8	献立名	牛乳		<b>食品</b> になる)		禄の食品 調子を整える)	まの黄 ゴ <b>た</b> か熱)		エネルギー	В	献立名	牛乳	赤の (血や肉	食品 になる)		禄の食品 関子を整える)	)黄 (か焼)
		36	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	たんぱく質		乳	1群	2群	3群	4群	5群
1月	麦ごはん	- 0					米、麦		831		おろし豚丼	4	豚肉		E6	生姜、にんにく 玉葱、大根	米、麦、砂糖、 糸こんにゃく
	魚の香味焼き		さば			にんにく、生姜、長葱		ごま油	kcal	16 火	味噌汁	0	油揚げ 味噌		かぶ葉	かぶ、えのきたけ	
	もやしのぴりぴりソテー				ピーマン	もやし		米サラダ油	35.1	35.1	くだもの					りんごの予定	
	坦々スープ		豚肉、豆腐 味噌		小松菜	生姜、にんにく 長葱、白菜		米サラダ油 練りごま、ごま油	g								
	大豆ごはん	-	大豆 油揚げ	刻み昆布	人参		米、三温糖	米サラダ油	765		麦ごはん						米、麦
2	野菜の炊き合わせ		鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう、筍	ごんにゃく じゃがいも、砂糖	米サラダ油	kcal	17	★ジャンボぎょうざ★	0	豚肉		E6	にんにく、生姜 長葱、キャベツ	ぎょうざの皮 澱粉、小麦粉
火	いわしのつみれ汁		いわし、たら 味噌		にら 小松菜	生姜、長葱、白菜	澱粉		28.0	水	もやしのナムル				人参 小松菜	もやし、にんにく 長葱	砂糖
									g		コーンと卵のスープ		99		ほうれん草	生姜、クリームコーン	澱粉
	麻婆焼きそば		豚肉、鶏肉 豆腐、味噌		人参	にんにく、生姜、筍 干し椎茸、長葱	中華麺、砂糖、澱粉	米サラダ油 ごま油	866		ココアパン	_					ココアパン
3	パリパリサラダ				小松菜、人参	キャベツ、きゅうり	ワンタンの皮 砂糖	米サラダ油 ごま油	kcal	18	8 鮭とほうれん草のグラタン ABCスープ		鮭	牛乳 生クリーム	ほうれん草 パセリ	玉葱、マッシュルーム	じゃがいも、小 パン粉
K	くだもの					はるか(柑橘)の予定			32.8	木				ベーコン	人参 小松菜	玉葱、キャベツ、しめじ	ABCマカロニ
									g								
	<b>★きなこ揚げパン★</b>		きなこ				マーガリンパン 砂糖	米白絞油	786		3年生応援.	メニ	ュー 受験	は団体戦	みんなで;	カツを食べて勝	つ!
4	大根と豚肉のスープ	1_	豚肉		人参、みずな	生姜、大根、しめじ			kcal	19	タレカツ丼 🙈		鶏肉			生姜	米、麦、小麦! パン粉、ざら!
木	ツナサラダ		ツナ			キャベツ、もやし、玉葱 きゅうり、ホールコーン		米サラダ油	31.8	金		0	油揚げ		人参	玉葱、キャベツ、長葱	7.913( C 3.
						2 m 3 of 7 in 70 3			g g		くだもの	- 1	91.40		- U-124.AL	いよかんの予定	
_	麦ごはん	- 0					米、麦		837	927	ツナコーントースト	- 0 -	ツナ			玉葱、ホールコーン	食パン
5	手作りなめたけ					えのきたけ			kcal	22	40 > 1 - MZ++ - 0 \ 1 -				人参、ピーマン	もやし	ペンネ
金	じゃがいものそぼろ煮		鶏肉、豚肉		小松菜	玉葱	じゃがいも、砂糖	米サラダ油		月	ミネストローネ		ベーコン		人参	にんにく、玉葱	じゃがいも、砂
	五目豆	1	高野豆腐 大豆、さつまあげ	ひじき	人参		澱粉 砂糖	米サラダ油	30.6 g		CHXI B II	1	豚肉、大豆		ホールトマト(缶)		
_	和牛肉のビーフシチュー	1	油揚げ 牛肉	粉チーズ	ホールトマト(缶)	にんにく、玉葱	*	バター	0.40		麦ごはん	+					米、麦
_	海藻サラダ	0	A A	海藻ミックス	トマトピューレ	マッシュルーム キャベツ、きゅうり	小麦粉、三温糖	米サラダ油 ごま油	842 kcal		魚のごま味噌がけ	0	ホキ、味噌			生姜	澱粉、砂糖
8 =	くだもの 和牛肉を		5	わかめ		玉葱	mvs	米サラダ油	7	24 水	野菜のいそあえ		7111	きざみのり	小松菜、人参	キャベツ、もやし	砂糖
	味わいましょう					T 270037E			28.2 g		かきたま汁		99	わかめ	71A#K /\B	玉葱、長葱、えのきたけ	澱粉
_	わかめごはん	F		炊き込みわかめ			*	ごま	1	<del></del>	チキンカレーライス		9月 20月	13/3/60	人参	こんにく、生姜	米、麦、じゃがし
		0		M G 32/0947/1780					803 kcal	cal	#######	_ _ 0	期内		AB.	セロリ、玉葱 大根、キャベツ	小麦粉
9 W	ししゃものカレー揚げ		ししゃも			生姜	澱粉	米白絞油	1	25 木				茎わかめ		きゅうり、玉葱	三温糖
^	もやしと小松菜のごま酢				小松菜、人参	もやし	砂糖	白ごま	25.6	25.6 g	くだもの				1	ぽんかんの予定	
	味噌汁		味噌豚肉、えび		小松菜	玉葱、長葱	じゃがいも 米、麦、三温糖		6	780	n+ n4 — / > .	- 0			1	にんにく 生姜 長菊	
	中華丼	0	うずらの卵		人参	筍、玉葱、キャベツ、 干し椎茸、グリンピース	殿粉	米サラダ油	780 kcal		味噌ラーメン		豚肉、味噌		人参、にら	にんにく、生姜、長葱 もやし、ホールコーン	中華麺、澱粉
10	バンサンスウ				人参	もやし、きゅうり	春雨、砂糖	ごま油	NCai	26				あおのり		***************************************	じゃがいも
水	ワンタンスープ		豚肉		青梗菜	生姜、長葱	ワンタンの皮	米サラダ油 ごま油	27.4	金	★フルーツポンチ★					黄桃(缶)、パインアップル (缶)、みかん(缶)、レモン	砂糖 炭酸飲料
									g								
	ビスキュイパン	0	90				黒砂糖パン、砂糖 アーモンド、小麦粉	バター	779	☆毎日つく牛乳は2群の食品です。							
12 金	ポトフ		豚肉、ベーコン		人参、かぶ葉 パセリ	玉葱、キャベツ かぶ、セロリー	じゃがいも		kcal 25.7	☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。							
	スティックサラダ				人参	大根、きゅうり、玉葱		米サラダ油			☆くだもの以外はすべて加熱してあります。 ☆裏面が給食だよりになっています。						
									g		<sup>ミ</sup> 国が耐良によりになっている 3年生のリクエスト給食には、		付いていま	ます~			
	♡♡給食室からみなさんへ バレンタインメニュー♡♡							868									
15	スパゲティきのこソース		豚肉		人参	にんにく、生姜、玉葱、マッシュ ルーム、しめじ、えのきたけ	スパグティ、砂糖 小麦粉	米サラダ油	kcal								
月		0				キャベツ、ホールコーン		米サラダ油		29.8							

29.8 g

チョコマフィン

В	献立名		赤の食品 (血や肉になる)			泉の食品 調子を整える)	<b>黄の食</b> (熱やカに	エネルギー			
		乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質		
	おろし豚丼		豚肉		E6	生姜、にんにく 玉葱、大根	米、麦、砂糖、澱粉 糸こんにゃく	米サラダ油	810		
16	味噌汁		油揚げ 味噌		かぶ葉	かぶ、えのきたけ			kcal		
火	くだもの	0				りんごの予定			29.5		
									g		
	麦ごはん						米、麦		805		
17	★ジャンボぎょうざ★		豚肉		(5)	にんにく、生姜 長葱、キャベツ	ぎょうざの皮 澱粉、小麦粉	ごま油 米白絞油	kcal		
水	もやしのナムル	0			人参 小松菜	もやし、にんにく 長葱	砂糖	ごま油	25.6		
	コーンと卵のスープ		99		ほうれん草	生姜、クリームコーン	澱粉	ごま油	g		
	ココアパン						ココアパン		802		
18	鮭とほうれん草のグラタン	0	鮭	牛乳 生クリーム	ほうれん草 パセリ	玉葱、マッシュルーム	じゃがいも、小麦粉 バン粉	米サラダ油 バター	kcal		
木	ABCスープ			ベーコン	人参 小松菜	玉葱、キャベツ、しめじ	ABCマカロニ		29.3		
									g		
	3年生応援>	<b>ν</b> =:	ュー 受験	は団体戦!	みんなで	カツを食べて勝っ	<b>)</b> !	844			
19	タレカツ丼 🙈		鶏肉			生姜	米、麦、小麦粉 パン粉、ざらめ	米白絞油	kcal		
金	味噌汁	0	油揚げ 味噌		人参 小松菜	玉葱、キャベツ、長葱			29.0		
	くだもの					いよかんの予定			g		
	ツナコーントースト		ツナ			玉葱、ホールコーン	食パン	卵不使用 マヨネーズ	789		
22	ペンネと野菜のソテー				人参、ピーマン	もやし	ペンネ	米サラダ油	kcal		
月	ミネストローネ	0	ベーコン 豚肉、大豆		人参 ホールトマト(缶)	にんにく、玉葱	じゃがいも、砂糖	米サラダ油	29.6		
									g		
	麦ごはん						米、麦		762		
24	魚のごま味噌がけ		亦牛、味噌			生姜	澱粉、砂糖	米白紋油 白ごま	kcal		
水	野菜のいそあえ			きざみのり	小松菜、人参	キャベツ、もやし	砂糖		29.4		
	かきたま汁		90	わかめ		玉葱、長葱、えのきたけ	澱粉		g		
	チキンカレーライス		鶏肉		人参	にんにく、生姜 セロリ、玉葱	米、麦、じゃがいも 小麦粉	バター 米サラダ油	887		
25	茎わかめサラダ			茎わかめ		大根、キャベツ きゅうり、玉葱	三温糖	米サラダ油 ごま油	kcal		
木	くだもの	0				ぽんかんの予定			27.2		
									g		
	味噌ラーメン		豚肉、味噌		人参、にら	にんにく、生姜、長葱 もやし、ホールコーン	中華麺、澱粉	米サラダ油 ごま油	787		
26	あおのりポテト			あおのり			じゃがいも		kcal		
金	★フルーツポンチ★	0				黄桃(缶)、パインアップル (缶)、みかん(缶)、レモン	砂糖 炭酸飲料		27.2		
									g		