	_		こんだてめい	給食前			E用量が少ない食品や、一部の調味料については記載してお	3りません)		栄養価
		F		【赤】体をつくる	3もとになる <b></b>		【緑】体の調子をととのえる	【黄】エネルギ	ーのもとになる	INF - koali
	付		※毎日牛乳(200ml)がでます。 ※材料等の都合により、献立を変更する場合がありま。	たんぱく質	無機賃牛乳		ピタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質り
		1	す。あらかじめご了承ください。	1群	2群	3群	4群	5群	6群	物質(g)
		_	»₁⊥ /	肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま	食塩相当量(
		- 1	ごはん	71.4				*		681
2	F	<b>∃</b> ⊢	肉しゅうまい②	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉		29.9
		_ <u> </u>	ほうれん草のナムル			ほうれん草 にんじん		砂糖	ごま油	21.6
			マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん にら	ねぎ しいたけ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	ごま油	2.1
		:	キャラメルあげパン		脱脂粉乳			小麦 砂糖	ショートニング サラダ油	631
2	V.I	١, [	イタリアンサラダ	ボロニアハム			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	20.1
3	y		クラムチャウダー	ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ 白いんげん グリンピース	じゃがいも	サラダ油	28.8
										2.4
			わふうビビンバどん(ごはん)					*		618
		ľ	(ビビンバどんのぐ) 給食レシピ	ぶた肉 油あげ			しらたき ごぼう しいたけ しょうが にんにく	砂糖	サラダ油	26.4
4	기	k	中かふうはるさめサラダ	<u>ハム</u>		にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	14.4
		-	かんぴょうの中かふうスープ	ほたて とうふ			かんぴょう しょうが ねぎ	でん粉	ごま油	2.4
		_		19/5 ( 5.7/2)		LNUN VINITN	137NU 2 3 0 2 3 2 1 1 1 2 2		こる油	1
		H	ごはん					*		605
5	7	$\sim$	ホッケしおやき <b>矢板高レシピ</b>	ホッケ						24.3
		Ŀ	えいようきんぴら	ぶた肉 さつまあげ	くきわかめ	にんじん	こんにゃく ごぼう	砂糖	サラダ油	14.0
			こまつなとさつまいものみそ汁	油あげ みそ		こまつな		さつまいも		2.0
		ſ.	セルフてりやきチキンハンバーガー(パン)		脱脂粉乳			小麦 砂糖	ショートニング	623
e	,	╮┌	(てりやきチキンハンバーグ)	とり肉			たまねぎ	パン粉		25.1
6	Ī	Z	ジャーマンポテト	ベーコン	チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	23.5
		- 1	わんたんスープ	ぶた肉 なると		にんじん ほうれん草	しいたけ ねぎ	わんたん	ごま油	3.2
			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · ·	· 秋	季 休 業				
		T	ごはん		I/\	5 rr 1	`	*		670
4.0		;	ー・・・ 海そうサラダ		わかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン			18.7
12	7	<b>N</b> ⊢	チキンカレー	とり肉	ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも ルウ	サラダ油	18.0
		H	カラフルゼリー和え				みかん	ゼリー		2.8
		_					05/370		>/- L ->/#	
		-	セルフスラッピージョー(パン)	<b>ジャウ</b>	脱脂粉乳	(= / I» /	++++	小麦砂糖	ショートニング	643
13	<u>1</u>	È -	(スラッピージョー)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	パン粉の糖	サラダ油	25.1
		-	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ コーン			20.5
		i	あきあじシチュー	ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	さつまいも ルウ	サラダ油	3.5
16			ごはん					*		616
	月	<u>.</u> [	マグロカツ・ソース	マグロ			たまねぎ	パン粉 小麦粉	サラダ油	21.7
		7	ひじきのいために	大豆 油あげ さつまあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく	砂糖	サラダ油	15.6
				ぶた肉 みそ	わかめ バター	にんじん	もやし コーン ねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油	2.6
17			セルフフルーツクリームサンド(パン)		脱脂粉乳			小麦 砂糖	ショートニング	610
		-	(フルーツクリーム)		生クリーム 牛乳		   みかん もも パイナップル	砂糖	23 1 = 22	18.8
	リ	Ų.	(フル・ファケーム) チキンサラダ	とり肉	エノリ A 十乳	にんじん	もやし きゅうり キャベツ コーン	US No.	ドレッシング	20.5
		-			±+1010			ф#w /		<b>+</b>
		_	やきそば	ぶた肉	あおのり	にんじん	キャベツ もやし	中華めん	サラダ油	2.8
			ごはん					*		627
18	ار	κ ⊢	ぶた肉のしょうがやき	ぶた肉			たまねぎ しょうが		サラダ油	24.8
10	,	1	春ぎくのツナあえ	ツナ		ほうれん草 春菊	キャベツ		ドレッシング	19.3
			けんちん汁	とうふ みそ		にんじん	こんにゃく だいこん ぼごう ねぎ	さといも	サラダ油	2.2
40			ごはん					*		668
	_	_ [	さばのみそに	さば みそ						24.9
19	1		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油	21.4
		- 1	ゆばとわかめのみそ汁	ゆば とうふ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ			2.3
		_	みそラーメン(めん)	, io. 200 0/C				中華めん		553
		Ľ		ぶた内 コマ		1-6.1* 4	土幼し、 キャベツ・ソンプ	T#3/10		1
20	J	È	(みそラーメンスープ)	ぶた肉みそ		にんじん	もやし キャベツ メンマ	100 - 1111 - 2011		25.8
		- 1	ギョーザロール	ぶた肉 とり肉		[6	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉		17.3
			のり酢あえ	ツナ	のり	ほうれん草			ごま	2.6
23	F	3			運動	会 振 を	替 休 日			
_		+	セルフハムカツ(パン)		脱脂粉乳			小麦 砂糖	ショートニング	646
		-		<i>/</i> \Д	200017750					1
24	y	ų L	(ハムカツ) (ソース) コールスローサーダ	114		I= / I × /	+ - A'W - 7 - >:	小麦粉 パン粉	サラダ油	24.8
			コールスローサラダ	A* -5: !-		にんじん	キャベツ コーン		ドレッシング	22.6
			ミネストローネスープ	ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	たまねぎ だいこん にんにく	マカロニ	サラダ油	3.5
			ごはん					*		641
25	ار	K –	とり肉のこうみやき	とり肉			にんにく		ごま油	26.2
	7]	``[	くきわかめサラダ	ツナ	くきわかめ		キャベツ きゅうり			15.4
		F	すいとん汁	みそ		にんじん	だいこん はくさい こんにゃく しいたけ	小麦粉 じゃがいも		3.3
26		1	ごはん					*		636
		T.	なっとう	大豆						26.4
	7		にらともやしのキムチあえ	· <u> </u>		にら	もやし			18.1
		-	ようふうおでん	ウィンナー さつま揚げ ちくわ うすら卵		にんじん	だいこん こんにゃく			2.8
		_		ノ・ノノ ヒンみ細り りへの つずら卵	10000000000000000000000000000000000000	100/0	1CV 1C/0 C/01C 70 \	小事 7小地	2/3 L - 2 · H	
27			コッペパン		脱脂粉乳			小麦 砂糖	ショートニング	659
			いちごジャム					ジャム		28.0
	₹		チキンチーズやき	とり肉	チーズ			パン粉		21.4
			ごぼうサラダ			にんじん ほうれん草	ごぼう きゅうり コーン		ドレッシング	3.1
		_[:	カレーうどん	ぶた肉 なると		にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ	うどん		
30	F	_			就学時健康診	<u></u> 断(全学年給食な				
<u></u> ا	)-		11.1		<u> </u>	- 八土ナサ和及の		T		
			はちみつパン		脱脂粉乳			小麦 はちみつ		716
								1	1 -0 1 1 1	07.0
21	١١		ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ		ブロッコリー	コーン	砂糖	ごま油	27.6
31	ע		ブロッコリーとツナのサラダ ミートソーススパゲティ	ツナ ぶた肉 大豆		ブロッコリー にんじん	コーン たまねぎ グリンピース にんにく	砂糖 スパゲティ 砂糖		23.4

エネルギー: 650kcal たんぱく質: 26.4g エネルギー: 639kcal たんぱく質: 24.3g 小学校中学年1食あたりの学校給食摂取基準 脂質:17.8g 食塩相当量:2.0g (10月の平均) 脂質:20.8g 食塩相当量: 2.6g