

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質	
1日 (木)	ぎゅうにゅう ピビンバ (おぎいりごはん) (にくみそ) (いりたまご) (ナムル) ワントンスープ	こめ・おぎ こんにやく・さとう さとう ごまあぶら	ごま あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく・みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんにく こまつな・キャベツ にんじん・たまねぎ・はねぎ	623 25.4
2日 (金)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん さわらのてりやき ごまあえ みそしる	こめ・おぎ	ごま	さわら さつまあげ・みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ・こまつな えのき・だいこん・はねぎ	523 23.5
5日 (月)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん なまあげのごもくに みそしる のりのつくだに くだもの	こめ・おぎ さとう・でんぶん	あぶら	なまあげ・ぶたにく・みそ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが・ほししいたけ・にんじん・コーン・はねぎ えのき・キャベツ・こまつな ニューサマーオレンジ	616 26.6
6日 (火)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん だいずコロッケ きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの ぐだくさんじる	こめ・おぎ じゃがいも・さとう・こおぎこ・パンこ	だいずあぶら・あぶら あぶら	だいず ぶたにく・さつまあげ とうふ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ほしだいこん・にんじん・キャベツ・もやし ごぼう・だいこん・はねぎ	649 20.8
7日 (水)	ぎゅうにゅう ちゅうかさいはん ねぎみそパオズ エリンギソテー たまごスープ	こめ・おぎ・さとう	ごまあぶら ごまあぶら バター	ぶたにく ぶたにく・ほたてこ・かつおこ とうふ・たまご	ぎゅうにゅう	こまつな ながねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが エリンギ・キャベツ・チンゲンサイ たまねぎ・はねぎ	535 22.6
8日 (木)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん いわしのうめに こまつなのびたし みそしる	こめ・おぎ さとう・でんぶん さとう		いわし あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう	こまつな・にんじん・しめじ だいこん・はねぎ	546 22.1
9日 (金)	ぎゅうにゅう げんきどん (おぎいりごはん) (ぐ) はるさめスープ おこのみまめ	こめ・おぎ さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	ごぼう・だいこん・にんじん・ほうれんそう にんじん・キャベツ・はねぎ	658 25.2
ふるさと給食週間 ふるさと給食の日 12日 (月)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん チンジャオロース ちゅうかコーンスープ くだもの	こめ・おぎ さかじゃが・さとう・でんぶん でんぶん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく たまご・とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・たけのこ・ピーマン たまねぎ・きくらげ・コーン・はねぎ すいか	642 24.4
ふるさと給食週間 13日 (火)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん さけのキャロットやき ごまあえ みそしる	こめ・おぎ パンこ さとう	マヨネーズ ごま	さけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな・キャベツ だいこん・しめじ・はねぎ	584 26.3
ふるさと給食週間 14日 (水)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん くろはんぺんおちゃフライ こんにやくサラダ さかじゃがみそしる	こめ・おぎ でんぶん・さとう・こおぎこ・パンこ サラダこんにやく・さとう	あぶら ごまあぶら	さば・いわし・たら みそ	ぎゅうにゅう	おちゃ キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・はねぎ	563 18.9
ふるさと給食週間 15日 (木)	ぎゅうにゅう みそラーメン (ちゅうかめん) (しる) さかじゃが いももち みかんゼリー	こおぎこ さかじゃが・さとう・でんぶん さとう	あぶら・ごまあぶら・ごま あぶら	ぶたにく・やきぶた・みそ	ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・もやし・にんじん・キャベツ・コーン・はねぎ みかんかじゅう	673 24.2
ふるさと給食週間 16日 (金)	ぎゅうにゅう 2しょくどん (おぎいりごはん) (ツナそぼろ) (いりたまご) わかめスープ	こめ・おぎ さとう さとう	あぶら あぶら ごま	まぐろあぶらづけ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん・ほししいたけ・たまねぎ にんじん・たまねぎ・にら	560 25.0

19日から30日は、裏面をみてください。

給食当番さんは今後もマスクを使用しますので、ご家庭で準備をお願いいたします。



