ キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 エリンギ きゅうり パイン たけのこ 人参 いんげん 生姜 ねぎ しいたけ  | 757<br>785<br>731        | 29.5<br>27.9<br>28.7                         | くまさんデ・ひじき 切り干し大村                              |
| 18 19 22 2 2 3 2 4         | 木 金 月 火 水     | わかめごはん<br>しょくパン<br>麦ごはん<br>セルフドッグ<br>(ウインナー)                  | 4乳 年乳 年乳                                 | たまねぎのみそしる<br>太刀魚のからあげ<br>甘夏サラダ<br>ひじきスパゲッティ<br>コールスロー<br>いちごジャム<br>ごぼうの生姜煮<br>切り干し大根のごま酢あえ<br>パナナ<br>コンソメスープ<br>ボテトサラダ<br>パイン<br>いわしのカリカリフライ<br>たけのこのみそ炒め<br>はるさめ汁<br>豆腐の中華煮          | <ul> <li>米 麦 大豆油砂糖</li> <li>パン 砂糖 油スパゲティ</li> <li>米 麦 こんにゃく 砂糖ごま ねりごま パン マヨネーズ(全卵)マンローじゃがいも</li> <li>米 麦 油こんにゃく砂糖 春雨</li> <li>米 麦 油</li> </ul>   | たちうお わかめ いりこだし 牛乳 鶏肉 油あげ ひじき スライス天ぷら 牛乳 牛肉 豚肉 ひとくち天ぷら 牛乳 ウインナー ハム 牛乳 かまぼこ いわし 豚肉 わかめ かつお・こんぷだし 牛乳 とうふ ひじき  | 玉ねぎ えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ 甘夏みかん パセリ 人参 玉ねぎ いんげん コーン キャベツ きゅうり いちご ごぼう 玉ねぎ しょうが 人参 小松菜 いんげん 切り干し大根 キャベツ バナナ キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 エリンギ きゅうり パイン たけのこ 人参 いんげん 生姜 ねぎ しいたけ 玉ねぎ たけのこ にら  | 757<br>785<br>731<br>798 | 29.5<br>27.9<br>28.7<br>29.7                 | くまさんデ・<br>ひじき<br>切り干し大村<br>キャベツ<br>たけのこ       |
| 18 19 22 23 24             | 木 金 月 火       | わかめごはん<br>しょくパン<br>麦ごはん<br>セルフドッグ<br>(ウインナー)                  | 4乳 年乳 年乳                                 | たまねぎのみそしる 太刀魚のからあげ 甘夏サラダ ひじきスパゲッティ コールスロー いちごジャム ごぼうの生姜煮 切り干し大根のごま酢あえ パナナ コンソメスープ ボテトサラダ パイン いわしのカリカリフライ たけのこのみそ炒め はるさめ汁  | <ul> <li>米 麦 大豆油</li> <li>砂糖</li> <li>パン 砂糖 油</li> <li>スパゲティ</li> <li>米 麦</li> <li>こんにゃく 砂糖</li> <li>ごま ねりごま</li> <li>パン マヨネーズ(全卵)</li> <li>マカロニ</li> <li>じゃがいも</li> <li>米 麦 油</li> <li>こんにゃく</li> <li>砂糖</li> <li>香雨</li> </ul>   | たちうお わかめ いりこだし 牛乳 鶏肉 油あげ ひじき スライス天ぷら 牛乳 牛肉 豚肉 ひとくち天ぷら 牛乳 ウインナー ハム 牛乳 かまぼこ いわし 豚肉 わかめ かつお・こんぷだし   | 玉ねぎ えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ 甘夏みかん パセリ 人参 玉ねぎ いんげん コーン キャベツ きゅうり いちご ごぼう 玉ねぎ しょうが 人参 小松菜 いんげん 切り干し大根 キャベツ バナナ キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 エリンギ きゅうり パイン たけのこ 人参 いんげん 生姜 ねぎ しいたけ  | 757<br>785<br>731        | 29.5<br>27.9<br>28.7                         | くまさんデ・ひじき 切り干し大村                              |
| 18 19 22 23 24             | 木 金 月 火 水     | わかめごはん<br>しょくパン<br>麦ごはん<br>セルフドッグ<br>(ウインナー)                  | 4乳 年乳 年乳                                 | たまねぎのみそしる<br>太刀魚のからあげ<br>甘夏サラダ<br>ひじきスパゲッティ<br>コールスロー<br>いちごジャム<br>ごぼうの生姜煮<br>切り干し大根のごま酢あえ<br>パナナ<br>コンソメスープ<br>ボテトサラダ<br>パイン<br>いわしのカリカリフライ<br>たけのこのみそ炒め<br>はるさめ汁<br>豆腐の中華煮          | <ul> <li>米 麦 大豆油砂糖</li> <li>パン 砂糖 油スパゲティ</li> <li>米 麦 こんにゃく 砂糖ごま ねりごま パン マヨネーズ(全卵)マンローじゃがいも</li> <li>米 麦 油こんにゃく砂糖 春雨</li> <li>米 麦 油</li> </ul>   | たちうお わかめ いりこだし 牛乳 鶏肉 油あげ ひじき スライス天ぷら 牛乳 牛肉 豚肉 ひとくち天ぷら 牛乳 ウインナー ハム 牛乳 かまぼこ いわし 豚肉 わかめ かつお・こんぷだし 牛乳 とうふ ひじき  | 玉ねぎ えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ 甘夏みかん パセリ 人参 玉ねぎ いんげん コーン キャベツ きゅうり いちご ごぼう 玉ねぎ しょうが 人参 小松菜 いんげん 切り干し大根 キャベツ バナナ キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 エリンギ きゅうり パイン たけのこ 人参 いんげん 生姜 ねぎ しいたけ 玉ねぎ たけのこ にら  | 757<br>785<br>731<br>798 | 29.5<br>27.9<br>28.7<br>29.7                 | くまさんデー<br>ひじき<br>切り干し大村<br>キャベツ<br>たけのこ       |
| 18 19 22 23 24             | 木 金 月 火 水     | わかめごはん<br>しょくパン<br>麦ごはん<br>セルフドッグ<br>(ウインナー)                  | 4乳 年乳 年乳                                 | たまねぎのみそしる 太刀魚のからあげ 甘夏サラダ ひじきスパゲッティ コールスロー いちごジャム ごぼうの生姜煮 切り干し大根のごま酢あえ バナナ コンソメスーブ ボテトサラダ パイン いわしのカリカリフライ たけのこのみそ炒め はるさめ汁 豆腐の中華煮 ささみとわかめのサラダ   | <ul> <li>米 麦 大豆油</li> <li>砂糖</li> <li>パン 砂糖 油</li> <li>スパゲティ</li> <li>米 麦</li> <li>こんにゃく 砂糖</li> <li>ごま ねりごま</li> <li>パン マヨネーズ(全卵)</li> <li>マウがいも</li> <li>米 麦 油</li> <li>こんにゃく</li> <li>砂糖</li> <li>麦 油</li> <li>砂糖</li> <li>ごま</li> </ul>  | たちうお わかめ いりこだし 牛乳 鶏肉 油あげ ひじき スライス天ぶら 牛乳 牛肉 豚肉 ひとくち天ぶら 牛乳 ウインナー ハム 牛乳 かまぼこ いわし 豚肉 わかめ かつお・こんぶたし 牛乳 とうふ ひじき 豚肉 わかめ のり                                  | 玉ねぎ えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ 甘夏みかん パセリ 人参 玉ねぎ いんげん コーン キャベツ きゅうり いちご ごぼう 玉ねぎ しょうが 人参 小松菜 いんげん 切り干し大根 キャベツ バナナ キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 エリンギ きゅうり パイン たけのこ 人参 いんげん 生姜 ねぎ しいたけ 玉ねぎ たけのこ にら 人参 しょうが しいたけ   | 757<br>785<br>731<br>798 | 29.5<br>27.9<br>28.7<br>29.7                 | くまさんデー<br>ひじき<br>切り干し大村<br>キャベツ<br>たけのこ       |
| 18<br>19<br>22<br>23<br>24 | 木 金 月 火 水     | わかめごはん<br>しょくパン<br>麦ごはん<br>セルフドッグ<br>(ウインナー)                  | 4乳 年乳 年乳                                 | たまねぎのみそしる 太刀魚のからあげ 甘夏サラダ ひじきスパゲッティ コールスロー いちごジャム ごぼうの生姜煮 切り干し大根のごま酢あえ バナナ コンメスープ ポテトサラダ パイン いわしのカリカリフライ たけのこのみそ炒め はるさめ汁 豆腐の中華煮 ささみとわかめのサラダ ひじきのり佃煮 キャベツのメンチカツ                         | 米 麦       大豆油         砂糖       油         パン 砂糖       油         スパゲティ       米 麦         こんにゃく 砂糖       ごま         パン マヨネーズ(全卵)       マカロニ         じゃがいも       米 麦         米 麦       油         心糖       麦         ごま       でんぶん         パン 砂糖  | たちうお わかめ いりごだし 牛乳 鶏肉 油あげ ひじき スライス天ぶら 牛乳 牛肉 豚肉 ひとくち天ぶら 牛乳 カオスナー ハム 牛乳 かまぼこ いわし か豚肉 わかめ かつお・こんぶだし 牛乳 とうふ ひじき 豚肉 わかめ のり 鶏さみ 牛乳 豚肉                       | 玉ねぎ えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ 甘夏みかん パセリ 人参 玉ねぎ いんげん コーン キャベツ きゅうり いちご ごぼう 玉ねぎ しょうが 人参 小松菜 いんげん 切り干し大根 キャベツ バナナ キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 エリンギ きゅうり パイン たけのこ 人参 いんげん 生姜 ねぎ しいたけ 玉ねぎ たけのこ にら 人参 しょうが しいたけ キャベツ きゅうり   | 757<br>785<br>731<br>798 | 29.5<br>27.9<br>28.7<br>29.7<br>31.9         | くまさんデ・<br>ひじき<br>切り干し大村<br>キャベツ<br>たけのこ<br>豆腐 |
| 18 19 22 23 23             | 木 金 月 火 水 木   | わかめごはん<br>しょくパン<br>麦ごはん<br>セルフドッグ<br>(ウインナー)<br>麦ごはん          | 4乳 年乳 年乳                                 | たまねぎのみそしる 太刀魚のからあげ 甘夏サラダ ひじきスパゲッティ コールスロー いちごジャム ごぼうの生姜煮 切り干し大根のごま酢あえ バナナ コンソメスープ ポテトサラダ パイン いわしのカリカリフライ たけのこのみそ炒め はるさめ汁 豆腐の中華煮 ささみとわかめのサラダ ひじきのり佃煮 キャベツのメンチカツ フレンチサラダ                | <ul> <li>米 麦 大豆油</li> <li>砂糖</li> <li>パン 砂糖 油</li> <li>スパゲティ</li> <li>米 麦</li> <li>こんにゃく 砂糖</li> <li>ごま ねりごま</li> <li>パン マヨネーズ(全卵)</li> <li>マカロニ</li> <li>じゃがいも</li> <li>米 麦 油</li> <li>こんにゃく</li> <li>砂糖</li> <li>麦 ごま</li> <li>ごま</li> <li>砂糖</li> <li>麦 ごま</li> <li>でんぶん ごま油</li> </ul>                         | たちうお わかめ いりごだし 牛乳 鶏肉 油あげ ひじき スライス天ぶら 牛乳 牛肉 豚肉 ひとくち天ぶら 牛乳 かまぼこ いわし 豚肉 わかめ かつお・こんぶだし 牛乳 とうふ ひじき 豚肉 わかめ のり 鶏さみ 牛乳 豚肉                                    | 玉ねぎ えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ 甘夏みかん パセリ 人参 玉ねぎ いんげん コーン キャベツ きゅうり いちご ごぼう 玉ねぎ しょうが 人参 小松菜 いんげん 切り干し大根 キャベツ バナナ キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 エリンギ きゅうり パイン たけのこ 人参 いんげん 生姜 ねぎ しいたけ 玉ねぎ たけのこ にら 人参 しょうが しいたけ キャベツ きゅうり エねぎ 生姜 にんにく                             | 757<br>785<br>731<br>798 | 29.5<br>27.9<br>28.7<br>29.7                 | くまさんデ・<br>ひじき<br>切り干し大村<br>キャベツ<br>たけのこ<br>豆腐 |
| 18 119 222                 | 木 金 月 火 水 木   | わかめごはん<br>しょくパン<br>麦ごはん<br>セルフドッグ<br>(ウインナー)<br>麦ごはん          | ケデー<br>中乳<br>中乳<br>中乳                    | たまねぎのみそしる 太刀魚のからあげ 甘夏サラダ ひじきスパゲッティ コールスロー いちごジャム ごぼうの生姜素 切り干し大根のごま酢あえ パナナ コンソメスープ ポテトサラダ パイン いわしのカリカリフライ たけのこのみそ炒め はるさめ汁 豆腐の中華煮 ささみとわかめのサラダ ひじきのり佃煮 キャベツのメンチカツ フレンチサラダ カレースープ         | ** 麦 大豆油 砂糖 油 スパゲティ  ** 麦 こんに やく 砂糖 ごま ねりごま パン マヨネーズ(全卵) マカロニ じゃがいも ** 麦 に や 春 恵 ・ でんぶ 砂糖 大豆油 じゃがいも  | たちうお わかめ いりこだし 牛乳 鶏肉 油あげ ひじき スライス天ぶら 牛乳 牛肉 豚肉 ひとくち天ぶら 牛乳 かまぼこ いわし 豚肉 わかめ かつお・こうぶ ひじき 豚肉 わかめ のり 鶏ささみ 牛乳 豚肉 いんげん 鶏肉 チーズ                                | 玉ねぎ えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ 甘夏みかん パセリ 人参 玉ねぎ いんげん コーン キャベツ きゅうり いちご ごぼう 玉ねぎ しょうが 人参 小松菜 いんげん 切り干し大根 キャベツ バナナ キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 エリンギ きゅうり パイン たけのこ 人参 いんげん 生姜 ねぎ しいたけ 玉ねぎ たけのこ にら 人参 いんけん こち たけのこ にら 人参 しょうが しいたけ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 生姜 にんにく 人参 チンゲン菜 | 757<br>785<br>731<br>798 | 29.5<br>27.9<br>28.7<br>29.7<br>31.9         | くまさんデー<br>ひじき<br>切り干し大木<br>キャベツ<br>たけのこ<br>豆腐 |
| 18 19 22 23 224            | 木 金 月 火 水 木   | わかめごはん<br>しょくパン<br>麦ごはん<br>セルフドッグ<br>(ウインナー)<br>麦ごはん          | ケデー<br>中乳<br>中乳<br>中乳                    | たまねぎのみそしる 太刀魚のからあげ 甘夏サラダ ひじきスパゲッティ コールスロー いちごジャム ごぼうの生姜素 切り干し大根のごま酢あえ パナナ コンソメスープ ポテトサラダ パイン いわしのカリカリフライ たけのこのみそ炒め はるさめ汁 豆腐の中華煮 ささみとわかめのサラダ ひじきのり佃煮 キャベツのメンチカツ フレンチサラダ カレースープ ボークビーンズ | ** 麦 大豆油 砂糖  | たちうお わかめ いりこだし 牛乳 鶏肉 油あげ ひじき スライス天ぶら 牛乳 牛乳 豚肉 ひとくち天ぶら 牛乳 かまぼこ いわし 豚肉 わかめ かつお・こうふ ひじき 豚肉 わかめ のり 鶏ささみ 牛乳 豚肉 いんげん 鶏肉 チュズ 牛乳 豚肉                          | 玉ねぎ えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ 甘夏みかん パセリ 人参 玉ねぎ いんげん コーン キャベツ きゅうり いちご ごぼう 玉ねぎ しょうが 人参 小松菜 いんげん 切り干し大根 キャベツ バナナ キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 エリンギ きゅうり パイン たけのこ 人参 いんげん 生姜 ねぎ しいたけ 玉ねぎ たけのこ にら 人参 いんけん 、  | 757 785 731 798 730 711  | 29.5<br>27.9<br>28.7<br>29.7<br>31.9<br>26.0 | くまさんデー<br>ひじき<br>切り干し大木<br>キャベツ<br>たけのこ<br>豆腐 |
| 18 19 22 23 224 225        | 木 金 月 火 水 木 金 | わかめごはん<br>しょくパン<br>麦ごはん<br>セルフドッグ<br>(ウインナー)<br>麦ごはん<br>フッペパン | 十乳 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ | たまねぎのみそしる 太刀魚のからあげ 甘夏サラダ ひじきスパゲッティ コールスロー いちごジャム ごぼうの生姜煮 切り干し大根のごま酢あえ パナナ コンソメスープ ボテトサラダ パイン いわしのカリカリフライ たけのこのみそ炒め はるさめ汁 豆腐の中華煮 ささめとわかめのサラダ ひじきのり佃煮 キャベツのメンチサラダ カレースープ ボークビーンズ 海藻サラダ  | <ul> <li>米 麦 大豆油</li> <li>砂糖</li> <li>パン 砂糖 油</li> <li>スパゲティ</li> <li>米 麦</li> <li>こんにゃく 砂糖</li> <li>ごま</li> <li>パン マヨネーズ(全卵)</li> <li>マカロニ</li> <li>じゃがいも</li> <li>米 麦 ご</li> <li>かにを</li> <li>春雨</li> <li>米 糖</li> <li>ごんに</li> <li>春雨</li> <li>米 糖</li> <li>ボンス・シー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul> | たちうお わかめ いりごだし 牛乳 鶏肉 油あげ ひじき スライス天ぷら 牛乳 牛肉 豚肉 ひとくち天ぷら 牛乳 かまぼこ いわかがま・こうふ ひじき 豚肉 わかめ かつお・こうふ ひじき 豚肉 わかめ かつお・とうふ のり 鶏ささみ 牛乳 豚肉 料別 豚肉 メリアーズ 牛乳 豚肉 大豆 金時豆 | 玉ねぎ えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ 甘夏みかん パセリ 人参 玉ねぎ いんげん コーン キャベツ きゅうり いちご ごぼう 玉ねぎ しょうが 人参 小松菜 いんげん 切り干し大根 キャベツ バナナ キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 エリンギ きゅうり パイン たけのこ 人参 いんげん 生姜 ねぎ しいたけ 玉ねぎ たけのこ にら 人参 いんけん こち たけのこ にら 人参 しょうが しいたけ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 生姜 にんにく 人参 チンゲン菜 | 757 785 731 798 730 711  | 29.5<br>27.9<br>28.7<br>29.7<br>31.9         | マまさんデー ひじき 切り干し大村 キャベツ たけのこ 豆腐 フレンチサラ         |
| 18 19 22 23 23             | 木 金 月 火 水 木   | わかめごはん<br>しょくパン<br>麦ごはん<br>セルフドッグ<br>(ウインナー)<br>麦ごはん          | 十乳 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ | たまねぎのみそしる 太刀魚のからあげ 甘夏サラダ ひじきスパゲッティ コールスロー いちごジャム ごぼうの生姜素 切り干し大根のごま酢あえ パナナ コンソメスープ ポテトサラダ パイン いわしのカリカリフライ たけのこのみそ炒め はるさめ汁 豆腐の中華煮 ささみとわかめのサラダ ひじきのり佃煮 キャベツのメンチカツ フレンチサラダ カレースープ ボークビーンズ | ** 麦 大豆油 砂糖  | たちうお わかめ いりこだし 牛乳 鶏肉 油あげ ひじき スライス天ぶら 牛乳 牛乳 豚肉 ひとくち天ぶら 牛乳 かまぼこ いわし 豚肉 わかめ かつお・こうふ ひじき 豚肉 わかめ のり 鶏ささみ 牛乳 豚肉 いんげん 鶏肉 チュズ 牛乳 豚肉                          | 玉ねぎ えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ 甘夏みかん パセリ 人参 玉ねぎ いんげん コーン キャベツ きゅうり いちご ごぼう 玉ねぎ しょうが 人参 小松菜 いんげん 切り干し大根 キャベツ バナナ キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 エリンギ きゅうり パイン たけのこ 人参 いんげん 生姜 ねぎ しいたけ 玉ねぎ たけのこ にら 人参 いんけん 、  | 757 785 731 798 730 711  | 29.5<br>27.9<br>28.7<br>29.7<br>31.9<br>26.0 | くまさんデー<br>ひじき<br>切り干し大木<br>キャベツ<br>たけのこ       |

# おいしい がってき きゅうしょく 学校給食

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の性性な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する 指導を効果的にすすめるための教材としての ※約1 位割もあります。

#### 適切な栄養量がとれます!

には、カルシウムなどの、 を庇め、カルジウムなどの、 家庭での負妻で不足しがちな栄養素を、可能な働西で、 学校給食・精うなどの工夫がされています。 

### **給食当番の健康&衛生チェック**

 たります。
 感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体 調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。









#### 【衛生的な服装について】

給食当番は、「給食エプロン・ぼうし・マスク」を身に着ける必要があります。 マスクは、感染症の予防ではなく、「ロや鼻の中の細菌などが手や食べ物につかない ようにするため」「くしゃみや会話を通して唾液や細菌などが飛び散ることを防ぐた め」

という理由があります。

紙マスクでも布マスクでもいいので、持ってくるようにしましょう。また、給食当番