10月のきゅうしょくこんだてよていひょう

矢板市立矢板中央学校給食 共同調理場 (矢板小学校内)

	こんだてめい				や一部の調味料については記載して			栄養価
日付	※ 材料等の都合により、献立を 変更する場合があります。あらか	【赤】体をつく たんぱく質	るもとになる 無機質	【緑】体	いちょうしをととのえる ビタミン	【黄】エネルギ~ 炭水化物	-のもとになる │ 脂質	Iネルギ-(kcal) たんぱく質(g)
	じめご了承ください。	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
	※ 牛乳は毎日出ます。	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(g
1 金	スラッピージョー(コッペパン)		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう		637
	(スラッピージョーのぐ)	ぶたにく	10 10 10	にんじん	たまねぎ	パンこ さとう	バター	25.8
	かいそうサラダ ニョッキのクリームスープ	^* ¬>/	わかめ こんぶ	にんじん	コーン こんにゃく きゅうり	ニキンギー しょっかいナ	セガニ	21.9 4.1
	 セルフさんしょくどん(ごはん)	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ じゃがいも	あぶら	692
	(にくそぼろ)	ぶたにく			しょうが	さとう		29.4
4 月	(いりたまご)	たまご					あぶら	25.1
	(ごまあえ)	725.0		ほうれんそう			ごま	2.5
	わかめのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ			2.0
	ココアあげパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	あぶら	700
5 火	ハムステーキ	ハム	7110-	15 / 18 /			191 S.S. #	26.2
	ひじきとツナのサラダ にくだんごスープ	ツナ ぶたにく とりにく	ひじき	にんじん こまつな にんじん	もやし きゅうり コーン たけのこ ねぎ	はるさめ	ドレッシング	35.4 3.1
-	ごはん	131/212 2012		Ca Ja 12/11/11	7.17 MC 148	こめ こめ		617
0 1.	いわしのごまみそに	いわし みそ				さとう	ごま	22.7
6 水	しおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん			16.1
	どさんこじる	ぶたにく みそ		にんじん	もやし たまねぎ コーン にんにく しょうが	じゃがいも	ごまあぶら	2.0
	キムたくごはん(むぎごはん)					こめ むぎ		634
7 木	(キムたくごはんのぐ)	ぶたにく	< * to # \ \	1-7 187	はくさい たくあん		ごま ごまあぶら	22.3
•	くきわかめスープ フルーツとうにゅうプリンあえ	ベーコン とうにゅう	くきわかめ	にんじん	たけのこ しいたけ もやし みかん	さとう	ごまあぶら	17.8 3.1
	はちみつパン	ニンにW ノ	だっしふんにゅう		55570	こむぎこ さとう はちみつ		594
8 金	あつやきたまご	たまご				さとう	あぶら	22.9
ОФ	ごまチーズサラダ		チーズ	こまつな	きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら ごま	20.3
	カレーうどん	ぶたにく ナルト		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	うどん	あぶら	2.9
	給食めぐり ~足利市~			あきやすみ	,			
	ごはん	1				こめ		635
44 +	とりにくのにらソースかけ	とりにく		にら	しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら	26.5
14 木	そくせきづけ				キャベツ きゅうり たくあん			17.7
	けんちんじる	とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	じゃがいも	あぶら	2.5
	ホットドック(コッペパン)		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう		616
	(フランクフルト)	フランクフルト	72 9 01317 01219 9					26.5
15 金	(キャベツ)				キャベツ			28.0
	あきのかおりのシチュー	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ	< 0	あぶら	2.7
	 ごはん					こめ		715
18 月	さつまいものカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ まいたけ にんにく しょうが	さつまいも	あぶら	17.6
10 /3	コールスローサラダ				キャベツ コーン きゅうり	さとう	あぶら	20.7
	とうにゅうパンナコッタ	とうにゅう			いちご	さとう		2.4
	バターロール	++	だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	603
19 火	トマトミートオムレツ シーザーサラダ	たまご とりにく		トムト	±. 2011 + . = 10			22.9
				にんじん プロッコロ		DILL N	1°1 >1>1H	250
		ベーコン		にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり	クルトン フパゲティ	ドレッシング あぶら	25.0
	わふうきのこスパゲティ	ベーコン		にんじん ブロッコリーにんじん ほうれんそう		スパゲティ	ドレッシング あぶら	2.2
	わふうきのこスパゲティ ごはん とちぎわぎゅうのカルビやき	ベーコンぎゅうにく						2,2 651
20 水	わふうきのこスパゲティ ごはん とちぎわぎゅうのカルビやき	ぎゅうにく	のり	にんじん ほうれんそう	しめじ まいたけ マッシュルーム たまねぎ	スパゲティ	あぶら	2.2 651 26.3
20 水	わふうきのこスパゲティ ごはん とちぎわぎゅうのカルビやき	ぎゅうにく	on	にんじん ほうれんそう ピーマン にんじん	しめじ まいたけ マッシュルーム たまねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	スパゲティ	あぶら	2,2 651
20 水	わふうきのこスパゲティ ごはん とちぎわぎゅうのカルビやき いそかあえ はるさめスープ	ぎゅうにく かつおぶし	<i></i> ග හ	にんじん ほうれんそう ピーマン にんじん ほうれんそう にんじん	しめじ まいたけ マッシュルーム たまねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ	スパゲティ こめ	あぶら ごま	2.2 651 26.3 20.3
	わふうきのこスパゲティ ごはん とちぎわぎゅうのカルビやき いそかあえ はるさめスープ いかてんどん(むぎごはん) (いかてんぷら)	ぎゅうにく かつおぶし	のり	にんじん ほうれんそう ピーマン にんじん ほうれんそう にんじん	しめじ まいたけ マッシュルーム たまねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ	スパゲティ こめ はるさめ	あぶら ごま	2.2 651 26.3 20.3 2.6
20 水	わふうきのこスパゲティ ごはん とちぎわぎゅうのカルビやき いそかあえ はるさめスープ いかてんどん(むぎごはん) (いかてんぶら) じゃこあえ	ぎゅうにく かっおぶし ベーコン	のり 5りめんじゃこ	にんじん ほうれんそう ピーマン にんじん ほうれんそう にんじん	しめじ まいたけ マッシュルーム たまねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ	スパゲティ こめ はるさめ こめ むぎ	あぶら あぶら ごま ごまあぶら	2.2 651 26.3 20.3 2.6 627 24.9 16.2
	わふうきのこスパゲティ ごはん とちぎわぎゅうのカルビやき いそかあえ はるさめスープ いかてんどん(むぎごはん) (いかてんぷら) じゃこあえ なめこととうふのみそしる	ぎゅうにく かっおぶし ベーコン	ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう ピーマン にんじん ほうれんそう にんじん にんじん	しめじ まいたけ マッシュルーム たまねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きくらげ もやし ねぎ	スパゲティ こめ はるさめ こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら あぶら ごま ごまあぶら	2.2 651 26.3 20.3 2.6 627 24.9 16.2 2.4
	わふうきのこスパゲティ ごはん とちぎわぎゅうのカルビやき いそかあえ はるさめスープ いかてんどん(むぎごはん) (いかてんぷら) じゃこあえ なめこととうふのみそしる ミルクトースト	ぎゅうにく ************************************		にんじん ほうれんそう ピーマン にんじん ほうれんそう にんじん にんじん	しめじ まいたけ マッシュルーム たまねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きくらげ もやし ねぎ もやし きりぼしだいこん キャベツ ねぎ なめこ	スパゲティ こめ はるさめ こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら あぶら	2.2 651 26.3 20.3 2.6 627 24.9 16.2 2.4 636
	わふうきのこスパゲティ ごはん とちぎわぎゅうのカルビやき いそかあえ はるさめスープ いかてんどん(むぎごはん) (いかてんぷら) じゃこあえ なめこととうふのみそしる ミルクトースト にくだんご	ぎゅうにく かつおぶし ベーコン いか	ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう ピーマン にんじん ほうれんそう にんじん にんじん	しめじ まいたけ マッシュルーム たまねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きくらげ もやし ねぎ もやし きりぼしだいこん キャベツ ねぎ なめこ	スパゲティ こめ はるさめ こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら あぶら	2.2 651 26.3 20.3 2.6 627 24.9 16.2 2.4 636 23.9
21 木	わふうきのこスパゲティ ごはん とちぎわぎゅうのカルビやき いそかあえ はるさめスープ いかてんどん(むぎごはん) (いかてんぷら) じゃこあえ なめこととうふのみそしる ミルクトースト にくだんご コーンサラダ	ぎゅうにく がつおぶし ベーコン いか とうぶ みそ とりにく ぶたにく	ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう ピーマン にんじん ほうれんそう にんじん にんじん まうれんそう にんじん	しめじ まいたけ マッシュルーム たまねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きくらげ もやし ねぎ もやし きりぼしだいこん キャベツ ねぎ なめこ たまねぎ コーン キャベツ	スパゲティ こめ はるさめ こめ むぎ こむぎこ さとう こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら あぶら	2.2 651 26.3 20.3 2.6 627 24.9 16.2 2.4 636 23.9 20.6
21 木	わふうきのこスパゲティ ごはん とちぎわぎゅうのカルビやき いそかあえ はるさめスープ いかてんどん(むぎごはん) (いかてんぷら) じゃこあえ なめこととうふのみそしる ミルクトースト にくだんご コーンサラダ ABCスープ	ぎゅうにく ************************************	ちりめんじゃこ だっしぶんにゅう うんど う	にんじん ほうれんそう ピーマン にんじん ほうれんそう にんじん にんじん びロッコリー こまつな にんじん	しめじ まいたけ マッシュルーム たまねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きくらげ もやし ねぎ もやし きりぼしだいこん キャベツ ねぎ なめこ	スパゲティ こめ はるさめ こめ むぎ こむぎこ さとう こむぎこ さとう パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら ごま ごまあぶら あぶら	2.2 651 26.3 20.3 2.6 627 24.9 16.2 2.4 636 23.9 20.6 3.3
21 木	わふうきのこスパゲティ ごはん とちぎわぎゅうのカルビやき いそかあえ はるさめスープ いかてんどん(むぎごはん) (いかてんぷら) じゃこあえ なめこととうふのみそしる ミルクトースト にくだんご コーンサラダ ABCスープ	ぎゅうにく がつおぶし ベーコン いか とうぶ みそ とりにく ぶたにく	ちりめんじゃこ だっしふんにゅう うんど う だっしふんにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン にんじん ほうれんそう にんじん にんじん びロッコリー こまつな にんじん	しめじ まいたけ マッシュルーム たまねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きくらげ もやし ねぎ もやし きりぼしだいこん キャベツ ねぎ なめこ たまねぎ コーン キャベツ たまねぎ セロリ	スパゲティ こめ はるさめ こめ むぎ こむぎこ さとう こむぎこ さとう パンこ しゃがいも マカロニ	あぶら ごま ごまあぶら あぶら	2.2 651 26.3 20.3 2.6 627 24.9 16.2 2.4 636 23.9 20.6 3.3
21 木	わふうきのこスパゲティ ごはん とちぎわぎゅうのカルビやき いそかあえ はるさめスープ いかてんどん(むぎごはん) (いかてんぷら) じゃこあえ なめこととうふのみそしる ミルクトースト にくだんご コーンサラダ ABCスープ	ぎゅうにく がつおぶし ベーコン いか とうぶ みそ とりにく ぶたにく	ちりめんじゃこ だっしぶんにゅう うんど う	にんじん ほうれんそう ビーマン にんじん ほうれんそう にんじん にんじん ほうれんそう にんじん すフッコリー こまつな にんじん	しめじ まいたけ マッシュルーム たまねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きくらげ もやし ねぎ もやし きりぼしだいこん キャベツ ねぎ なめこ たまねぎ コーン キャベツ たまねぎ セロリ かえきゅうじつ	スパゲティ こめ はるさめ こめ むぎ こむぎこ さとう こむぎこ さとう パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら あぶら ごま ごまあぶら あぶら あぶら	2.2 651 26.3 20.3 2.6 627 24.9 16.2 2.4 636 23.9 20.6 3.3
21 木 22 金 25 月	わふうきのこスパゲティ ごはん とちぎわぎゅうのカルビやき いそかあえ はるさめスープ いかてんどん(むぎごはん) (いかてんぶら) じゃこあえ なめこととうふのみそしる ミルクトースト にくだんご コーンサラダ ABCスープ	ぎゅうにく かっおぶし ベーコン いか とうふ みそ とりにく ぶたにく ペーコン	ちりめんじゃこ だっしふんにゅう こんどう たっしふんにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう ピーマン にんじん ほうれんそう にんじん にんじん ほうれんそう にんじん すフリー こまつな にんじん	しめじ まいたけ マッシュルーム たまねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きくらげ もやし ねぎ もやし きりぼしだいこん キャベツ ねぎ なめこ たまねぎ コーン キャベツ たまねぎ セロリ かえきゆうじつ	スパゲティ こめ はるさめ こめ むぎ こむぎこ さとう こむぎこ さとう だいこ じゃがいも マカロニ	あぶら ごま ごまあぶら あぶら あぶら こまあぶら こままぶら あぶら こままぶら ままま こまま こまま こまま こまま こまま こまま こまま こまま こま	2.2 651 26.3 20.3 2.6 627 24.9 16.2 2.4 636 23.9 20.6 3.3
21 木 22 金 25 月	わふうきのこスパゲティ ごはん とちぎわぎゅうのカルビやき いそかあえ はるさめスープ いかてんどん(むぎごはん) (いかてんぶら) じゃこあえ なめこととうふのみそしる ミルクトースト にくだんご コーンサラダ ABCスープ セルフサンド(しょくパン) (フルーツクリーム) バンバンジーサラダ やきそば	ぎゅうにく がつおぶし ベーコン いか とうぶ みそ とりにく ぶたにく	ちりめんじゃこ だっしふんにゅう うんど う だっしふんにゅう	にんじん ほうれんそう ビーマン にんじん ほうれんそう にんじん にんじん ほうれんそう にんじん すフッコリー こまつな にんじん	しめじ まいたけ マッシュルーム たまねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きくらげ もやし ねぎ もやし きりぼしだいこん キャベツ ねぎ なめこ たまねぎ コーン キャベツ たまねぎ セロリ かえきゅうじつ	スパゲティ こめ はるさめ こめ むぎ こむぎこ さとう パンこ じゃがいも マカロニ こむぎこ さとう	あぶら あぶら ごま ごまあぶら あぶら あぶら	2.2 651 26.3 20.3 2.6 627 24.9 16.2 2.4 636 23.9 20.6 3.3
21 木 22 金 25 月 26 火	わふうきのこスパゲティ ごはん とちぎわぎゅうのカルビやき いそかあえ はるさめスープ いかてんどん(むぎごはん) (いかてんぷら) じゃこあえ なめこととうふのみそしる ミルクトースト にくだんご コーンサラダ ABCスープ セルフサンド(しょくパン) (フルーツクリーム) バンバンジーサラダ やきそば ごはん さばのカレーじょうゆやき	ぎゅうにく かっおぶし ベーコン いか とうふ みそ とりにく ぶたにく ベーコン	ちりめんじゃこ だっしふんにゅう こんどう たっしふんにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう ピーマン にんじん ほうれんそう にんじん にんじん ほうれんそう にんじん すフリー こまつな にんじん	しめじ まいたけ マッシュルーム たまねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きくらげ もやし ねぎ もやし きりぼしだいこん キャベツ ねぎ なめこ たまねぎ コーン キャベツ たまねぎ セロリ かえきゆうじつ	スパゲティ こめ はるさめ こめ むぎ こむぎこ さとう こむぎこ さとう だいこ じゃがいも マカロニ	あぶら ごま ごまあぶら あぶら あぶら こまあぶら こままぶら あぶら こままぶら ままま こまま こまま こまま こまま こまま こまま こまま こまま こま	2.2 651 26.3 20.3 2.6 627 24.9 16.2 2.4 636 23.9 20.6 3.3 691 23 23.7 2.3 691
21 木 22 金 25 月	わふうきのこスパゲティ ごはん とちぎわぎゅうのカルビやき いそかあえ はるさめスープ いかてんどん(むぎごはん) (いかてんぷら) じゃこあえ なめこととうふのみそしる ミルクトースト にくだんご コーンサラダ ABCスープ セルフサンド(しょくパン) (フルーツクリーム) バンバンジーサラダ やきそば ごはん さばのカレーじょうゆやき	ぎゅうにく かっおぶし ベーコン いか とうふ みそ とりにく ぶたにく ペーコン	ちりめんじゃこ だっしふんにゅう こんどう たっしふんにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう ピーマン にんじん ほうれんそう にんじん にんじん ほうれんそう にんじん すフリー こまつな にんじん	しめじ まいたけ マッシュルーム たまねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きくらげ もやし ねぎ もやし きりぼしだいこん キャベツ ねぎ なめこ たまねぎ コーン キャベツ たまねぎ セロリ かえきゆうじつ	スパゲティ こめ はるさめ こめ むぎ こむぎこ さとう パンこ じゃがいも マカロニ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら あぶら あぶら こまあぶら こままぶら あぶら こままぶら ままま こまま こまま こまま こまま こまま こまま こまま こまま こま	2.2 651 26.3 20.3 2.6 627 24.9 16.2 2.4 636 23.9 20.6 3.3
21 木 22 金 25 月 26 火	わふうきのこスパゲティ ごはん とちぎわぎゅうのカルビやき いそかあえ はるさめスープ いかてんどん(むぎごはん) (いかてんぷら) じゃこあえ なめこととうふのみそしる ミルクトースト にくだんご コーンサラダ ABCスープ セルフサンド(しょくパン) (フルーツクリーム) バンバンジーサラダ やきそば ごはん さばのカレーじょうゆやき/	ぎゅうにく オ かっおぶし ベーコン いか とうふ みそ とりにく ぶたにく ベーコン	ちりめんじゃこ だっしふんにゅう こんどう たっしふんにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう ピーマン にんじん ほうれんそう にんじん にんじん ほうれんそう にんじん びロッコリー こまつな にんじん	しめじ まいたけ マッシュルーム たまねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きくらげ もやし ねぎ もやし きりぼしだいこん キャベツ ねぎ なめこ たまねぎ コーン キャベツ たまねぎ セロリ かえきゆうじつ みかん パイナッブル ももきゅうり もやし だいこん キャベツ もやし	スパゲティ こめ はるさめ こめ むぎ こむぎこ さとう パンこ じゃがいも マカロニ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら あぶら あぶら こまあぶら こまあぶら こま あぶら まぶら あぶら まぶら まがら まがら まがら まがら まがら まがら まがら まがら まがら まが	2,2 651 26,3 20,3 2,6 627 24,9 16,2 2,4 636 23,9 20,6 3,3 691 23,7 2,3 691 22,7
21 木 22 金 25 月 26 火	わふうきのこスパゲティ ごはん とちぎわぎゅうのカルビやき いそかあえ はるさめスープ いかてんどん(むぎごはん) (いかてんぶら) じゃこあえ なめこととうふのみそしる ミルクトースト にくだんご コーンサラダ ABCスープ セルフサンド(しょくパン) (フルーツクリーム) バンバンジーサラダ やきそば ごはん さばのカレーじょうゆやき ごはん さばのカレーじょうゆやき ごはん	ぎゅうにく オ かっおぶし ベーコン いか とうふ みそ とりにく ぶたにく ベーコン	ちりめんじゃこ だっしふんにゅう こんどう たっしふんにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう ピーマン にんじん ほうれんそう にんじん にんじん ほうれんそう にんじん でんじん プロッコリー こまつな にんじん たんじん にんじん	しめじ まいたけ マッシュルーム たまねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きくらげ もやし ねぎ もやし きりぼしだいこん キャベツ ねぎ なめこ たまねぎ コーソ キャベツ たまねぎ セロリ かえきゆうじつ あかん パイナッブル もも きゅうり もやし だいこん キャベツ もやし	スパゲティ こめ はるさめ こめ むぎ こむぎこ さとう パンこ じゃがいも マカロニ こむぎこ さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら あぶら あぶら こまあぶら こまあぶら こま あぶら まぶら あぶら まぶら まがら まがら まがら まがら まがら まがら まがら まがら まがら まが	2,2 651 26,3 20,3 2,6 627 24,9 16,2 2,4 636 23,9 20,6 3,3 691 23,7 2,3 691 22,7 24,7
21 木 22 金 25 月 26 火 27 水	わふうきのこスパゲティ ごはん とちぎわぎゅうのカルビやき いそかあえ はるさめスープ いかてんどん(むぎごはん) (いかてんぷら) じゃこあえ なめこととうふのみそしる ミルクトースト にくだんご コーンサラダ ABCスープ セルフサンド(しょくパン) (フルーツクリーム) バンバンジーサラダ やきそば ごはん さばのカレーじょうゆやき ごはん はるまき	ぎゅうにく オ かっおぶし ベーコン いか とうふ みそ とりにく ぶたにく ベーコン	ちりめんじゃこ だっしふんにゅう こんどう たっしふんにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう ピーマン にんじん ほうれんそう にんじん にんじん ほうれんそう にんじん びロッコリー こまつな にんじん にんじん にんじん にんじん	しめじ まいたけ マッシュルーム たまねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きくらげ もやし ねぎ もやし きりぼしだいこん キャベツ ねぎ なめこ たまねぎ コーソ キャベツ たまねぎ セロリ かえき ゆうじ もやし だいこん キャベツ もやし だいこん キャベツ もやし だいこん キャベツ もやし だいこん まっく もくらげ しいたけ	スパゲティ こめ はるさめ こめ むぎ こむぎこ さとう パンこ じゃがいも マカロニ こむぎこ さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら あぶら あぶら ドレッシング あぶら ドレッシング あぶら	2,2 651 26,3 20,3 2,6 627 24,9 16,2 2,4 636 23,9 20,6 3,3 691 23,7 2,3 691 22,7 24,7 1,7 682 20,5
21 木 22 金 25 月 26 火 27 水	わふうきのこスパゲティ ごはん とちぎわぎゅうのカルビやき いそかあえ はるさめスープ いかてんどん(むぎごはん) (いかてんぷら) じゃこあえ なめこととうふのみそしる ミルクトースト にくだんご コーンサラダ ABCスープ セルフサンド(しょくパン) (フルーツクリーム) バンバンジーサラダ やきそば ごはん さばのカレーじょうゆやき ごはん はるまき もやしのナムル	ぎゅうにく	ちりめんじゃこ だっしふんにゅう こんどう たっしふんにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう ピーマン にんじん ほうれんそう にんじん にんじん ほうれんそう にんじん でんじん プロッコリー こまつな にんじん たんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	しめじ まいたけ マッシュルーム たまねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きくらげ もやし ねぎ もやし きりぼしだいこん キャベツ ねぎ なめこ たまねぎ コーン キャベツ たまねぎ セロリ かえき ゆうじつ みかん パイナッブル もも きゅうり もやし だいこん キャベツ もやし だいこん キャベツ もやし だいこん きゃくツ もやし だいこん きゃくツ もやし だけのこ きくらげ しいたけ もやし	スパゲティ こめ はるさめ こめ むぎ こむぎこ さとう パンこ じゃがいも マカロニ こむぎこ さとう さとう さとう さとう ちゅうかめん こめ さつまいも こめ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら あぶら あぶら あぶら ドレッシング だまドレッシング あぶら	2,2 651 26,3 20,3 2,6 627 24,9 16,2 2,4 636 23,9 20,6 3,3 691 23,7 2,3 691 22,7 24,7 1,7 682 20,5 22,1
21 木 22 金 25 月 26 火 27 水	わふうきのこスパゲティ ごはん とちぎわぎゅうのカルビやき いそかあえ はるさめスープ いかてんどん(むぎごはん) (いかてんぷら) じゃこあえ なめこととうふのみそしる ミルクトースト にくだんご コーンサラダ ABCスープ セルフサンド(しょくパン) (フルーツクリーム) バンバンジーサラダ やきそば ごはん さばのカレーじょうゆやき ごはん はるまき もやしのナムル ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにく オ かっおぶし ベーコン いか とうふ みそ とりにく ぶたにく ベーコン ぶたにく いか まましませ みそ あぶらあげ ぶたにく ベーコン たまご	ちりめんじゃこ だっしふんにゅう たっしふんにゅう なまクリーム あおのり	にんじん ほうれんそう ピーマン にんじん ほうれんそう にんじん にんじん ほうれんそう にんじん びロッコリー こまつな 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 にんじん	しめじ まいたけ マッシュルーム たまねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きくらげ もやし ねぎ もやし きりぼしだいこん キャベツ ねぎ なめこ たまねぎ コーソ キャベツ たまねぎ セロリ かえき ゆうじ もやし だいこん キャベツ もやし だいこん キャベツ もやし だいこん キャベツ もやし だいこん まっく もくらげ しいたけ	スパゲティ こめ はるさめ こめ むぎ こむぎこ さとう パンこ じゃがいも マカロニ こむぎこ さとう さとう さとう さとう ちゅうかめん こめ さつまいも こめ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら あぶら あぶら あぶら たレッシング あぶら ドレッシング あぶら にままぶら	2,2 651 26,3 20,3 2,6 627 24,9 16,2 2,4 636 23,9 20,6 3,3 691 23,7 2,3 691 22,7 24,7 1,7 682 20,5
21 木 22 金 25 月 26 火 27 水	わふうきのこスパゲティ ごはん とちぎわぎゅうのカルビやき いそかあえ はるさめスープ いかてんどん(むぎごはん) (いかてんぷら) じゃこあえ なめこととうふのみそしる ミルクトースト にくだんご コーソサラダ ABCスープ セルフサンド(しょくパン) (フルーツクリーム) バンバンジーサラダ やきそば ごはん さばのカレーじょうゆやき ごはん はるまき もやしのナムル ちゅうかふうコーンスープ やさいふりかけ	ぎゅうにく	ちりめんじゃこ だっしふんにゅう だっしふんにゅう なまクリーム あおのり	にんじん ほうれんそう ピーマン にんじん ほうれんそう にんじん にんじん ほうれんそう にんじん でんじん プロッコリー こまつな にんじん たんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	しめじ まいたけ マッシュルーム たまねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きくらげ もやし ねぎ もやし きりぼしだいこん キャベツ ねぎ なめこ たまねぎ コーン キャベツ たまねぎ セロリ かえき ゆうじつ みかん パイナッブル もも きゅうり もやし だいこん キャベツ もやし だいこん キャベツ もやし だいこん きゃくツ もやし だいこん きゃくツ もやし だけのこ きくらげ しいたけ もやし	スパゲティ こめ はるさめ こめ むぎ こむぎこ さとう パンこ じゃがいも マカロニ こむぎこ さとう きとう ちゅうかめん こめ さつまいも こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら あぶら あぶら ドレッシング あぶら ドレッシング あぶら	2,2 651 26,3 20,3 2,6 627 24,9 16,2 2,4 636 23,9 20,6 3,3 691 23,7 2,3 691 22,7 24,7 1,7 682 20,5 22,1 2,0
21 木 22 金 25 月 26 火 27 水 28 木	わふうきのこスパゲティ ごはん とちぎわぎゅうのカルビやき いそかあえ はるさめスープ いかてんどん(むぎごはん) (いかてんぶら) じゃこあえ なめこととうふのみそしる ミルクトースト にくだんご コーンサラダ ABCスープ セルフサンド(しょくパン) (フルーツクリーム) バンバンジーサラダ やきそば ごはん さばのカレーじょうゆやき ごぼうサラダ さつまいもとこまつなのみそしる こばらけうダ さつまいもとこまつなのみそしる こばん はるまき もやしのナムル ちゅうかふうコーンスープ やさいふりかけ こくとうパン	ぎゅうにく オ かっおぶし ベーコン いか とうふ みそ とりにく ぶたにく ベーコン ぶたにく いか まましませ みそ あぶらあげ ぶたにく ベーコン たまご かつおぶし	ちりめんじゃこ だっしふんにゅう だっしふんにゅう なまクリーム あおのり	にんじん ほうれんそう ピーマン にんじん ほうれんそう にんじん にんじん ほうれんそう にんじん プロッコリー こまつな にんじん たんじん たんじん たんじん	にまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きくらげ もやし ねぎ もやし きりぼしだいこん キャベツ ねぎ なめこ たまねぎ セロリ かえき ゆうじつ かかん パイナッブル もも きゅうり もやし だいこん キャベツ もやし だいこん キャベツ もやし だいこん キャベツ もやし だいこん コーン えだまめ キャベツ ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ もやし コーン たまねぎ しいたけ	スパゲティ こめ はるさめ こめ むぎ こむぎこ さとう パンこ じゃがいも マカロニ こむぎこ さとう さとう さとう さとう ちゅうかめん こめ さつまいも こめ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら あぶら かぶら 下レッシング あぶら ドレッシング ごま あぶら こままあぶら こままあぶら こまあぶら ごま あぶら ごま あぶら こま かぶら こま しゃく	2,2 651 26,3 20,3 2,6 627 24,9 16,2 2,4 636 23,9 20,6 3,3 691 23,7 2,3 691 22,7 24,7 1,7 682 20,5 22,1 2,0
21 木 22 金 25 月 26 火 27 水	わふうきのこスパゲティ ごはん とちぎわぎゅうのカルビやき いそかあえ はるさめスープ いかてんどん(むぎごはん) (いかてんぷら) じゃこあえ なめこととうふのみそしる ミルクトースト にくだんご コーソサラダ ABCスープ セルフサンド(しょくパン) (フルーツクリーム) バンバンジーサラダ やきそば ごはん さばのカレーじょうゆやき ごはん はるまき もやしのナムル ちゅうかふうコーンスープ やさいふりかけ	ぎゅうにく オ かっおぶし ベーコン いか とうふ みそ とりにく ぶたにく ベーコン ぶたにく いか まましませ みそ あぶらあげ ぶたにく ベーコン たまご	ちりめんじゃこ だっしふんにゅう だっしふんにゅう なまクリーム あおのり	にんじん ほうれんそう ピーマン にんじん ほうれんそう にんじん にんじん ほうれんそう にんじん プロッコリー こまつな にんじん たんじん たんじん たんじん	しめじ まいたけ マッシュルーム たまねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きくらげ もやし ねぎ もやし きりぼしだいこん キャベツ ねぎ なめこ たまねぎ コーン キャベツ たまねぎ セロリ かえき ゆうじつ みかん パイナッブル もも きゅうり もやし だいこん キャベツ もやし だいこん キャベツ もやし だいこん きゃくツ もやし だいこん きゃくツ もやし だけのこ きくらげ しいたけ もやし	スパゲティ こめ はるさめ こめ むぎ こむぎこ さとう パンこ じゃがいも マカロニ じゃがいも マカロニ こむぎこ さとう さとう ちゅうかめん こめ さつまいも こめ こがぶん さとう でんぶん さとう こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら あぶら あぶら あぶら たレッシング あぶら ドレッシング あぶら にままぶら	2,2 651 26,3 20,3 2,6 627 24,9 16,2 2,4 636 23,9 20,6 3,3 691 23,7 2,3 691 22,7 24,7 1,7 682 20,5 22,1 2,0

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー: 650kcal たんぱく質: 26.0g 脂質: 18.0g 食塩相当量: 2.0g 今月の平均 エネルギー: 651kcal たんぱく質: 24.0g 脂質: 22.0g 食塩相当量: 2.6g ※ 記載している栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の量で計算しています。実際の摂取量には個人差があります。※20日(水)はともなりランチです。矢板市産の牛肉・しいたけ・ねぎ・きくらげを使用します。