1 -1	1					ı		<u> </u>	こしひょう			ま、まいにちつきます!(小字校用) *6		給食センター	T
曜 献立	対象	*************************************	日 曜 献立		材料		日 曜 献立	会⇒れて		- ログラレブ	献立	→ 材料	日		材料
・お箸は毎日持参をしてく	クがついている日は、スプ− ください。毎日洗って清潔な を変更することがあります。	なものを使いましょう。			ーのスープ」、13E		り、20日「春雨の	50 • • •		ークで赤して	いまり。	今月の平均栄養量 () 内の数字は基準栄養所要量 エネルギー640kcal (650)	*	ごはん	こめ ぶたにく、もやし、だいこん、こまつな、ながれ
さい。 1a52-2229	こいメニューがあればお気薬	絡してく	スープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。 12日「カレーうどん」の卵は、調味料の原材料に含まれて			います。	えび、かに、ホタテ、かき貝・・・△ 牛乳、乳製品・・・■ ナッツ・・▲ チョコレート・・・○ パイン・・・※				たんぱく質25.9g(21.1~32.5) 脂質23.9g(14.5~21.5) 塩分2.8 (2.0) カルシウム372mg(350) 鉄分2.9mg(3.0)	1	●#□ユッケジャ ンスープ	ぎ、にんじん、ほししいたけ、けいらん、ごまあぶら、とりにく、こむぎ、だいず、とりにく、 ぎゅうにく、ゼラチン、ごま、しょうが、にんにく、りんご、トマトペースト、パブリカパウダー、こんぷ	
今月の地元産食材					*		80	小麦粉。	小麦粉・・・# ごま・・・□			食物繊維4.4g(4.5)	(金	#□あげぎょうざ	キャベツ、たまねぎ、にら、とりにく、ふたにく、ひじき、だいず、こむぎ、ごまあぶら、かたくちいわし
うえはらポーク すながわ さん	ななつぼし(おこめ) すながわ・ないえ・ うらうす さん	さめこ すながわ さん	きゅう! すながわ さん	トマト すながわ さん	ミニトマト すながわ・ ないえ さん	じゃがい も うらうす さん	ほしいたけ ないえ さん	たまわぎ すながわ さん					エネル ギー たんぱ く質	#マーボーとうふ	とうふ、ぶたひきにく、だいず、にんじん、なかねぎ、ほししいたけ、こむぎ、しょうが、にんにく、とりにく、ぎゅうにく、ゼラチン、ぶたにく
ごはん	こめ			フルゲニ	, + ± \\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	73. 7		こめ、ぶたにく	、たまねぎ、じゃがいも、		‡しょくパン	にゅう、こむぎ		すめし(こぎつねご はん)	こめ
●にらたまじる	にら、たまねぎ、けいし、かつお・まぐろエ: ス、こんぶエキス	らん、だいず、にぼ キス、あさりエキ	★ △■#クリ スパゲティ	一ム ン、ほうれ しめじ、き とりにく、	ィ、たまねぎ、ベー れんそう、にんじん ぎゅうにゅう、バタ だいず、こむぎ、 またてエキス	」、エリンギ、 フー、チーズ、	★ ■#ハヤシライス (オムハヤシ)	にんじん. マッ	シュルーム、エリンギ、に が、トマト、だっしふん 、とりにく、こむぎ、にゅ んぶエキス、ほっけエキ	* + + + + + + + + + + + + + + + + + + +	‡ まめとウイン -のスープ	だいず、ウインナー、たまねぎ、キャツ、こまつな、にんじん、とりにく、ぎ、けいらん	^べ ★ こむ 8	ぐだくさんじる	とうふ、だいこん、こんにゃく、ごぼう、にんじん、こまつな、ながねぎ、ぶたひきにく、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス
# ぶたにくのオ ニオンやき	ぶたにく、しょうが、! たまねぎ、こむぎ、だ!	にんにく、りんご、 いず						7,770	3117	# 2	メンチカツ	ぶたにく、とりにく、キャベツ、たまぎ、だいず、こむぎ	ね	#やさいコロッケ	じゃがいも、こむぎ、だいず、にんじん、 たまねぎ、とうもろこし、いんげん
(月) #□れんこんき んぴら	れんこん、しらたき、にんじん、えだめ、ひじき、さつまあげ、ごまあぶらま、こむぎ、だいず		(火) □にくだん *- 654	さ とりにく、 く、だいす	たまねぎ、ぶたに ず、トマト、りんこ	こく、ぎゅうに ご、ごまあぶら	(水) ●オムレツ ^{エネル} 695	けいらん、だい	g *	(木) x * - 572	ジャーマンポテ	じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、と く、こむぎ、だいず、パセリ	こりに *- *-	# こぎつねごはん のぐ	とりひきにく、ぶたひきにく、にんじん、 こむぎ、だいず
if 28.2			たんぱ 26.9 れいとうみだ	かん みかん			たんぱ 24.3 ミニトマト	ミニトマト		たんぱ 21.9 6 1 章	ラごジャム	いちご	たんぱ く 質	パックソース	トマト、にんじん、りんご
ごはん	こめ						ごはん	こめ		= :	#ミルクパン	にゅう、こむぎ		ごはん	こめ
と じゃかいものみそしる	じゃがいも、たまねぎ、「 ぶたひきにく、だいず、「 ろエキス、あさりエキス、	にぼし、かつお・まぐ	●■#カレ ん	−うど ほうれんそ ぶ、かつお	こりにく、たまねき そう、つと、ほしし ゔぶし、まぐろぶし ごいず、けいらん、	ハたけ、こん ハ、こむぎ、	●△# <i>ワ</i> ンタン スープ	じん、ながねぎ、	のこ、はくさい、こまつな、にん ワンタン、こむぎ、だいず、け く、かつおエキス、かきじる、こ たけエキス	14 5-	ストローネ	じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじ ベーコン、だいず、にんにく、トマト、ぶた く、パプリカパウダー)ん、 きに 15	さつまじる	さつまいも、ぶたにく、にんじん、ごぼう、ながねぎ、こんにゃく、とうふ、だいず、にぼしかつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス
□わふきんぴら 包み	とりにく、たまねぎ、ごに にんじん、ごまあぶら、し ま	ぼう、とうふ、だいず、 シょうが、ゼラチン、ご	· · · (火) ■#□にく	きん く、ぶたに	たまねぎ、あおね こく、だいず、こむ 5ぶら、しょうが、	ごぎ、にんに	# はるまき (水)	キャベツ、もやし く、たけのこ、ぶ さめ	、にんじん、たまねぎ、とりに たにく、こむぎ、だいず、はる	(木)	タンドリーチキン	とりにく、ヨーグルト、トマト	(金	さばのみそに	さば、だいず
ル 603 ● #こうやどう ふのたまごとじ	たまねぎ、けいらん、こう こ、にんじん、ほうれんる むぎ、だいず	うやどうふ、たけの そう、ほししいたけ、こ	エキル ボー 715 たんば く質 26.7 ももゼリー	はくとう			エネル 600 ボー #やさいキムチい ため	さめ、こむぎ、だい	「、はくさい、にんじん、にら、はる ず、りんご、にんにく、トマト、パラ ぶ、しょうが、そらまめこ	プ たんば く質 27.1		マカロニ、キャベツ、きゅうり、コーン、ま ろ、だいず、こむぎ、マヨネーズ(けいら	夫ぐ ^{エネル} ん) _{たんぱ} 〈質	#ひじきとだいず のにもの	とりにく、こんにゃく、さつまあげ、にんじん ひじき、だいず、こむぎ
			ごはん	こめ			ごはん	こめ		## //>	# Oチョコチップ	にゅう、こむぎ、チョコレート		□いいこなめし	こめ、ひろしまな、きょうな、だいこんは、しら す、ごま、かつおぶし、こんぶ
	ンスよく食べて 世 毎日元気 ※		19 #けんちん(いこん、とりにく、に ぎ、ぶたひきにく、。 んぷ		●#は るさめ の スープ	な、ベーコン、ほ	、たまねぎ、にんじん、こまっ ししいたけ、とりにく、こむ いず、ぶたにく、ぎゅうにく、 ィ	* \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	■#しろはなま のポタージュ	しろはなまめ、たまねぎ、じゃがいも、にん、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリー りにく、こむぎ、だいず、パセリ、チーズ しふんにゅう、バター、ほたてエキス	ム、と	#そうめんじる	そうめん、ぶたひきにく、ながねぎ、にん じん、こまつな、ほししいたけ、こんぶ、 かつお、こむぎ、だいず
(A)			△# マグロ :	かツ まぐろ、だほたてエキ	いず、たまねぎ、こ Fス	むぎ、しょうが、		ょ とりにく、にんにま、ごまあぶら、	:く、しょうが、こめ、トマト、ご こむぎ、だいず	(木)	ユニアステーキ	とりにく、ぶたにく	(金	●■#あつやきた まご	けいらん、こむぎ、だいず、はちみつ、 にゅう
- E	敬老の日		# ごもく	するさ はるさめ、 んじん、に ごまあぶら	ぶたにく、キャベツ ら、ほししいたけ、こ う	、たまねぎ、に こむぎ、だいず、	エネル 6元 #□もやしとこま つなの十ムル	もやし、にんじん ごまあぶら、ごま	、こまつな、こむぎ、だいず、 ^ミ		‡フロッコリーの トサラダ	プロッコリー、コーン、まぐろ、チーズ、たまねざ、赤ヒ にんにく、しいたけ、しょうが、こむぎ、だいず、りんご く、ぶたにく、プルーン、かつおぶしエキス	パーマン、ギー パ、とりに たんば 〈質	#だいこんの と ぼ ろに	だいこん、とりひきにく、にんじん、さや いんげん、こむぎ、だいず
ごはん(おやこどん)	こめ						ごはん	こめ		■:	#こめこパン	にゅう、こむぎ、こめ		ごはん	こめ
★ きのこのみそしる 25	だいこん、とうふ、なめこ、ぇ け、ながねぎ、だいず、にぼ ス、あさりエキス、こんぶエ=	し、かつお・まぐろエキ	#□とんご *>	クラー まあぶら、 にんじん、	ぶたにく、こむき はくさい、たまれ つと、たけのこ、 _ン ょうが、ごま、と	aぎ、もやし、 ながねぎ、に	★ だいこんとながね きのみそしる	だいこん、ながれん、だいず、にほ さりエキス、こん	aぎ、ぶたひきにく、にんじ し、かつお・まぐろエキス、あ ぶエキス	* 28 △ IJ	■#きのこいり7 -ムスープ	とりにく、たまねぎ、はくさい、エリ ギ、しめじ、にんじん、ぎゅうにゅう うにゅう、バター、チーズ、こむぎ、 ず、パセリ、だっしふんにゅう、ほた キス	が、と だい 29	#いもだんごじる	いももち(じゃがいも)、とりにく、だい こん、ごぼう、ながねぎ、こまつな、にん じん、ほししいたけ、こむぎ、だいず、こ んぶ、かつお
ツ (月)	たまねぎ、えび、こむぎ、 にゅう、すけそうだらす たまねぎ、けいらん、と	りみ、こんにゃく		たまねぎ、 ガラチン	とりにく、ぶたに けいらん、だいす	こく、こむぎ、	#いわしのしょうが に	いわし、こむぎ、	だいず、しょうが		ささみのレモン -スかけ	ささみ、こめ、こむぎ、だいず、レモ	三 ン (金	#うさぎのわふう おろしハンバーグ	とりにく、ぶたにく、たまねぎ、トマト ペースト、にんにくペースト、だいず、た いこん、しょうが、こむぎ
● # おやこに ^ル 721 ■ # 721	じん、ほししいたけ、こむ だいず、きゅうり、たまねぎ、あた	ごぎ、だいず	U ボー 550 たAIE 28.2 ▲アーモンI	•	カタクチイワシ		#Uひきにくとキャベッのピリからいため	がたひきにく、キャ も、しょうが、にんし オニオンエキス、ト	ベツ、たけのこ、ながねぎ、にんじ こく、こむぎ、だいず、ごまあぶら. マトエキス	エネル ギー 710 たんば 33.2	#コーンバター	コーン、ベーコン、えだまめ、にんじ バター、とりにく、こむぎ、だいず	エネル ギー たんば	● # こまつなのお かかマヨネーズ	もやし、こまつな、にんじん、ちくわ、さばぶ し、いわしぶし、むろあじぶし、こむぎ、だい ず、マヨネーズ(けいらん)
ソース	ん、ディル(ハーブ)		(* フィッシュ	, ,,,			SR .			< 頁		l .	〈質		