

月			火			水			木			金														
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名												
ぎゅうにゅう まいにちつ *牛乳は毎日付きます。 *スプーンは、マークのある日のみ付きます。 *はしは忘れないで、毎日持ってきてましょう。 *都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。 ©給食費は食材料のみに賄われています。 忘れずに納入しましょう。			今月(こんげつ)の地場産物(じばさんぶつ) ◆妹背牛産(もせうしきん)ななつぼし ◆せっちゅうしいたけ ◆トマトジュース ◆ケチャップ ◆てづくりみそ			栄養価 <table><tr><th>エネルギー(kcal)</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr><tr><td>たんぱくしつ(g)</td><td>24.8</td><td>29.0</td></tr><tr><td>しぼう(g)</td><td>19.9</td><td>21.8</td></tr><tr><td>えんぶん(g)</td><td>2.7</td><td>3.1</td></tr></table>			エネルギー(kcal)	小学校	中学校	たんぱくしつ(g)	24.8	29.0	しぼう(g)	19.9	21.8	えんぶん(g)	2.7	3.1	1	ごはん	精白米(妹背牛産ななつぼし)	2	ごはん	精白米(妹背牛産ななつぼし)
エネルギー(kcal)	小学校	中学校																								
たんぱくしつ(g)	24.8	29.0																								
しぼう(g)	19.9	21.8																								
えんぶん(g)	2.7	3.1																								
5	けんちんじる	とうふ あぶらあげ だいこん ごぼう にんじん ながねぎ ごまあぶら しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし	6	キャベツとベーコンのスープ	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん ベーコン コンソメ しょうゆ	7	しおラーメン	ぶたにく ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん はくさい もやし メンマ なんと しょうが にんにく ラーメンスープ ちゅうかだし かつおだし	8	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ つき こんにやく じゃがいも ながねぎ にんじん ごぼう だいこん こめあぶら かつおだし こんぶだし さんおんとう しょうが てづくりみそ	9	かいたくどん	ぶたにく だいず しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし ひじき こめあぶら みそ しょうゆ さんおんとう ほんみりん												
	たら のいそペフライ	たら のり パンこ こめあぶら	チキンのオープンやき	とりにく チーズ パンこ	ひじきはるまき	たけのこ にんじん ひじき ぶたにく こむぎこ しょうゆ こめあぶら	コーンたっぶりフライ	とうもろこし パンこ きゅうり にゅう こむぎこ こめあぶら	やさい しゅうまい(2こ)	たら こむぎこ とうふ たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん																
	ぶたにくとだいこんのてりに	ぶたにく だいこん ながねぎ にんじん しょうが こめあぶら しょうゆ みそ ほんみりん さんおんとう かつおだし	コーンソテー	とうもろこし ウィンナー えだまめ コンソメ こめあぶら	ブロッコリーのおかかあえ	ブロッコリー かつお しょうゆ さんおんとう	こうやどうふのそぼろに	とりにく ぶたにく こうやどうふ えだまめ にんじん たまねぎ しいたけ しょうゆ ほんみりん さんおんとう かつおだし でんぶ こんぶ こめあぶら	だいこんサラダ	だいこん きゅうり にんじん まぐろ ドレッシング																
	エネルギー 584 708		エネルギー 599 776		エネルギー 544 616		エネルギー 634 768		エネルギー 630 769																	
体をうごかさう スポーツの秋			13	ごはん	精白米(妹背牛産ななつぼし)	14	コッペパン	道産小麦 スキムミルク	15	ごはん	精白米(妹背牛産ななつぼし)	16	ごはん	精白米(妹背牛産ななつぼし)												
19	きのこじる	しめじ たもぎたけ まいたけ ながねぎ にんじん とうふ あぶらあげ しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし	ポトフ	とりにく じゃがいも にんじん だいこん キャベツ たまねぎ セロリー コンソメ こめあぶら パセリ	21	えだまめとパプリカのオムレツ	たまご えだまめ あかピーマン たまねぎ にんじん ほうれんそう	22	はるさめスープ	はるさめ とうふ ながねぎ たけのこ ちゅうかだし しょうゆ	23	ごもくじる	じゃがいも にんじん ごぼう ながねぎ とうふ てづくりみそ かつおだし こんぶだし さんおんとう こめあぶら													
	チキンみそカツ	とりにく みそ パンこ こめあぶら	えだまめとパプリカのオムレツ	たまご えだまめ あかピーマン たまねぎ にんじん ほうれんそう		ショーロンポー(2こ)	ぶたにく とりにく キャベツ たまねぎ こむぎこ		ぶりフライ	ぶり パンこ こめあぶら																
	うましおキャベツ	キャベツ にんじん にんにく とりがらスープ ごまあぶら こま	チリコンカン	だいず ぶたにく たまねぎ にんじん ベーコン マッシュルーム トマト コンソメ ケチャップ トウバン ジャン こめあぶら		ホイコーロー	ぶたにく キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが しょうゆ テンメンジャン さんおんとう こめあぶら オイスターソース こめあぶら でんぶ		ごまあえ	もやし はくさい こまつな しょうゆ さんおんとう ごま																
	エネルギー 557 691		エネルギー 594 789			エネルギー 621 745			エネルギー 681 805																	
26	ごはん	精白米(妹背牛産ななつぼし)	20	ごはん	精白米(妹背牛産ななつぼし)	21	パックうどん	道産小麦	22	ごはん	精白米(妹背牛産ななつぼし)	23	ごはん	精白米(妹背牛産ななつぼし)												
	ミートボールスープ	とりにく キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし コンソメ しょうゆ パセリ	みそワフタンスープ	ぶたにく ワフタン たけのこ もやし たまねぎ にんじん ながねぎ ラーメンスープ	カレーうどん	ぶたにく にんじん たまねぎ ながねぎ あぶらあげ しいたけ なんと カレールウ しょうゆ ほんみりん さんおんとう こんぶだし かつおのもと	ちよいからみそじる	キャベツキムチ はくさい ながねぎ にんじん にら ぶたにく てづくりみそ こめあぶら かつおだし しょうゆ さんおんとう	よしのじる	とりにく ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ とうふ あぶらあげ こめあぶら しょうゆ かつおだし こんぶだし ほんみりん でんぶ																
	チーズフォンデュコロッケ	チーズ じゃがいも パンこ こめあぶら	ぎょうざ(2こ)	とりにく ぶたにく にら たまねぎ キャベツ こむぎこ	ちくわいそべあげ	ちくわ のり でんぶ こんぶ こめあぶら	あつやきたまご	たまご さとう	あじフライ	あじ パンこ こめあぶら																
	ぶたにくのマーマレードいため	ぶたにく たまねぎ ピーマン しょうゆ ほんみりん マーマレード でんぶ	きゅうりともやしのナムル	きゅうり もやし しょうゆ とりがらスープ 酢(す) ごまあぶら	もやしとツナのサラダ	もやし きゅうり にんじん まぐろ ドレッシング	きりぼしだいこん	だいこん ひじき にんじん つき こんにやく せっちゅうしいたけ あぶらあげ しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こめあぶら	やきぶたときゅうりのあえもの	ぶたにく きゅうり キャベツ さんおんとう しょうゆ ごまあぶら																
エネルギー 624 755		エネルギー 579 702		エネルギー 604 703		エネルギー 582 709		エネルギー 587 727																		
26	ごはん	精白米(妹背牛産ななつぼし)	27	ごはん	精白米(妹背牛産ななつぼし)	28	バターパン	道産小麦 スキムミルク	29	ごはん	精白米(妹背牛産ななつぼし)	30	ごはん	精白米(妹背牛産ななつぼし)												
	あつあげとキャベツのみそじる	あつあげ キャベツ にんじん ながねぎ てづくりみそ にぼしだし かつおのもと	とりごぼうだんごじる	とりにく ごぼう だいこん にんじん ながねぎ とうふ あぶらあげ しめじ まいたけ たもぎたけ しょうが しょうゆ ほんみりん こんぶだし かつおだし	だいこんとベーコンのスープ	だいこん にんじん とうもろこし ベーコン コンソメ	ちゅうかたまごスープ	たまご とうふ たけのこ はるさめ ながねぎ ちゅうかだし しょうゆ でんぶ	かぼちゃのカレーライス	かぼちゃ ぶたにく にんじん たまねぎ しょうが にんにく カレールウ ケチャップ トマトジュース こめあぶら																
	にしんのしょうがに	にしん しょうが さとう	やきつくね	とりにく たまねぎ にんじん れんこん ねぎ さとう しょうゆ パンこ	ほっけのようふうフライ	ほっけ こむぎこ こめあぶら	あげぎょうざ(2こ)	とりにく キャベツ たまねぎ にら ひじき こむぎこ こめあぶら	かぼちゃがたハンバーグ	とりにく ぶたにく たまねぎ かぼちゃ																
	さんしょくあえ	もやし にんじん こまつな しょうゆ さんおんとう かつおだし	ぶたにくのマヨネーズいため	ぶたにく たまねぎ ごぼう にんじん マヨネーズ しょうゆ さんおんとう こめあぶら	マカロニサラダ	マカロニ オリーブオイル きゅうり にんじん とうもろこし マヨネーズ さんおんとう	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく たまねぎ にんじん ながねぎ しめじ しょうが にんにく テンメンジャン オイスターソース さんおんとう でんぶ こんぶ こめあぶら	きゅうりとにんじんのつけもの	きゅうり にんじん しょうゆ ほんみりん かつおだし しょうが																
エネルギー 548 666		エネルギー 621 758		エネルギー 589 761		エネルギー 589 717		エネルギー 644 821																		