日(虚日)	,	-	市和/平4		10 1 15 18 1 10 10				1	
(曜日)	こんだてめい	おもにからだのそし 〈1群〉 さかな にく たまご まめ・まめせいひん	きをつくる 〈2群〉 ぎゅうにゅう こざかな かいそう	おもにからだ。 〈3群〉 りょくおうしょくやさい	おもなざいりょう のちょうしをととえる (4群) そのたのやさい きのこくだもの	う おもにエネル 〈5群〉 こくるい いもるい さとう	ギーになる (6群) しゅじつ ゆし	ちょうみりょうほか	えいようか えんじ じどう エネルギー (kcal) しょくえんそう とうりょう	
10日 (木)	きんめまいごはん 4-型		牛乳			こめ、むぎ				
	牛乳	*************************************	- Addition		しょうが、にんにく	さとう	あぶら	さけ、みりん、しょうゆ	411 1.4 - 565 2.2	
	ぶたそぼろ	ぶたにく、だいず、みそ		1=1 101 = + ~ A	たけのこ		ごまあぶら	トウバンジャンテンメンジャン		
	ナムル	+		にんじん、こまつな	を もやし、ねぎ、にんにく は は ししいたけ、だいこん	さとう	ごまあぶら、ごま	す、こしょう、しょうゆ さけ、とうがらし		
	キムチスープ	ぶたにく、とうふ、あさり		にんじん、こまつな	ねぎ、はくさい、たまねぎ にんにく、りんご、しょうが	でんぷん、さとう	あぶら ごまあぶら	ぎょしょう、しょくえん しょうゆ、ちゅうかスープ がらスープ、コチュジャン		
	きんめまいごはん		44-101			こめ、むぎ			422 1.7 544 2.2	
	牛乳 やさいコロッケ	だいず	牛乳	にんじん		じゃがいも、さとう パンこ、こむぎこ	あぶら	こしょう、しょくえん		
11日 (金)	パックソース	1/2009			クリンピース、たまねさ キャベツ、はくさい	でんぷん	めかり	ソース		
	キャベツともやしのおかかあえ	かつおぶし	かつおほね	にんじん	もやし、とうもろこし	さとう		しょうゆ、す、しょくえん		
	ごぼうのみそしる	とりにく、あぶらあげ みそ、かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	ごぼう、だいこん たまねぎ、しめじ、ねぎ	- 12 J. 16	あぶら			
	きんめまいごはん 牛乳	 	牛乳			こめ、むぎ			393 1.3 542 1.8	
14日	しゅうまい (よう \sim 2ねん \rightarrow 1 3 \sim 6ねん \rightarrow 2、しょく \rightarrow 3)	ぶたにく			たまねぎ、しょうが	パンこ、でんぷん さとう、こむぎこ		しょくえん		
(月)	バンバンジーサラダ バンバンジードレッシング	とりにく	かんてん、わかめ		たまねぎ、きゅうり	みずあめ	ごま	しょくえん		
	ハンハンシートレッシンク 	とりにく、けいらん		トマト	とうもろこし たまねぎ、レタス	でんぷん	あぶら	バンバンジードレッシング ちゅうかスープ		
	きんめまいごはん				えのきたけ、ねぎ	こめ、むぎ	ごまあぶら	しょくえん、こしょう		
	牛乳		牛乳						428 1.5 563 2.1	
15日	さわらのさいきょうやき にくじゃが	さわら、みそ ぶたにく、かつおぶし		にんじん	たまねぎ、しらたき	さとう じゃがいも	あぶら	みりん、さけ さけ、みりん、しょうゆ		
(火)					えだまめ わらび、、えのきたけ	さんおんとう	(a) (a) (b)	20, 770, 02, 79		
	さんさいけんちんじる	とりにく、とうふ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん、みずな	やまうど、なめこ、たけのこ はくさい、こんにゃく ごぼう		あぶら	しょうゆ、しょくえん		
	きんめまいごはん					こめ、むぎ			473 1.3 631 1.8	
16日	生乳 とりにくのからあげ	とりにく	牛乳		にんにく、しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ、さけ		
(水)	はくさいのごまあえ			ほうれんそう、にんじん	 	さとう	ごま	しょうゆ		
	なめこのみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ かつおぶし	かたくちいわし	チンゲンサイ	なめこ、だいこん たまねぎ、ねぎ					
	ミルクパン 牛乳	 	だっしふんにゅう 牛乳			こむぎこ、さとう	マーガリン	しょくえん	469 1.9 - 584 2.4	
17日	まぐろカツパックソース	まぐろ、だいず			たまねぎ、しょうが	さとう、パンこ こむぎこ、でんぷん	あぶら	みりん、しょくえん しょうゆ、ソース		
(木)	はなやさいサラダ	まぐろ		ブロッコリー、にんじん	カリフラワー、とうもろこし		あぶら	しょくえん イタリアンドレッシング		
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン、とりにく		にんじん	キャベツ、たまねぎ		* ** >	しょくえん、しょうゆ		
				(-10 010		じゃがいも	あぶら			
	にゅうがく・しんきゅう	ひよこまめ		1270 070		もちごめ、こめ		コンソメ、こしょう		
	にゅうがく・しんきゅう おめでとうこんだて せきはん ごましお		牛乳				ごま		-	
	にゅうがく・しんきゅう おめでとうこんだて	ひよこまめ あずき ぶたにく、とりにく	牛乳			もちごめ、こめ でんぷん		コンソメ、こしょう しょくえん しょくえん、こしょう		
18日	にゅうがく・しんきゅう おめでとうこんだて せきはん ごましお 牛乳 わふうハンバーグ	ひよこまめあずき			たまねぎ、だいこん、りんご	もちごめ、こめ) # #	コンソメ、こしょう しょくえん しょくえん、こしょう しょうゆ、みりん、さけ	492 1.6	
18日(金)	にゅうがく・しんきゅう おめでとうこんだて せきはん ごましお 牛乳 わふうハンバーグ もやしとわかめのサラダ	ひよこまめ あずき ぶたにく、とりにく だいず	わかめ	にんじん	たまねぎ、だいこん、りんご もやし、きゅうり	もちごめ、こめ でんぷん) # #	コンソメ、こしょう しょくえん しょくえん、こしょう しょうゆ、みりん、さけ わふうごまドレッシング	492 1.6 687 2.2	
	にゅうがく・しんきゅう おめでとうこんだて せきはん ごましお 牛乳 わふうハンバーグ もやしとわかめのサラダ さわにわん	ひよこまめ あずき ぶたにく、とりにく だいず ぶたにく、かまぼこ かつおぶし	わかめ		たまねぎ、だいこん、りんご もやし、きゅうり たけのこ、ごぼう、だいこん ほししいたけ、ねぎ	もちごめ、こめ でんぷん パンこ、でんぷん さとう	ごま	コンソメ、こしょう しょくえん、こしょう しょうゆ、みりん、さけ わふうごまドレッシング しょくえん、さけ、しょうゆ		
	にゅうがく・しんきゅう おめでとうこんだて せきはん ごましお 牛乳 わふうハンバーグ もやしとわかめのサラダ	ひよこまめ あずき ぶたにく、とりにく だいず	わかめ	にんじん	たまねぎ、だいこん、りんご もやし、きゅうり たけのこ、ごぼう、だいこん	もちごめ、こめ でんぷん) # #	コンソメ、こしょう しょくえん しょくえん、こしょう しょうゆ、みりん、さけ わふうごまドレッシング		
	にゅうがく・しんきゅう おめでとうこんだて せきはん ごましお 牛乳 わふうハンバーグ もやしとわかめのサラダ さわにわん いちごクレープ (しょう) おいわいいちごゼリー (よう)	ひよこまめ あずき ぶたにく、とりにく だいず ぶたにく、かまぼこ かつおぶし	わかめ	にんじん	たまねぎ、だいこん、りんご もやし、きゅうり たけのこ、ごぼう、だいこん ほししいたけ、ねぎ	もちごめ、こめ でんぷん パンこ、でんぷん さとう さとう、こめこ みずあめ、でんぷん さとう、みずあめ	ごま	コンソメ、こしょう しょくえん、こしょう しょうゆ、みりん、さけ わふうごまドレッシング しょくえん、さけ、しょうゆ		
	にゅうがく・しんきゅう おめでとうこんだて せきはん ごましお 牛乳 わふうハンバーグ もやしとわかめのサラダ さわにわん いちごクレープ (しょう)	ひよこまめ あずき ぶたにく、とりにく だいず ぶたにく、かまぼこ かつおぶし とうにゅう、だいずこ	わかめ	にんじん	たまねぎ、だいこん、りんご もやし、きゅうり たけのこ、ごぼう、だいこん ほししいたけ、ねぎ いちご、レモン	もちごめ、こめ でんぷん パンこ、でんぷん さとう さとう、こめこ みずあめ、でんぷん	ごま とんし あぶら	コンソメ、こしょう しょくえん、こしょう しょうゆ、みりん、さけ わふうごまドレッシング しょくえん、さけ、しょうゆ		
(金)	にゅうがく・しんきゅう おめでとうこんだて せきはん ごましお 牛乳 わふうハンバーグ もやしとわかめのサラダ さわにわん いちごクレープ (しょう) おいわいいちごゼリー (よう) きんめまいごはん	ひよこまめ あずき ぶたにく、とりにく だいず ぶたにく、かまぼこ かつおぶし とうにゅう、だいずこ	わかめ	にんじん	たまねぎ、だいこん、りんご もやし、きゅうり たけのこ、ごぼう、だいこん ほししいたけ、ねぎ いちご、レモン	もちごめ、こめ でんぷん パンこ、でんぷん さとう さとう、こめこ みずあめ、でんぷん さとう、みずあめ	ごま とんし あぶら	コンソメ、こしょう しょくえん、こしょう しょうゆ、みりん、さけ わふうごまドレッシング しょくえん、さけ、しょうゆ	687 2.2 451 1.8	
(金)	にゅうがく・しんきゅう おめでとうこんだて せきはん ごましお 牛乳 わふうハンバーグ もやしとわかめのサラダ さわにわん いちごクレープ (しょう) おいわいいちごゼリー (よう) きんめまいごはん 牛乳 キャベツメンチカツ	ひよこまめ あずき ぶたにく、とりにく だいず ぶたにく、かまぼこ かつおぶし とうにゅう、だいずこ とうにゅうクリーム ぶたにく、とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ、だいこん、りんご もやし、きゅうり たけのこ、ごぼう、だいこん ほししいたけ、ねぎ いちご、レモン	もちごめ、こめでんぷん パンこ、でんぷん さとう 、こめこ みずあめ、こがんぶん さとう、みずあめ こめ、むぎ	ごま とんし あぶら あぶら	コンソメ、こしょう しょくえん しょくえん、こしょう しょうゆ、みりん、さけ わふうごまドレッシング しょくえん、さけ、しょうゆ しょうゆ	687 2.2 451 1.8	
(金)	にゅうがく・しんきゅう おめでとうこんだて せきはん ごましお 牛乳 わふうハンバーグ もやしとわかめのサラダ さわにわん いちごクレープ (しょう) おいわいいちごゼリー (よう) きんめまいごはん 牛乳 キャベツメンチカツパックソース	ひよこまめ あずき ぶたにく、とりにく だいず ぶたにく、かまぼこ かつおぶし とうにゅう、だいずこ とうにゅうクリーム ぶたにく、とりにく だいず	わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、だいこん、りんご もやし、きゅうり たけのこ、ごぼう、だいこん ほししいたけ、ねぎ いちご、レモン いちご キャベツ、とうもろこし きゅうり だいこん、たまねぎ	もちごめ、こめ でんぷん パンこ、でんぷん さとう、こめこ みずあめ、でんぷん さとう、みずあめ こめ、むぎ パンこ、こむぎこ でんぷん、こさとう	ごま とんし あぶら あぶら	コンソメ、こしょう しょくえん しょくえん、こしょう しょうゆ、みりん、さけ わふうごまドレッシング しょくえん、さけ、しょうゆ しょうゆ	687 2.2 451 1.8	
(金)	にゅうがく・しんきゅう おめでとうこんだて せきはん ごましお 牛乳 わふうハンバーグ もやしとわかめのサラダ さわにわん いちごクレープ (しょう) おいわいいちごゼリー (よう) きんめまいごはん 牛乳 キャベツメンチカツ パックソース ポテトサラダ	ひよこまめ あずき ぶたにく、とりにく だいず ぶたにく、かまぼこ かつおぶし とうにゅう、だいずこ とうにゅうクリーム ぶたにく、とりにく だいず	わかめ 牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん にんじん、こまつな にんじん	たまねぎ、だいこん、りんご もやし、きゅうり たけのこ、ごぼう、だいこん ほししいたけ、ねぎ いちご、レモン いちご キャベツ、とうもろこし きゅうり	もちごめ、こめ でんぷん パンこ、でんぷん さとう、こめこ みずあめ、でんぷん さとう、みずあめ こめ、むぎ パンこ、こむぎこ でんぷん、こさとう	ごま とんし あぶら あぶら	コンソメ、こしょう しょくえん しょくえん、こしょう しょうゆ、みりん、さけ わふうごまドレッシング しょくえん、さけ、しょうゆ しょうゆ	687 2.2 451 1.8	
21日(月)	にゅうがく・しんきゅう おめでとうこんだて せきはん ごましお 牛乳 わふうハンバーグ もやしとわかめのサラダ さわにわん いちごクレープ (しょう) おいわいいちごゼリー (よう) きんめまいごはん 牛乳 キャベツメンチカツパックソース ポテトサラダ だいこんのみそしる	ひよこまめ あずき ぶたにく、とりにく だいず ぶたにく、かまぼこ かつおぶし とうにゅう、だいずこ とうにゅうクリーム ぶたにく、とりにく だいず	わかめ	にんじん にんじん、こまつな にんじん	たまねぎ、だいこん、りんご もやし、きゅうり たけのこ、ごぼう、だいこん ほししいたけ、ねぎ いちご、レモン いちご キャベツ、とうもろこし きゅうり だいこん、たまねぎ	もちごめ、こめ でんぷん パンこ、でんぷん さとう こめこ みずあめ、でんぷん さとう、みずあめ こめ、むぎ パンこ、こむぎこ でんぷん、こさとう	ごま とんし あぶら あぶら	コンソメ、こしょう しょくえん しょくえん、こしょう しょうゆ、みりん、さけ わふうごまドレッシング しょくえん、さけ、しょうゆ しょうゆ	451 1.8 578 2.3	
21日(月)	にゅうがく・しんきゅう おめでとうこんだて せきはん ごましお 牛乳 わふうハンバーグ もやしとわかめのサラダ さわにわん いちごクレープ (しょう) おいわいいちごゼリー (よう) きんめまいごはん 牛乳 キャベツメンチカツパックソース ポテトサラダ だいこんのみそしる きんめまいごはん 牛乳	かよこまめ あずき ぶたにく、とりにく だいず ぶたにく、かまぼこ かつおぶし とうにゅう、だいずこ とうにゅうクリーム ぶたにく、とりにく だいず ハム とりにく、あぶらあげ みそ、かつおぶし さば まぐろ	わかめ 牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん にんじん、こまつな にんじん	たまねぎ、だいこん、りんご もやし、きゅうり たけのこ、ごぼう、だいこん ほししいたけ、ねぎ いちご、レモン いちご キャベツ、とうもろこし きゅうり だいこん、たまねぎ はくさい、ねぎ しょうが もやし	もちごめ、こめでんぷん パンこ、でんぷん さとう、、こかによってんぷん さとう、、みずあめ こめ、むぎ パンこ、こむさとう じゃがいも	ごま とんし あぶら あぶら とんし、あぶら	コンソメ、こしょう しょくえん しょくえん、こしょう しょうゆ、みりん、さけ わふうごまドレッシング しょくえん、さけ、しょうゆ しょうか たまごふしようマヨネーズ	451 1.8 578 2.3	
21日(月)	にゅうがく・しんきゅう おめでとうこんだて せきはん ごましお 牛乳 わふうハンバーグ もやしとわかめのサラダ さわにわん いちごクレープ (しょう) おいわいいちごゼリー (よう) きんめまいごはん 牛乳 キャベツメンチカツパックソース ポテトサラダ だいこんのみそしる きんめまいごはん 牛乳 さばのたつたあげ	かよこまめ あずき ぶたにく、とりにく だいず ぶたにく、かまぼこ かつおぶし とうにゅう、だいずこ とうにゅうクリーム ぶたにく、だいず とうにゅうかにく がいず	わかめ 牛乳 わかめ かたくちいわし 牛乳 のり	にんじん にんじん、こまつな にんじん	たまねぎ、だいこん、りんご もやし、きゅうり たけのこ、ごぼう、だいこん ほししいたけ、ねぎ いちご、レモン いちご キャベツ、とうもろこし きゅうり だいこん、たまねぎ はくさい、ねぎ	もちごめ、こめでんぷん パンこ、でんぷん さとう、、こかによってんぷん さとう、、みずあめ こめ、むぎ パンこ、こむさとう じゃがいも	ごま とんし あぶら あぶら とんし、あぶら	コンソメ、こしょう しょくえん しょくえん、こしょう しょうゆ、みりん、さけ わふうごまドレッシング しょくえん、さけ、しょうゆ しょうゆ たまごふしようマョネーズ しょうゆ、みりん	451 1.8 578 2.3	
21日(月)	にゅうがく・しんきゅう おめでとうこんだて せきはん ごましお 牛乳 わふうハンバーグ もやしとわかめのサラダ さわにわん いちごクレープ (しょう) おいわいいちごゼリー (よう) きんめまいごはん 牛乳 キャベツメンチカツ パックソース ポテトサラダ だいこんのみそしる きんめまいごはん 牛乳 さばのたつたあげ のりずあえ	かよこまめ あずき ぶたにく、とりにく だいず ぶたにく、かまぼこ かつおぶし とうにゅう、だいずこ とうにゅうクリーム ぶたにく、とりにく だいず ハム とりにく、あぶらあげ みそ、かつおぶし さば まぐろ ぶたにく、あぶらあげ	わかめ 十半乳 わからかたくちいわし 十半乳 のり	にんじん にんじん、こまつな にんじん にんじん	たまねぎ、だいこん、りんご もやし、きゅうり たけのこ、ごぼう、だいこん ほししいたけ、ねぎ いちご、レモン いちご キャベツ、とうもろこし きゅうり だいこん、たまねぎ はくさい、ねぎ しょうが もやし キャベツ、だいこん	もちごめ、こめでんぷん パンこ、でんぷん さとう、、こかによってんぷん さとう、、みずあめ こめ、かぎ パンこ、こむぎこでんぷん、こめさとがいも	ごま とんし あぶら あぶら とんし、あぶら	コンソメ、こしょう しょくえん しょくえん、こしょう しょうゆ、みりん、さけ わふうごまドレッシング しょくえん、さけ、しょうゆ しょうゆ たまごふしようマョネーズ しょうゆ、みりん	451 1.8 578 2.3	
21日(月)	にゅうがく・しんきゅう おめでとうこんだて せきはん ごましお 牛乳 わふうハンバーグ もやしとわかめのサラダ さわにわん いちごクレープ (しょう) おいわいいちごゼリー (よう) きんめまいごはん 牛乳 キャベツメンチカツパックソース ポテトサラダ だいこんのみそしる きんめまいごはん 牛乳 さばのたつたあげ のりずあえ はるキャベツのみそしる きんめまいごはん	かよこまめ あずき ぶたにく、とりにく だいず ぶたにく、かまぼこ かつおぶし とうにゅう、だいずこ とうにゅうクリーム ぶたにく、とりにく だいず ハム とりにく、あぶらあげ みそ、かつおぶし さば まぐろ ぶたにく、あぶらあげ	わかめ 牛乳 わかめ かたくちいわし 牛乳 のり かたくちいわし 牛乳	にんじん にんじん、こまつな にんじん にんじん	たまねぎ、だいこん、りんご もやし、きゅうり たけのこ、ごぼう、だいこん ほししいたけ、ねぎ いちご、レモン いちご キャベツ、とうもろこし きゅうり だいこん、たまねぎ はくさい、ねぎ しょうが もやし キャベツ、だいこん	もちごめ、こめでんぷん パンこ、でんぷん さとう、、こかによっした。 さとう、、みずあめ こめ、かがあめ こめ、むぎ パンこ、ん、 でんぷん、こめこ こめ、むぎ でんぷん、こめこ こやがいも	ごまとんしあぶらおぶらあぶらあぶらあぶらあぶら	コンソメ、こしょう しょくえん しょくえん、こしょうしょうゆ、みりん、さけ わふうごまドレッシング しょくえん、さけ、しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうか しょうか しょうか しょうか、カりん しょうゆ、オ、しょうか しょうか、ようか	451 1.8 578 2.3 445 1.3 576 1.8	
21日(月)	にゅうがく・しんきゅう おめでとうこんだて 世きはん ごましお 牛乳 わふうハンパーグ もやしとわかめのサラダ さわにわん いちごクレープ (しょう) おいわいいちごゼリー (よう) きんめまいごはん 牛乳 キャベツメンチカツパックソース ポテトサラダ だいこんのみそしる きんめまいごはん 牛乳 さばのたつたあげのりずあえ はるキャベツのみそしる きんめまいごはん 牛乳	かよこまめ あずき ぶたにく、とりにく がかつおぶし とうにゅう クリーム とうにゅう クリーム ぶたにく、だいずこ とうにゅう クリーム ぶたにく、だいず ハム とりにく、あぶらあげ みそ、かつおぶし さば まぐろ ぶたにく、なまあげ ぶたにく、なまあげ	わかめ 牛乳 わかめ かたくちいわし 牛乳 のり かたくちいわし 牛乳	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	たまねぎ、だいこん、りんご もやし、きゅうり たけのこ、ごぼう、だいこん ほししいたけ、ねぎ いちご、レモン いちご キャベツ、とうもろこし きゅうり だいこん、れぎ しょうが もやし キャベッン、だいこん たまねぎ、りんご、、れどい、にんにく	もちごめ、こめでんぷん パンこ、でんぷん さとう、、ながったいでんぷん さとうがらい。ながあめ こめ、かずあめ こめ、むぎ パンこ、こむぎこ でんぷん、こかさとう じゃがいも こめ、むぎ でんぷん、こめこ	ごま とんし あぶら とんし、あぶら あぶら あぶら	コンソメ、こしょう しょくえん しょくえん、こしょうけ わふうごまドレッシング しょくえん、さけ、しょうゆ しょうゆ しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか たまごふしようマヨネーズ たまごふしようマラネーズ しょうゆ、みりん しょうゆ、す、しょくえん しょうがらし、さけ しょくえん	451 1.8 578 2.3 445 1.3 576 1.8	
21日(月)	にゅうがく・しんきゅう おめでとうこんだて 世きはん ごましお 牛乳 わふうハンバーグ もやしとわかめのサラダ さわにわん いちごクレープ (しょう) おいわいいちごゼリー (よう) きんめまいごはん 牛乳 キャベツメンチカツパック トサラダ だいこんのみそしる きんめまいごはん 牛乳 さばのたつたあげのりずあえ はるキャベツのみそしる きんめまいごはん 牛乳 ぶたキムチいため	かよこまめ あずき ぶたにく、とりにく がかつながし とうにゅう クリーム とうにゅうクリーム ぶたにく、ががでことうにゅうクリーム がたにく、だいず ハム とりにく、とりにく がいるがし さばまぐろ ぶたにく、あぶらあげ みそ、かつおぶし さばまぐろ ぶたにく、あぶらあげ みそ、かつおぶし	わかめ 牛乳 わかめ かたくちいわし 牛乳 のり かたくちいわし 牛乳	にんじん にんじん、こまつな にんじん にんじん にんじん にんじん	たまねぎ、だいこん、りんご もやし、きゅうり たけのこ、ごぼう、だいこん ほししいたけ、ねぎ いちご、レモン いちご キャベツ、とうもろこし きゅうり だいこん、たまねぎ はくさい、ねぎ しょうが もやし キャベガッ、だいこん たまねぎ、ねぎ しょうが、、はさいい	もちごめ、こめでんぷん パンこ、でんぷん さとう、、ながったいでんぷん さとうがらい。ながあめ こめ、かずあめ こめ、むぎ パンこ、こむぎこ でんぷん、こかさとう じゃがいも こめ、むぎ でんぷん、こめこ	ごまとんしあぶらおぶらあぶらあぶらあぶらあぶら	コンソメ、こしょう しょくえん しょくえん、こしょうけ わふうごまドレッシング しょくえん、さけ、しょうゆ しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか たまごふしようマヨネーズ たまごふしようゆ、みりん しょうゆ、オ、しょくえん しょうゆ、す、しょうゆ しょうがらし、さけ		

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょう							えいようか
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちょうしをととえる		おもにエネルギーになる			ー えんじ じどう エネルギー
		〈1群〉 さかな にく たまご まめ・まめせいひん	〈2群〉 ぎゅうにゅう こざかな かいそう	〈3群〉 りょくおうしょくやさい	〈4群〉 そのたのやさい きのこ くだもの	〈5群〉 こくるい いもるい さとう	〈6群〉 しゅじつ ゆし	ちょうみりょうほか	(kcal) しょくえんそう とうりょう (g)
24日 (木)	コッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう	マーガリン	しょくえん	
	牛乳		牛乳						
	にくだんご (よう \sim 2ねん \rightarrow 1 3 \sim 6ねん \rightarrow 2、しょく \rightarrow 3)	とりにく、だいず		にんじん	ごぼう、たまねぎ れんこん、ねぎ	パンこ、さとう でんぷん、みずあめ	あぶら	しょうゆ、みりん しょくえん、す	391 1.5
	ツナとまめのサラダ コーンドレッシング	ひよこまめ、まぐろ		にんじん	キャベツ、きゅうり えだまめ		あぶら	しょくえん コーンドレッシング	563 2.4
	はくさいのスープ	ベーコン、とりにく		にんじん	はくさい、たまねぎ	じゃがいも	あぶら	コンソメ、しょうゆ こしょう	
25日(金)	きんめまいごはん					こめ、むぎ			
	牛乳		牛乳						
	とりにくのレモンに	とりにく			レモン	でんぷん、さとう	あぶら	しょくえん、さけ しょうゆ、みりん	466 1.4 640 2.2
	キャベツのしおこんぶあえ		こんぶ	ほうれんそう	キャベツ、はくさい きゅうり			しょうゆ、しょくえん	
	とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	ごぼう、だいこん こんにゃく、ねぎ	じゃがいも	あぶら		
	きんめまいごはん					こめ、むぎ			- 434 1.1 593 1.6
	牛乳		牛乳						
28日 (月)	あじフリッター(よう~6ねん→1 しょく→2)	あじ	おきあみ、あおさ			こむぎこ、でんぷん さとう、こめこ	あぶら	しょうゆ、しょくえん	
	フルーツポンチ			トムト	みかん、パインアップル りんご、さくらんぼ	みずあめ、さとう		りょくちゃ	
	ポークハヤシ	ぶたにく、だいず とうにゅう		にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ えだまめ、しめじ	じゃがいも	あぶら	ワイン、ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ、コンソメ しょくえん	
	きんめまいごはん					こめ、むぎ			481 1.3 605 1.8
30日 (水)	牛乳		牛乳						
	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、キャベツ しょうが、ほししいたけ	こむぎこ、はるさめ でんぷん、さとう こめこ、こなあめ	あぶら、とんし	しょうゆ、しょくえん	
	じゃこときゅうりのサラダ		しらすぼし	にんじん	きゅうり、キャベツ	みずあめ、さとう	あぶら ごまあぶら	しょくえん、しょうゆ、す みりん	
	わかめのちゅうかスープ	とりにく、なまあげ なると	わかめ	にんじん	しょうが、はくさい、ねぎ		あぶら ごまあぶら	しょくえん、こしょう しょうゆ、がらスープ ちゅうかスープ	

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。 ★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く) ※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申出ください。

※給食費は期限内に納めましょう。

―今月のつくばみらい市産― 米 みそ きゅうり ねぎ はくさい レタス にんじん トマト にんにく

つくばみらい市の学校給食では「金芽米」を使用しています!

使用する「金芽米」は、つくばみらい市産コシヒカリ100%の玄米に特別な精米加工を施した、栄養とうまみ成分が多いお米です。 市では、これからも子どもたちの健やかな成長と地産地消の推進を目的に、よりよい学校給食を目指していきます。



同じ原料玄米を用いたおいしさの比較

