・ ・和7年(小学校用) 「お鱼マーク **◆**】

## 10 月 の 給食予定表

」・・・銚子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。

銚子市学校給食センター

水 木 金 月 火 水 木 金 月 火 水 木 金 月 火 水 木 金 月 火 水 木 金 月 火 水 木 金 月 火 水 木 金 月 火 水 木 金 月 火 水 木 金 月 火 水 木 金 月 火 水 木 金 月 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	こんだて名  だはん牛乳、きりぼしだいこんのみそしる さけのみそマヨふうみやき てづくりひじきふりかけ  ではん牛乳とうふとわかめのみそしる とりにくのマリネ ブロッコリーおかかマヨふうみあえ(やさいふりかけ) コッペパン牛乳マンハッタンクラムチャウダー チキンカレーチーズやき コーンサラダ ではん牛乳、いももちじる ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	おいた は か ない が ない かい		りょくおうしょく やさい にんじん こまつな こまつな にんじん ブロッコリー にんじん ピーマン パセリ トマト にんじん いんげん	ととのえるもの そのたのやさい くだもの ながねぎ きりぼしだいこん ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう セロリー たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん ながねぎ	う 名 はたらく力に ** パン めん さとう いもるい ** さとう でんぷん べとう じゃがいも ** ゼリー	でままされる でままシンでは ボレッジましては ボレップオイルグ オリーブシンイル ドレップオイルグ	エネルギー たんぱくい 663 31 20.9 734 29.3 668
水     木     金     月     火     水     木     金     月     火     水     木     金     月     火     水     木     金     月     火     水     木     金     月	ばはん 牛乳、きりぼしだいこんのみそしるさけのみそマヨふうみやきてづくりひじきふりかけ ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしるとりにくのマリネ ブロッコリーおかかマヨふうみあえ (やさいふりかけ) コッペパン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダーチキンカレーチーズやきコーンサラダ ごはん 牛乳 いももちじる ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	にく さかな たまご だいずせいひん ぶた肉 はあげ さかるげ さいのけ さいのけ さいのい さいのい さいのい かいさい かい さい	にゅうかいそう こざかなるい 牛乳 ひじき 牛乳 わかめ 牛乳ズ 牛乳ズ 牛乳ぶ 牛乳	りょくおうしょく やさい にんじん こまつな こまつな にんじん ブロッコリー にんじん ピーマン パセリ トマト にんじん いんげん	そのたのやさい くだもの ながねぎ きりぼしだいこん ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう セロリー たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん ながねぎ	** パン めん さとう いもるい ** さとう ** さとう でんぷん パン さとう じゃがいも	ゆしるい ごま ごま油 ドレッシング 油 ごま油 ドレッシング オリーブオイル	663 31.7 20.9 734 29.3 26.8
水     木     金     月     火     水     木     金     月     火     水     木     金     月     火     水     木     金     月     火     水     木     金     月	さけのみそマヨふうみやき てづくりひじきふりかけ ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしる とりにくのマリネ ブロッコリーおかかマヨふうみあえ (やさいふりかけ) ロッペパン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー チキンカレーチーズ やき コーンサラダ ごはん 牛乳 いももちじる さんまのしょうがに ぶたにくとこんぶのいために じゅうごやゼリー ごはん 牛乳 マーボーどうふ えびしゅうまい② マンゴーブリン ごはん 牛乳 いためやさいととりにくのみそしる わふうメンチカツ だいこんのそぼろに ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに ひりごまサラダ ちばけんさんにんじんゼリー	だいずせいひん ぶた肉 はあげさけのおいます。 おおいました おがらい からい からい からい からい からい からい かい	# 1	やさい にんじん こまつな にんじん ブロッコリー にんじん ピーマン パセリ トマト にんじん いんげん	ながねぎ きりぼしだいこん ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう セロリー たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん ながねぎ	まとう いもるい 米 さとう そ さとう でんぷん パン さとう じゃがいも	ごま ごま油 ドレッシング 油 ごま ごま油 ドレッシング オリーブオイル	663 31.7 20.9 734 29.0 26.8
水     木     金     月     火     水     木     金     月     火     水     木     金     月     火     水     木     金     月     火     水     木     金     月	さけのみそマヨふうみやき てづくりひじきふりかけ ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしる とりにくのマリネ ブロッコリーおかかマヨふうみあえ (やさいふりかけ) ロッペパン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー チキンカレーチーズ やき コーンサラダ ごはん 牛乳 いももちじる さんまのしょうがに ぶたにくとこんぶのいために じゅうごやゼリー ごはん 牛乳 マーボーどうふ えびしゅうまい② マンゴーブリン ごはん 牛乳 いためやさいととりにくのみそしる わふうメンチカツ だいこんのそぼろに ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに ひりごまサラダ ちばけんさんにんじんゼリー	さけ、みそし 油あげ、みそし 油あが、おおとり かさが、これでは、かいできた。 かっただけ、これでは、かったでは、かったでは、かったができた。 さいできたが、ないできた。 さいできたが、これでは、かったが、ないできた。 はいできたが、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは	ひじき 牛乳 わかめ 牛乳 チーズ 牛乳 こんぶ 牛乳	こまつな こまつな にんじん ブロッコリー にんじん ピーマン パセリ トマト にんじん いんげん	まりぼしだいこん ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう セロリー たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん ながねぎ	さとう 米 さとう でんぷん パン さとう じゃがいも	ごま油 ドレッシング 油 ごま ごま油 ドレッシング オリーブオイル	31. <sup>2</sup> 20.9 73 <sup>2</sup> 29.3 26.8
木 金 月 火 水 木 金 川 火 水 木 金 月 火 水 木 金 月	てづくりひじきふりかけ ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしるとりにくのマリネ ブロッコリーおかかマヨふうみあえ (やさいふりかけ)コッペパン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダーチキンカレーチーズ やきコーンサラダ ごはん 牛乳 いももちじる ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	かつおぶし 油あぶ みそ とうふっち とり内 あさり 一にか肉 かにたり がたわま ぶたとり すり さんれる みい さい より すり ない より すり ない より ない よい ない よい ない よい ない また とり また とり また とり また とり また ちょう おんし かんしゅう かんしゅう はい	キ乳 わかめ キ乳 チーズ キ乳 こんぶ 牛乳	こまつな にんじん ブロッコリー にんじん ピーマン パセリ トマト にんじん いんげん	ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう セロリー たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん ながねぎ	米 さとう でんぷん パン さとう じゃがいも	ドレッシング 油 ごま ごま油 ドレッシング オリーブオイル	20.9 734 29.3 26.8
木 金 月 火 水 木 金 川 火 水 木 金 月 火 水 木 金 月	ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしるとりにくのマリネブロッコリーおかかマヨふうみあえ (やさいふりかけ)コッペパン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダーチキンカレーチーズ やきコーンサラダ ごはん 牛乳 いももちじる さんまのしょうがに ぶたにくとこんぶのいために じゅうごやゼリーごはん 牛乳 マーボーどうふえびしゅうまい②マンゴーブリン ごはん 牛乳 いためやさいととりにくのみそしるわふうメンチカツだいこんのそぼろに はん 牛乳 もずくいりかきたまじるさばのみそに ひいごまサラダ ちばけんさんにんじんゼリー	油あげ みそ とうふおとり し あさり 一にか肉 がたたり さり できた とび とりま ぶた とう すり なた とう すり み よう なり み よう なり み よう なり み よう なり み よう ちくわ	わかめ 牛乳 チーズ 牛乳 こんぶ 牛乳 キ乳	にんじん ブロッコリー にんじん ピーマン パセリ トマト にんじん いんげん	たまねぎ レモンかじゅう セロリー たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん ながねぎ	さとう でんぷん パン さとう じゃがいも	油 ごま ごま油 ドレッシング オリーブオイル	73 29. 26.
木 金 月 火 水 木 金 川 火 水 木 金 月 火 水 木 金 月	とりにくのマリネ ブロッコリーおかかマヨふうみあえ (やさいふりかけ) コッペパン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー チキンカレーチーズ やき コーンサラダ ごはん 牛乳 いももちじる ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	とうふ とり肉 かつお とり肉 あさり とり肉 べにか肉 ぶた肉 ちくわま ぶた肉 みんま ぶた肉 みん えび すり肉 みそ ぶた肉 ちくわ	わかめ 牛乳 チーズ 牛乳 こんぶ 牛乳 キ乳	にんじん ブロッコリー にんじん ピーマン パセリ トマト にんじん いんげん	たまねぎ レモンかじゅう セロリー たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん ながねぎ	さとう でんぷん パン さとう じゃがいも	ごま油 ドレッシング オリーブオイル	29. 26.
金月火水木金火水木金月火水木金月       1000       100	プロッコリーおかかマヨふうみあえ (やさいふりかけ) ロッペパン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー チキンカレーチーズ やき コーンサラダ ごはん 牛乳 いももちじる ・ さんまのしょうがに ぶたにくとこんぶのいために じゅうごやゼリー ごはん 牛乳 マーボーどうふ えびしゅうまい② マンゴーブリン ごはん 牛乳 いためやさいととりにくのみそしる わふうメンチカツ だいこんのそぼろに ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに つりごまサラダ ちばけんさんにんじんゼリー	かつおぶし あさり とり肉 べーコン かにかま ぶた肉 ちくわ さんま ぶた肉 みそ とうふ えび すりみ みそ ぶた肉 ちくわ	生乳 チーズ 牛乳 こんぶ 牛乳	ブロッコリー にんじん ピーマン パセリ トマト にんじん いんげん	レモンかじゅう セロリー たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん ながねぎ	でんぷん パン さとう じゃがいも	ドレッシング オリーブオイル	26.
金月火水木金火水木金月火水木金月       1000       100	コッペパン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー チキンカレーチーズやき コーンサラダ ごはん 牛乳 いももちじる ・ さんまのしょうがに ぶたにくとこんぶのいために じゅうごやゼリー ごはん 牛乳 マーボーどうふ えびしゅうまい② マンゴープリン ごはん 牛乳 いためやさいととりにくのみそしる わふうメンチカツ だいこんのそぼろに ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに	あさり とり肉 ベーコン かにかま ぶたわ さんま ぶた肉 みそ とうふ えび すり肉 みそ ぶた肉 ちくわ	チーズ 牛乳 こんぷ 牛乳	にんじん ピーマン パセリ トマト にんじん いんげん	セロリー たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん ながねぎ	パン さとう じゃがいも	オリーブオイル	
金 月 火 水 木 金	チキンカレーチーズやき コーンサラダ ごはん 牛乳 いももちじる ・ さんまのしょうがに ぶたにくとこんぶのいために じゅうごやゼリー ごはん 牛乳 マーボーどうふ えびしゅうまい② マンゴープリン ごはん 牛乳 いためやさいととりにくのみそしる わふうメンチカツ だいこんのそぼろに ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに ひりごまサラダ ちばけんさんにんじんゼリー	ベーコン かにかま ぶた肉 ちくわ さんま ぶた肉 みそ とうふ えび すりみ とり肉 みそ ぶた肉 ちくわ	チーズ 牛乳 こんぷ 牛乳	ピーマン パセリ トマト にんじん いんげん	キャベツ にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん ながねぎ	さとう じゃがいも		66
月火水木金火水木金月火水木金月       1000	コーンサラダ     ごはん 牛乳 いももちじる     さんまのしょうがに     ぶたにくとこんぶのいために じゅうごやゼリー     ごはん 牛乳 マーボーどうふ     えびしゅうまい②     マンゴープリン     ごはん 牛乳 いためやさいととりにくのみそしる     わふうメンチカツ     だいこんのそぼろに     ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる     さばのみそに     ひりごまサラダ ちばけんさんにんじんゼリー	かにかま ぶた肉 ちくわ さんま ぶた肉 みそ とうふ えび すりみ とり肉 みそ ぶた肉 ちくわ	牛乳こんぶ	パセリ トマト にんじん いんげん にんじん	きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん ながねぎ	じゃがいも	トレッシング	
水     木     金     火     水     木     金     月     火     水     木     金     月	ごはん 牛乳 いももちじる  ◆)★ さんまのしょうがに  ぶたにくとこんぶのいために じゅうごやゼリー  ごはん 牛乳 マーボーどうふ えびしゅうまい② マンゴープリン  ごはん 牛乳 いためやさいととりにくのみそしる わふうメンチカツ だいこんのそぼろに  ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに  ひりごまサラダ ちばけんさんにんじんゼリー	ぶた肉 ちくわ さんま ぶた肉 みそ とうふ えび すりみ とり肉 みそ ぶた肉 ちくわ	こんぶ 牛乳	にんじん いんげん にんじん	たまねぎ だいこん ながねぎ		1 6	30 29
水     木     金     火     水     木     金     月     火     水     木     金     月	◆ さんまのしょうがに がたにくとこんぶのいために じゅうごやゼリー ごはん 牛乳 マーボーどうふ えびしゅうまい② マンゴープリン ごはん 牛乳 いためやさいととりにくのみそしる わふうメンチカツ だいこんのそぼろに ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに ひりごまサラダ ちばけんさんにんじんゼリー	ちくわ さんま ぶた肉 みそ とうふ えび すりみ とり肉 みそ ぶた肉 ちくわ	こんぶ 牛乳	いんげん	だいこん ながねぎ		油	61
水     木     金     火     水     木     金     月     火     水     木     金     月	ぶたにくとこんぶのいために じゅうごやゼリー ごはん 牛乳 マーボーどうふ えびしゅうまい② マンゴープリン ごはん 牛乳 いためやさいととりにくのみそしる わふうメンチカツ だいこんのそぼろに ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに ひりごまサラダ ちばけんさんにんじんゼリー	さんま ぶた肉 みそ とうふ えび すりみ とり肉 みそ ぶた肉 ちくわ	牛乳	にんじん		いももち	/ <del>///</del>	22
火水木金     火水木金     月火水木金       火水木金     月火水木金	ごはん 牛乳 マーボーどうふ えびしゅうまい② マンゴープリン ごはん 牛乳 いためやさいととりにくのみそしる わふうメンチカツ だいこんのそぼろに ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに ひりごまサラダ ちばけんさんにんじんゼリー	ぶた肉 みそ とうふ えび すりみ とり肉 みそ ぶた肉 ちくわ			こんにゃく	さとう		15
	マンゴープリン  ごはん 牛乳 いためやさいととりにくのみそしる わふうメンチカツ だいこんのそぼろに  ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに  ひりごまサラダ ちばけんさんにんじんゼリー	えび すりみ とり肉 みそ ぶた肉 ちくわ	牛乳	1	しょうが にんにく	米 でんぷん	油	69
水     木     金     少     水     木     金     月     火     水     木     金     月	ごはん 牛乳 いためやさいととりにくのみそしる わふうメンチカツ だいこんのそぼろに ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに ひりごまサラダ ちばけんさんにんじんゼリー	とり肉 みそ ぶた肉 ちくわ	牛乳	にら	ながねぎ しいたけ	しゅうまいのかわ	ごま油	24
水     木     金     少     水     木     金     月     火     水     木     金     月	わふうメンチカツ だいこんのそぼろに ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに <b>金</b>	みそ ぶた肉 ちくわ	牛乳		たけのこ たまねぎ	プリン さとう		19
木     金       人     水       木     金       月     火       水     木       金     月       人     水       木     金       月     大       八     大       1     大       1     大       2     大       3     大       4     大       5     大       6     大       7     大       8     大       8     大       9     大       1     大       1     大       1     大       1     大       2     大       2     大       3     大       4     大       4     大       5     大       6     大       7     大       8     大       8     大       8     大       8     大       8     大       8     大       8     大       8     大       8     大       8     大       8     大       8     大       8 </td <td>だいこんのそぼろに ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに <b>ゴン</b> ひりごまサラダ ちばけんさんにんじんゼリー</td> <td>ぶた肉 ちくわ</td> <td></td> <td>にんじん</td> <td>キャベツ もやし</td> <td>米 さとう</td> <td>油</td> <td>70</td>	だいこんのそぼろに ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに <b>ゴン</b> ひりごまサラダ ちばけんさんにんじんゼリー	ぶた肉 ちくわ		にんじん	キャベツ もやし	米 さとう	油	70
木     金       火     水       木     金       月     火       水     木       金     月       火     水       木     金       月     火       水     木       よ     よ       よ </td <td>ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに ◆★ ひりごまサラダ ちばけんさんにんじんゼリー</td> <td><del></del></td> <td>ひじき</td> <td>いんげん</td> <td>ながねぎ たまねぎ</td> <td>こむぎこ</td> <td>ごま油</td> <td>26.</td>	ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに ◆★ ひりごまサラダ ちばけんさんにんじんゼリー	<del></del>	ひじき	いんげん	ながねぎ たまねぎ	こむぎこ	ごま油	26.
木     金       火     水       木     金       月     火       水     木       金     月       火     水       木     金       月     火       水     木       よ     よ       よ </td <td>さばのみそに <b>④</b> のりごまサラダ ちばけんさんにんじんゼリー</td> <td>たまご なると</td> <td></td> <td></td> <td>だいこん</td> <td>パンこ</td> <td></td> <td>23</td>	さばのみそに <b>④</b> のりごまサラダ ちばけんさんにんじんゼリー	たまご なると			だいこん	パンこ		23
(n) c c c c c c c c c c c c c c c c c c c	ひりごまサラダ ちばけんさんにんじんゼリー		牛乳	にんじん	ながねぎ えのきたけ	米	ごま油	63
金     火     水     木     金     月     火     水     木     金     月		さば みそ	のり		キャベツ もやし	ゼリー	ごま	27.
<ul><li>金</li><li>火</li><li>水</li><li>木</li><li>金</li><li>月</li><li>火</li><li>水</li><li>木</li><li>金</li><li>月</li><li>火</li><li>水</li><li>木</li><li>金</li><li>月</li><li>火</li><li>水</li><li>木</li><li>金</li><li>月</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li></ul>	・フょいもハン 十孔 とつにゆつ刀レー人一フ	とり肉	もずく	にんじん	きゅうり	でんぷん	:h п -	15 69
以水木金月火水木金月       100	ハンバーグデミソース	とり肉 ベーコン	牛乳	こまつな	たまねぎ えだまめ マッシュルーム キャベツ	パン さとう さつまいも	油 ルウ バター	69 25
火     水     木     金     月     火     水     木     金     月	ハンハークナミソース コールスローサラダ	ハム とうにゅう		こみりな	きゅうり とうもろこし	コンデンスミルク	,	25 29
火     水     木     金     月     火     水     木     金     月	- 777	יום ביוכוקי		υ	21477 270320		10))))	20
1     火     水     木     金     月     火     水     木     金     月       火     水     木     金     月     火     水     木     金     月				−ツ <b>の</b> 日				
が 木 金 月 火 水 木 金 月 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ごはん 牛乳 とりだんごのみそしる	とりだんご	牛乳	にんじん	はくさい ながねぎ	米	ごま油	60
5 水 木 金 月 火 水 木 金 月	ちばけんさんあつやきたまご	みそ たまご		こまつな	えのきたけ にんにく			25
5 水 木 金 月 火 水 木 金 月	もやしとちくわのあっさりいため	とうふ ちくわ	4 파	/ °> / ·	もやし	N - 1 30 1	181 3 4 48	16
木 金 月 火 水 木 金 月   1   1   1   1   1   1   1   1   1	ごはん 牛乳 コーンかきたまスープ	とり肉	牛乳	チンゲンさい	たまねぎ とうもろこし	米 でんぷん		65
金 月 火 水 木 金 月	やきぎょうざ② マジスンはスキャサニダ	たまごえび		にんじん	しょうが はくさい	はるさめ	ごま	22 18
金 月 火 水 木 金 月	アジアンはるさめサラダ ごはん 牛乳 のりいりみそしる	ハム とうふ みそ	のり	こまつな	きゅうり きくらげ レモンかじゅう ながねぎ キャベツ	ぎょうざのかわ 米	油	69
金 月 火 水 木 金 月	● かつおりょうしあげ	油あげ かつお	ー りゅ 牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり	へ でんぷん	ル ドレッシング	28
7 金 月 火 水 木 金 月	クリーミーごまサラダ	ルム	7-70	12/00/0	とうもろこし れんこん	C70/3/70	ごま	21
7 金 月 火 水 木 金 月	コッペパン 牛乳 シーフードシチュー	ベーコン ほたて	牛乳	にんじん	たまねぎ	パン	油 バター ごま	67
火 水 木 金 ボロ	ソーセージ (パックケチャップ)	えび あさり	スキムミルク		キャベツ	こめこ	ドレッシング	26
火 水 木 金 ボロ	キャベツのサラダ	ソーセージ ツナ			きゅうり とうもろこし	じゃがいも	とうにゅうクリーム	28
火 水 木 金 ボロ	ごはん 牛乳 ポークカレー	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく	米	油	68
2 水 3 木 4 金 ボロ 7 月	かわりめだまやき	たまご			たまねぎ	じゃがいも	ルウ	21.
2 水 3 木 4 金 ボロ 7 月	アップルシャーベット				ひよこまめ りんご		バター	18
2 水 3 木 4 金 ボロ 7 月	ごはん 牛乳 つみれじる	いわしつみれ	牛乳	にんじん こまつな	しょうがえのきたけ	米	ドレッシング	69
2 水 4 金 ボロフィ 月	とりのてりやき	とり肉 いか みそ		あかピーマン	だいこん ながねぎ			31.
2 水 4 金 ボロフィ 月	シーフードサラダ (ひじきのり)	とうふ かにかま	かいそう	ブロッコリー	きゅうり	N/ .85.=	2 <b>.</b> + 2. + 2. + 1.	20.
3 木 4 金 ボロ	ごはん 牛乳 えのきととりにくのスープ	とり肉	牛乳	にんじん	ながねぎ えのきたけ	米 パンこ	油ごま油	67
3 木 4 金 ボロフィ 月	いかごまフライ もやしのピリからいため	いか ぶた肉		チンゲンさい ピーマン	もやし しめじ	こむぎこ でんぷん はるさめ さとう	ラー油 ごま	26 22
3 木 4 金 ボロフィ 月		あつあげ	牛乳	にんじん	ながねぎ	米	<u>こぉ</u> 油	72
3 金 ボロフター こり 月 こうしょう こうしょう こうしょう こうしょう こうしょう かいしょう かいしゅう こうしゅう しゅうしゅう しゅう	<b>△</b> さばのひしおみそやき	みそ さば	1 76	こまつな	しょうがごぼう	さつまいも	ごま	27
7 月	とりごぼう	とり肉		_0.2.0	こんにゃく	さとう		25
7 月	まるパン 牛乳 コーンポタージュ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし	パン	油	69
7 月	ボロニアソーセージステーキ (パックケチャップ)	ソーセージステーキ	スキムミルク	パセリ	いんげんまめ きゅうり	1	ドレッシング	29.
7 月	チキンとまめのサラダ				キャベツ ひよこまめ		ルウ	28
= =	As a first of the second secon	かにかま たまご	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ ながねぎ	米 さとう	油	66
	ごはん 牛乳 かにたまちゅうかスープ	いわし		チンゲンさい	きくらげ しょうが	じゃがいもこ	ごま油	23
	いわしのカリカリフライ②	ぶた肉	,1 est	あかピーマン	たけのこ	げんまいこ		21
'A'	いわしのカリカリフライ② <b>◆)</b> チンジャオロースー	さば みそ	牛乳の川	こまつな	しょうが	米	ごま	67
^\	いわしのカリカリフライ② <b>◆)</b> チンジャオロースー  ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる	とり肉 とうふ	のり	にんじん	だいこん ながねぎ	ゼリー		28
+	いわしのカリカリフライ② <b>◆)</b> チンジャオロースー  ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる まつかぜやき		牛乳	にんじん	もやし キャベツ えのきたけ	米 パンこ	ごま油	20 65
_	いわしのカリカリフライ② <b>◆)</b> チンジャオロースー  ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる まつかぜやき のりあえ オレンジゼリー	油あげ		ほうれんそう	えのきたけ れんこん ながねぎ	ま ハンこ	」 こま油 ごま	23
	いわしのカリカリフライ②◆ ★ チンジャオロースー ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる まつかぜやき のりあえ オレンジゼリー ごはん 牛乳 えびだんごのすましじる	油あげ えびだんご	」 7人じき	10 74 0/0 ( )	えだまめ こんにゃく	こむぎこ	油	20
ごは	いわしのカリカリフライ②  チンジャオロースー  ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる まつかぜやき のりあえ オレンジゼリー ごはん 牛乳 えびだんごのすましじる	油あげ えびだんご あじ	ひじき		, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	米 こむぎこ	油	68
	いわしのカリカリフライ② チンジャオロースー  ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる まつかぜやき のりあえ オレンジゼリー  ごはん 牛乳 えびだんごのすましじる  ・ あじみそあげだまフライ シャキシャキれんこんきんぴら	油あげ えびだんご あじ みそ		こまつな			ドレッシング	22
	いわしのカリカリフライ②  チンジャオロースー  ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる まつかぜやき のりあえ オレンジゼリー  ごはん 牛乳 えびだんごのすましじる  *** あじみそあげだまフライ シャキシャキれんこんきんぴら はん 牛乳 はくさいとベーコンのみそしる	油あげ えびだんご あじ みそ ベーコン	牛乳	こまつなにんじん	はくさい もやし		・・・レフノンソト	4
	いわしのカリカリフライ② チンジャオロースー  ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる まつかぜやき のりあえ オレンジゼリー  ごはん 牛乳 えびだんごのすましじる  ・ あじみそあげだまフライ シャキシャキれんこんきんぴら	油あげ えびだんご あじ みそ		こまつなにんじん		パンこ じゃがいも	100000	21
金	いわしのカリカリフライ②  チンジャオロースー  ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる まつかぜやき のりあえ オレンジゼリー  ごはん 牛乳 えびだんごのすましじる  ・ ちじみそあげだまフライ シャキシャキれんこんきんぴら はん 牛乳 はくさいとベーコンのみそしる チーズはんぺんフライ (パックソース)	油あげ えびだんご あじ みそ ベーコン はんぺん	牛乳		はくさい もやし えのきたけ キャベツ	パンこ	油	
	いわしのカリカリフライ②  チンジャオロースー  ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる まつかぜやき のりあえ オレンジゼリー  ごはん 牛乳 えびだんごのすましじる  ・ ちじみそあげだまフライ シャキシャキれんこんきんぴら はん 牛乳 はくさいとベーコンのみそしる チーズはんぺんフライ (パックソース) ツナポテトサラダ コッペパン 牛乳 パンプキンポタージュ チキンオーブンやき	油あげ えびだんご あじ みそ ベーコン はんぺん ツナ みそ	牛乳 チーズ チーズ 牛乳	にんじん	はくさい もやし えのきたけ キャベツ きゅうり たまねぎ きゅうり	パンこ じゃがいも	油 ルウ	21 67 28
都合により	いわしのカリカリフライ②  チンジャオロースー  ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる まつかぜやき のりあえ オレンジゼリー  ごはん 牛乳 えびだんごのすましじる  ・ ちじみそあげだまフライ シャキシャキれんこんきんぴらはん 牛乳 はくさいとベーコンのみそしる チーズはんぺんフライ (パックソース) ツナポテトサラダコッペパン 牛乳 パンプキンポタージュチャンオーブンやきブロッコリーとコーンのサラダ (ハロウィンブチゼリー)	油あげ えびだんご あじ みそ ベーコン はんぺん ツナ みそ	牛乳 チーズ チーズ	にんじん かぼちゃ	はくさい もやし えのきたけ キャベツ きゅうり たまねぎ	パンこ じゃがいも パン	油 ルウ ドレッシング	67 28 24
	いわしのカリカリフライ②  チンジャオロースー  ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる まつかぜやき のりあえ オレンジゼリー  ごはん 牛乳 えびだんごのすましじる  ・ ちじみそあげだまフライ シャキシャキれんこんきんぴら はん 牛乳 はくさいとベーコンのみそしる チーズはんぺんフライ (パックソース) ツナポテトサラダ コッペパン 牛乳 パンプキンポタージュ チキンオーブンやき	油あげ えびだんご あじ みそ ベーコン はんぺん ツナ みそ	キ乳 チーズ チーズ 牛乳 スキムミルク	にんじん かぼちゃ	はくさい もやし えのきたけ キャベツ きゅうり たまねぎ きゅうり	パンこ じゃがいも パン	油 ルウ	67 28

こめ お米のかおりが豊かなのが特徴です。



650

27.6

18.0

2.0

エネルギ

たんぱくし

ししつ

しょくえんそうと うりょう

しょうがくせいの 1しょくあたり えいようきじゅんち