

## 10A CAETUS



## 境町立学校給食センター

| 日     曜       3     月       4     火       5     水       7     金       11     火       12     水       13     木       14     金       17     月       18     火 | ではん ぎゅうにゅう たれつきにくだんご (2, たいずのいそに はくさいとはるきめのスー チョコチップパン ぎゅうにゅう シーザーコンソス・プ こはん たまごふりかけ こ はん たまごふりかけ こ はん たまごふりかけ こ はん きまごふりがけ こ はん きゅうにゅう ハンパンシーサラダ ハンパンシーサラダ ハンパンシーサラダ ハンパンシーサラダ ハンパンシーサラダ ハンドーナッツ こ はん ぎゅうにゅう いかのパターしようゆやき エリンギのオイズターいた じゃがいちのみそしる ブパレティーズとカタ カリフラワーのサラダ フルコーンチャウター こ はん ぎゅうにゅう まだいのやさいあんかけ きんぴらごほう たいこんのみそしる スパグティミートリース (5 きゅうにゅう ボテトカップグラタン りんごゼリーのフルーツあってにん ご きゅうにゅう ホテトカップグラシー たいこく まんぎゅうにゅう ボテトカップグラタン うんごゼリーのフルーツあっかけ こ にくとしらたきのピリカ オルス・フェー・フェー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファ                  | カラグドレッシング カラブドレッシング 福島県 ちゃんばんじる) ンジードレッシング 日の変質デー ペリーゼリー リリン ぎゅうにゅう チドレッシング   | ハム たまご ハーコン またい さつまあげ とつみ みそ ぶたにく   | (2群) 日本 (2群) 日本 (2群) 日本 (2群) 日本 (2群) 日本 (2年) | (3群)<br>緑黄色野菜<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>をみれんそう にんじん<br>ほうれんそう にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にん<br>にんしん<br>にんし<br>にんし  | 中やパツ さピーマン<br>たまねぎ<br>もやし<br>ながねぎ しいたけ<br>もやし キャペツ たまねぎ しいたけ しょうが<br>ごぼう きゅうり<br>たまねぎ エリンギ<br>ながねぎ ブルーペリー<br>カリフラワー えたまか<br>とうもろごし たまねぎ マッシュルーム<br>えのきたけ しいたけ たまねぎ<br>ごぼう         | おもにエネルギー  [5群]   | (6群)<br>種実類 油脂  あぶら  ごまあぶら  ごまあぶら  こま  こま  こま  こま  こま  こま  こま  こま  こま  こ  | 栄養<br>エネルギー<br>(kcal)  658  835  699  871  572  707  672  874  707  865  690  834  669  802 | 養価<br>たんぱく(9)<br>22.2<br>27.1<br>27.5<br>33.5<br>28.1<br>33.1<br>26.7<br>32.8<br>37.4<br>27.0<br>32.4<br>29.4<br>32.1 |
|---|--|---|---|--|--|---|--|---|---|---|
| 3 月 4 火 5 水 6 木 7 金 11 火 12 水 13 木 14 金   | ではん ぎゅうにゅう たれつきにくだんご (2, たいずのいそに はくさいとはるきめのスー チョコチップパン ぎゅうにゅう シーザーコンソス・プ こはん たまごふりかけ こ はん たまごふりかけ こ はん たまごふりかけ こ はん きまごふりがけ こ はん きゅうにゅう ハンパンシーサラダ ハンパンシーサラダ ハンパンシーサラダ ハンパンシーサラダ ハンパンシーサラダ ハンドーナッツ こ はん ぎゅうにゅう いかのパターしようゆやき エリンギのオイズターいた じゃがいちのみそしる ブパレティーズとカタ カリフラワーのサラダ フルコーンチャウター こ はん ぎゅうにゅう まだいのやさいあんかけ きんぴらごほう たいこんのみそしる スパグティミートリース (5 きゅうにゅう ボテトカップグラタン りんごゼリーのフルーツあってにん ご きゅうにゅう ホテトカップグラシー たいこく まんぎゅうにゅう ボテトカップグラタン うんごゼリーのフルーツあっかけ こ にくとしらたきのピリカ オルス・フェー・フェー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファ                  | う<br>ラグドレッシング<br>押土料理の日<br>福島果<br>ちゃんばんじる)<br>ンジードレッシング<br>目の変質デー<br>ペリーゼリー<br>リソン ぎゅうにゅう<br>デドレッシング  | (1群) 内・魚・たまご 豆・豆製品  とりにく たまご だいず さつまあげ ぶたにく  とりにく  クインナー たまご あかうお みそ  ほたて ぶたにく いか なると えび  とりにく とりにく あたにく いか なると えび  とりにく たまご いか ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ  バム たまご バーコン まだい さつまあげ とうふ みそ  ぶたにく | (2群) 日本 (2群) 日本 (2群) 日本 (2群) 日本 (2群) 日本 (2年) | (3群)<br>緑黄色野菜<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>をみれんそう にんじん<br>ほうれんそう にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にんしん<br>にん<br>にんしん<br>にんし<br>にんし  | (4群) その他の野菜 きのご類・果物  たまねぎ  はくさい しいたけ ながねぎ  たまねぎ キャベツ きピーマン たまねぎ  むりし サイベツ たまねぎ しいたけ したか  ご居う きゅうり  たまねぎ エリンギ ながねぎ ブルーベリー  カリフラワー えだまめ  とうもろこし たまねぎ マッシュルーム  えのきたけ しいたけ たまねぎ こぼう   | (5群) 設理 いち知・砂糖 こはん パンこ さとう でんぶん さとう としょ パント とこう さとう でんぷん さとう さんぷん さとう            | (6群)<br>種実類 油脂  あぶら  ごまあぶら  ごまあぶら  こま  こま  こま  こま  こま  こま  こま  こま  こま  こ  | (kcal)  658  835  699  871  572  707  672  874  707  865  690  834  669  802                | (9)<br>22.2<br>27.1<br>27.9<br>33.5<br>28.1<br>33.1<br>26.7<br>32.8<br>27.0<br>32.4<br>29.4                           |
| 4 火<br>5 水<br>6 木<br>7 金<br>11 火<br>12 水<br>13 木<br>14 金  | たれつきにくだんご (2) だいずのいそに はくさいとはるさめのスー: チョコチップバン ぎゅうにっ シーザーサラダ シーザーカンメスープ ごはん たまごふのかけ : あかうあのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ こつゆ ちゃんほんめん (ソフトめきゅう) バンバンシーサラダ バン・ミルクトーナッツ ごはん ぎゅうにゅう いかのパターしょうゆやき エリンギのオイスターいた しゃがいちのみそしる ブルムチースどカタ カリフラワーのサラダ フレコーンチャウター ごはん ぎゅうにゅう だいこんのみそしる スパグチェストソース ( ぎゅうにゅう  | カラグドレッシング カラブドレッシング 福島県 ちゃんばんじる) ンジードレッシング 日の変質デー ペリーゼリー リリン ぎゅうにゅう チドレッシング   | とりにく たまご  | きゅうにゅう  プレき  ボックにゅう  チーズ  のり ぎゅうにゅう  ぎゅうにゅう  ぎゅうにゅう  オーズ  のり ぎゅうにゅう  ガックにゅう  チーズ  きゅうにゅう  チーズ  きゅうにゅう チーズ  きゅうにゅう チーズ  きゅうにゅう チーズ  きゅうにゅう チーズ  きゅうにゅう チーズ  | にんじん  にんじん あかとーマン パセリ  にんじん  ほうれんそう にんじん  にんじん  にんじん  にんじん  にんじん  こんじん   | 大きねぎ はくさい しいたけ ながねぎ 大きねぎ キャベツ きピーマン 大きねぎ もやし ながねぎ しいたけ もやし キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが こぼう きゅうり  たまねぎ エリンギ ながねぎ ブルーベリー  カリフラワー えだまめ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム スのきたけ しいたけ たまねぎ ごぼう               | ごはん バンこ さとう でんぷん さとう はるさめ  デュニテップバン バンこ  ごはん さとう さとう さとう さとう さとう ことが あ ソフトめん  こむぎこ さとう こはん ことう こはん ことう こはん こんがティ さとう | あぶら<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>あぶら<br>こま<br>まる<br>にま<br>まる<br>にま<br>にま<br>にま<br>にま<br>にま<br>にま<br>にま<br>にま<br>にま<br>にま | 835<br>699<br>871<br>572<br>707<br>672<br>874<br>707<br>865<br>690<br>834<br>669            | 27.1<br>27.9<br>33.5<br>28.1<br>33.1<br>26.7<br>32.8<br>31.6<br>37.4<br>27.0<br>32.4<br>29.4                          |
| 4 火<br>5 水<br>6 木<br>7 金<br>11 火<br>12 水<br>13 木<br>14 金  | はくさいとはるさめのスープ  デヨコチップ/し きゅうに  と  | カラグドレッシング カラブドレッシング 福島県 ちゃんばんじる) ンジードレッシング 日の変質デー ペリーゼリー リリン ぎゅうにゅう チドレッシング   | だいず さつまあげ   | ぎゅうにゅう  チーズ  のり ぎゅうにゅう  ぎゅうにゅう  ぎゅうにゅう  きゅうにゅう  カかめ  チーズ  ぎゅうにゅう  カかめ  チーズ  ぎゅうにゅう  まゅうにゅう  まゅうにゅう  カかめ  カーズ  きゅうにゅう  まゅうにゅう  カかめ  | にんじん  にんじん あかとーマン パセリ  にんじん  ほうれんそう にんじん  にんじん  にんじん  にんじん  にんじん  こんじん   | はくさい しいたけ ながねぎ  たまねぎ キャベツ きピーマン たまねぎ  もやし ながねぎ しいたけ もやし キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが  ごぼう きゅうり  たまねぎ エリンギ ながねぎ ブルーベリー  カリフラワー えたまめ こうもろこし たまねぎ マッシュルーム  えのきたけ しいたけ たまねぎ ごぼう                | さとう はるさめ チョコチップバン パンこ  ごはん さとう さとう さとう さといち ふ ソフトめん  こむぎこ さとう こはん ことう したパバン はちみつ さとう こばん てんぶん さとう                    | あぶら ごまあぶら ドレッシング あぶら ごま  あぶら ごまあぶら  こま  こま  あぶら ごまあぶら ドレッシング あぶら ドレッシング あぶら ドレッシング あぶら マーガリン あぶら ドレッシング あぶら ドレッシング あぶら ドレッシング   | 699<br>871<br>572<br>707<br>672<br>874<br>707<br>865<br>690<br>834<br>669                   | 27.9<br>33.5<br>28.1<br>33.1<br>26.7<br>32.6<br>37.4<br>27.0<br>32.4  |
| 5 水<br>6 木<br>7 金<br>11 火<br>12 水<br>13 木<br>14 金   | はくさいとはるさめのスー<br>デヨチップバン ぎゅうに<br>としたくのカルーふうみやき<br>シーザーサラダ シーザー<br>コンソメスープ<br>にはん たまごふわかけ :<br>あかみのさいきようやき<br>ほうれんそうのごまあえ<br>こつゆ<br>ちゃんぽんめん (ソフトめ<br>ぎゅうにゅう<br>バンバンシーサラダ バン<br>ミルグドーナッツ<br>にはん ぎゅうにゅう<br>エンギのオイスターいた<br>しゃがいものみそしる ブ<br>バンデラーのサラダ ブレ<br>コーンチャウダー<br>になん きゅうにゅう<br>またいのできいあんかけ<br>きんびらごほう<br>だいこんのみそしる<br>スパグティミートソース (く<br>きゅうにゅう<br>だいこんのみそしる<br>スパグティミートソース (く<br>ボトトカップグラタン<br>りんごせリーのフルーツあ<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>あげぎょうさ (2,3)<br>ありかみかラグ わふうグ!<br>にくだんこのスープ<br>こばん ぎゅうにゅう   | ラグドレッシング  第士科理の日 福島県  ちゃんぼんじる)  シジードレッシング  日の愛様デー  パリーゼリー  ガリン ぎゅうにゅう  チドレッシング  (グティ ミートソース)  | がたにく  | ぎゅうにゅう  チーズ  のり ぎゅうにゅう  ぎゅうにゅう  ぎゅうにゅう  きゅうにゅう  カかめ  チーズ  ぎゅうにゅう  カかめ  チーズ  ぎゅうにゅう  まゅうにゅう  まゅうにゅう  カかめ  カーズ  きゅうにゅう  まゅうにゅう  カかめ  | にんじん  にんじん あかとーマン パセリ  にんじん  ほうれんそう にんじん  にんじん  にんじん  にんじん  にんじん  こんじん   | たまねぎ<br>キャペツ さピーマン<br>たまねぎ<br>もやし<br>がかかぎ しいたけ<br>もやし キャペツ たまねぎ しいたけ しょうが<br>こぼう きゅうり<br>たまねぎ エリンギ<br>ながねぎ ブルーペリー<br>カリフラワー えだまめ<br>とうもろこし たまねぎ マッシュルーム<br>えのきたけ しいたけ たまねぎ<br>こぼう | はるさめ チョンチップパン パンこ こはん さとう さとう さとう さとう さとう こさん ひきこ さとう こさん こむきこ さとう こさん こむきこ さとう こさん こむがいち さとう しょくパン はちかつ さとう         | ごまあぶら  ドレッシング  あぶら  ごま  エボラ ごまあぶら  ドレッシング  あぶら  ドレッシング  あぶら  インプ  スーガリン  あぶら  ドレッシング  あぶら  マーガリン  あぶら  ドレッシング  まぶら  スーガリン  スポら  スーガリン  スポら  スイガリン   | 699<br>871<br>572<br>707<br>672<br>874<br>707<br>865<br>690<br>834<br>669                   | 27.9<br>33.5<br>28.1<br>33.1<br>26.7<br>32.6<br>37.4<br>27.0<br>32.4  |
| 5 水<br>6 木<br>7 金<br>11 火<br>12 水<br>13 木<br>14 金   | とりにくのカレーネラネやき<br>シーザーサラダ シーザー<br>コンソメスープ<br>ごはん たまごふりかけ :<br>あかうあのさいきょうやき<br>ほうれんそうのごまあえ<br>こつゆ<br>ちゃんほんめん (ソフトめ<br>ぎゅうにゅう<br>バンバンシーサラダ バン、<br>ミルクドーナッツ<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>いかのパターしょうゆやき<br>エリンギのオイスターいた。<br>しゃがいちのみそしる ブル<br>しょくパン はちかつ&マー<br>バムチースどカタ<br>カリフラワーのサラダ フレ<br>コーンチャウター<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>だいこんのみそしる<br>大パクティスとカタ<br>カリフラワーのサラグ フレ<br>コーンチャウター<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>またいのやさいあんかけ<br>きんびらごほう<br>だいこんのみそしる<br>スパグチュミートソース (:<br>ぎゅうにゅう<br>ボトカップグラタン<br>つってゼリーのフルーツあ。<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>あげきようさ (2,3)<br>かみかみサラダ カふうり<br>にくんこのスー | ラグドレッシング  第士科理の日 福島県  ちゃんぼんじる)  シジードレッシング  日の愛様デー  パリーゼリー  ガリン ぎゅうにゅう  チドレッシング  (グティ ミートソース)  | ウインナー     大まご    おかうお みそ     ほたて    ぶたにく いか なると えび  | チーズ のり ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう きゅうにゅう オーズ ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう きゅうにゅう   | 正んじん 田 3 れんそう にんじん 田 3 れんそう 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  | 中やパツ さピーマン<br>たまねぎ<br>もやし<br>ながねぎ しいたけ<br>もやし キャペツ たまねぎ しいたけ しょうが<br>ごぼう きゅうり<br>たまねぎ エリンギ<br>ながねぎ ブルーペリー<br>カリフラワー えたまか<br>とうもろごし たまねぎ マッシュルーム<br>えのきたけ しいたけ たまねぎ<br>ごぼう         | プラス ではん さとう さとう さとう さといき ホ ソフトめん こびきて さとう こびもん こびもかいち さとう しゃがいち さとう しょくパン はちみつ さとう こばん てんぶん さとう スパグティ さとう スパグティ さとう  | あぶら<br>ごま<br>ごま<br>あぶら ごまあぶら<br>ドレッシング<br>あぶら<br>マーガリン<br>あぶら<br>ドレッシング<br>あぶら<br>マーガリン<br>あぶら<br>ドレッシング  | 871<br>572<br>707<br>672<br>874<br>707<br>865<br>690<br>834<br>669                          | 33.5<br>28.1<br>33.1<br>26.7<br>32.8<br>31.6<br>37.4<br>27.0<br>32.4  |
| 5 水<br>6 木<br>7 金<br>11 火<br>12 水<br>13 木<br>14 金   | ン・ザーサラダ シーザーコンソススープ  こはん ままごありかけ : あかるあのさいきょうやき ほうれんそうのこまあえ こづゆ ちゃんぼんめん (ソフトめ ぎゅうにゅう ハンパンシーサラダ パンパンシーサラダ パンパンシーサラダ パンパンシーサラダ パンパンシーサラダ パンパンシーサラダ パンパンシーサンド・ロッド・ロッド・ロッド・ロッド・ロッド・ロッド・ロッド・ロッド・ロッド・ロッ  | ### ### ### ### ### ### ### ### ### ##  | ウインナー     大まご    おかうお みそ     ほたて    ぶたにく いか なると えび  | のり ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう カかめ チーズ ぎゅうにゅう きゅうにゅう   | 正んじん 田 3 れんそう にんじん 田 3 れんそう 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  | 中やパツ さピーマン<br>たまねぎ<br>もやし<br>ながねぎ しいたけ<br>もやし キャペツ たまねぎ しいたけ しょうが<br>ごぼう きゅうり<br>たまねぎ エリンギ<br>ながねぎ ブルーペリー<br>カリフラワー えたまか<br>とうもろごし たまねぎ マッシュルーム<br>えのきたけ しいたけ たまねぎ<br>ごぼう         | ごはん さとう さとう さとう さといち ホ ソフトめん こむぎこ さとう こはん さとう じゃがいち さとう しょくパン はちみつ さとう こてはん こんぶん ことう                                 | あぶら<br>ごま<br>ごま<br>あぶら ごまあぶら<br>ドレッシング<br>あぶら<br>マーガリン<br>あぶら<br>ドレッシング<br>あぶら<br>マーガリン<br>あぶら<br>ドレッシング  | 871<br>572<br>707<br>672<br>874<br>707<br>865<br>690<br>834<br>669                          | 33.5<br>28.1<br>33.1<br>26.7<br>32.8<br>31.6<br>37.4<br>27.0<br>32.4  |
| 6 木<br>7 金<br>11 火<br>12 水<br>13 木<br>14 金  | コンソメスープ  ごはん たまごふりかけ :  あかおのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ こつゆ  ちゃんほんめん (ソフトめ ぎゅうにゅう ハンパンシーサラダ パン、 ミルンドーナッツ  ごはん ぎゅうにゅう いかのパターしようゆやき エリンキのオイスターいた じゃがいちのみそしる スパグティミートソース ( 素いらこほう たいこんのみそしる スパグティミートソース ( 素がうにゅう ボトカップグラタン ったゼリーのフルーツあ こばん ぎゅうにゅう あげぎょうさ (2,3) かみかおサラダ わふうグ! にぐんこのスープ  にくとしらたきのピリカ  | ### ### ### ### ### ### ### ### ### ##  | たまご あかうお みそ<br>ほたて  | のり ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう カかめ チーズ ぎゅうにゅう きゅうにゅう   | ほうれんそう にんじん にんじん にんじん こような にんじん こような にんじん こような にんじん こんじん こんじん パセリ こんじん パセリ こんじん にんじん こんじん にんじん   | たまねぎ  もやし なかねぎ しいたけ もやし キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが  ごぼう きゅうり  たまねぎ エリンキ ながねぎ ブルーベリー  かりフラワー えたまめ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム  えのきたけ しいたけ たまねぎ ごぼう  | さとう さとう さといち ふ ソフトめん こむきこ さとう こはん ととう しゃがいち さとう しよパン はちみつ さとう こはん てんぶん さとう スパグティ さとう                                 | あぶら<br>ごま<br>ごま<br>あぶら ごまあぶら<br>ドレッシング<br>あぶら<br>マーガリン<br>あぶら<br>ドレッシング<br>あぶら<br>マーガリン<br>あぶら<br>ドレッシング  | 572<br>707<br>672<br>874<br>707<br>865<br>690<br>834<br>669                                 | 28.1<br>33.1<br>26.7<br>32.8<br>31.6<br>37.4<br>27.0<br>32.4<br>29.4  |
| 6 木<br>7 金<br>11 火<br>12 水<br>13 木<br>14 金  | は、 あかうあのさいきょうやき<br>ほうれんそうのごまあえ<br>こつゆ  | 郷土料理の日<br>福島県<br>ちゃんぼんじる)<br>ンジードレッシング<br>日の変揚デー<br>ベリーゼリー<br>カリン ぎゅうにゅう<br>チドレッシング   | あかうお みそ  ほたて  ぶたにく いか なると えび  とりにく たまご  いか ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ  バム たまご  パム たまご  ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ  ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ  | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう<br>デーズ<br>きゅうにゅう<br>チーズ<br>ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>きゅうにゅう チース<br>ぎゅうにゅう チース  | EAUA  EAUA | ながねぎ しいたけ もやし キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが こぼう きゅうり  たまねぎ エリンキ ながねぎ ブルーベリー  かりフラワー えたまめ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム  えのきたけ しいたけ たまねぎ こぼう たいこん ながねぎ   | さとう さとう さといち ふ ソフトめん こむきこ さとう こはん ととう しゃがいち さとう しよパン はちみつ さとう こはん てんぶん さとう スパグティ さとう                                 | ごま<br>あぶら ごまあぶら<br>ドレッシング<br>あぶら<br>パター<br>ごまあぶら あぶら<br>マーガリン<br>あぶら<br>ドレッシング<br>あぶら<br>ドレッシング<br>あぶら  | 707<br>672<br>874<br>707<br>865<br>690<br>834<br>669  | 33.1<br>26.7<br>32.8<br>31.6<br>37.4<br>27.0<br>32.4<br>29.4  |
| 6 木<br>7 金<br>11 火<br>12 水<br>13 木<br>14 金  | は分れんそうのごまあえ こづゆ  ちゃんほんめん(ソフトめ ぎゅうにゅう  バンバンシーサラタ バン・ ミルクトーナッツ こはん ぎゅうにゅう エリンギのオイスターいた しゃがいものみそしる ブル コーンチャウター こはん ぎゅうにゅう またいのやさいあんかけ きんりろこぼう たいこんのみそしる スパケティミートソース( 著ゅうにゅう ボナトカップグラケン りんごゼリーのフルーツあ。 こはん ぎゅうにゅう あげぎょうさ(2、3) かみかみサラダ わふうグ! にくたんこのステー こはん ぎゅうにゅう あげぎょうさ(2、3) かみかみサラダ わふうグ! にくたんこのステー こはん ぎゅうにゅう ホテトカップグラケン りんごゼリーのブルーツあ。 こばん ぎゅうにゅう ホテトカップグラケン こばん ぎゅうにゅう   | 福島県  ちゃんほんじる)  ンジードレッシング  日の受情チー  ハリーゼリー  リン ぎゅうにゅう  チドレッシング  (ゲティ ミートソース)  | BRT   | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>チース<br>ぎゅうにゅう<br>きゅうにゅう  | EAUA  EAUA | ながねぎ しいたけ もやし キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが こぼう きゅうり  たまねぎ エリンキ ながねぎ ブルーベリー  かりフラワー えたまめ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム  えのきたけ しいたけ たまねぎ こぼう たいこん ながねぎ   | さとう さといち ふ ソフトめん こむぎこ さとう ごはん さとう じゃがいち さとう しよくパン はちみつ さとう こではん てんぶん さとう   | あぶら ごまあぶら<br>ドレッシング<br>あぶら<br>バター<br>こまあぶら あぶら<br>マーガリン<br>あぶら<br>ドレッシング<br>あぶら<br>にこままがら あぶら   | 707<br>672<br>874<br>707<br>865<br>690<br>834<br>669  | 33.1<br>26.7<br>32.8<br>31.6<br>37.4<br>27.0<br>32.4<br>29.4  |
| 7 金<br>11 火<br>12 水<br>13 木<br>14 金   | まかしまから、リフトめ きゅうにゅう ハンバンシーサラダ バン ミルクドーナッツ にはん ぎゅうにゅう いかのパターしようゆやき エリンギのオイスターいた じゃかいものみそしる フルチーズどカタ カリフラワーのサラダ フレコーンチャウダー こはん ぎゅうにゅう またいのやさいあんかけ きんびらごほう だいこんのみそしる スパケティミートソース (くる きゅうにゅう ボテトカップグラタン りんごゼリーのフルーツあってはん ぎゅうにゅう あげぎょうさ (2,3) かみかみサラダ わふうグ! にぐたんこのスープ になん ぎゅうにゅう あげぎょうさ (2,3) かみかみサラダ かふうグ! にぐたんこのスープ になん ぎゅうにゅう ホたくとしらたきのビリか あたんさくとしらたきのビリか またにくとしらたきのビリか   | ちゃんぽんじる) ンジードレッシング 目の変質デーベリーゼリー リン ぎゅうにゅう デドレッシング (グティ ミートソース)  | ぶたにく いか なると えび とりにく たまご いか ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ハム たまご ペーコン まだい さつまあげ とうふ みそ ぶたにく  | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>チース<br>ぎゅうにゅう<br>きゅうにゅう  | EAUA  EAUA | ながねぎ しいたけ もやし キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが こぼう きゅうり  たまねぎ エリンキ ながねぎ ブルーベリー  かりフラワー えたまめ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム  えのきたけ しいたけ たまねぎ こぼう たいこん ながねぎ   | さといち ふ ソフトめん こむぎこ さとう こはん さとう しゃがいち さとう しょくパン はちみつ さとう こではん てんぶん さとう   | あぶら ごまあぶら<br>ドレッシング<br>あぶら<br>バター<br>こまあぶら あぶら<br>マーガリン<br>あぶら<br>ドレッシング<br>あぶら<br>にこままがら あぶら   | 672<br>874<br>707<br>865<br>690<br>834<br>669   | 26.7<br>32.8<br>31.6<br>37.4<br>27.0<br>32.4  |
| 7 金<br>11 火<br>12 水<br>13 木<br>14 金   | ちゃんぼんめん (ソフトめ ぎゅうにゅう (バンド・ナッツ) にはん ぎゅうにゅう (バンド・ナッツ) にはん ぎゅうにゅう (バンド・ナッツ) にはん ぎゅうにゅう (バンド・ナッツ) にない (アル・カリフラワーのサラダ フレコーンチャウダー にはん ぎゅうにゅう まだいのやさいあんかけ きんびらごぼう (ドレン・カレニ・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア  | ロの受情デー 日の受情デー 100 では | ぶたにく いか なると えび とりにく たまご いか ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ハム たまご ペーコン まだい さつまあげ とうふ みそ ぶたにく  | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>チース<br>ぎゅうにゅう<br>きゅうにゅう  | にんじん  こまつな にんじん  こよしん パセリ  こんじん パセリ  こんじん にんじん  こんじん ドストカ あがビーマン   | もやし キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが<br>ごぼう きゅうり  たまねぎ エリンギ  ながねぎ ブルーベリー  カリフラワー えだまめ  とうもろごし たまねぎ マッシュルーム  スのきたけ しいたけ たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ  | ソフトめん こむぎこ さとう こはん さとう しよバイン はちみつ さとう こはん てんぶん さとう   | ドレッシング<br>あぶら<br>バター<br>ごまあぶら あぶら<br>マーガリン<br>あぶら<br>ドレッシング<br>あぶら  | 874<br>707<br>865<br>690<br>834<br>669<br>802   | 32.8<br>31.6<br>37.4<br>27.0<br>32.4<br>29.4  |
| 7 金<br>11 火<br>12 水<br>13 木<br>14 金   | バンパンターサラダ バンパンターサラダ バンパンターサラダ バンパンターサラダ バンボル きゅうにゅう いかのパターしようゆやき エリンギのオイスターいた しゃかいものみそしる ブル ムチースピカタ カリフラワーのサラダ フレーフ・ンチャウダー ごはん ぎゅうにゅう またいのやさいあんかけ きんぴらごほう だいこんのみそしる スパグティミートソース (と ぎゅうにゅう ボテトカップ グラダン りんごゼリーのフルーツあ ごはん ぎゅうにゅう ボデトカップ グラダン ひんごゼリーのフルーツあ ごはん ぎゅうにゅう ボチトカップ グラダン りんごゼリーのブルーツあ ごはん ぎゅうにゅう ボチトカップ ブラダン じんご きゅうにゅう ボドトカップ ブラダン ブルごゼリーのブルーツあ ごはん ぎゅうにゅう ホバぎょうさ (2,3) かみかみサラダ かふうグ! にくたんごのスープ ごはん ぎゅうにゅう ふたにくとしらたきのピリか   | 日の受債チー・ハリーゼリー リン ぎゅうにゅう チドレッシング (グティ ミートソース)  | たまご いか ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ハム たまご ハーコン まだい さつまあげ とうふ みそ ぶたにく ぶたにく   | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>チース<br>ぎゅうにゅう<br>きゅうにゅう  | EAUA (TEU)  EAUA (TEU)  EAUA (TEU)  EAUA (TEU)  EAUA (TEU)  EAUA (TEU)   | たまねぎ エリンギ ながねぎ ブルーベリー  かりフラワー えたまめ  とうもろこし たまねぎ マッシュルーム  えのきたけ しいたけ たまねぎ こぼう たいこん ながねぎ  | ごはん  さとう  しょび(ン はちみつ  さとう  こばん  てんぶん  さとう  スパグティ さとう   | あぶら  バター  ご意志から あおら  マーガリン  あぶら  ドレッシング  あぶら  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・   | 874<br>707<br>865<br>690<br>834<br>669<br>802   | 32.8<br>31.6<br>37.4<br>27.0<br>32.4<br>29.4  |
| 11 火<br>12 水<br>13 木<br>14 金  |  | 日の受債チー・ハリーゼリー リン ぎゅうにゅう チドレッシング (グティ ミートソース)  | たまご いか ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ハム たまご ハーコン まだい さつまあげ とうふ みそ ぶたにく ぶたにく   | ぎゅうにゅう<br>チース<br>ぎゅうにゅう チース<br>ぎゅうにゅう チース<br>ぎゅうにゅう<br>チース<br>ぎゅうにゅう<br>チース<br>ぎゅうにゅう<br>チース   | EAUA (TEU)  EAUA (TEU)  EAUA (TEU)  EAUA (TEU)  EAUA (TEU)  EAUA (TEU)   | たまねぎ エリンギ ながねぎ ブルーベリー  かりフラワー えたまめ  とうもろこし たまねぎ マッシュルーム  えのきたけ しいたけ たまねぎ こぼう たいこん ながねぎ  | ごはん  さとう  しょび(ン はちみつ  さとう  こばん  てんぶん  さとう  スパグティ さとう   | あぶら  バター  ご意志から あおら  マーガリン  あぶら  ドレッシング  あぶら  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・   | 707<br>865<br>690<br>834<br>669<br>802  | 31.6<br>37.4<br>27.0<br>32.4<br>29.4  |
| 11 火<br>12 水<br>13 木<br>14 金<br>17 月  | ではん ぎゅうにゅう いかのパターしょうゆやき エリンギのオイスターいた しゃがいものみそしる ブルムチースピカタ カリフラフーのサラグ フレ コーンチャウダー ではん ぎゅうにゅう 素だいのやさいあんかけ きんびらごぼう だいこんのみそしる スパグティミートソース ( 著ゅうにゅう ボテトカップグラタン りんごゼリーのフルーツあ。 ではん ぎゅうにゅう あげぎょうさ (2,3) かみかみサラグ わふうグ! にくたんこのスープ こはん ぎゅうにゅう   | ・ペリーゼリー<br>リソン きゅうにゅう<br>チドレッシング<br>「グティ ミートソース)  | いか ぶたにく かたにく かから から  | ぎゅうにゅう<br>チース<br>ぎゅうにゅう チース<br>ぎゅうにゅう チース<br>ぎゅうにゅう<br>チース<br>ぎゅうにゅう<br>チース<br>ぎゅうにゅう<br>チース   | EAUA / TEU  EAUA  EAUA  EAUA  EAUA  EAUA  EAUA  EAUA  EAUA  FAUA  FAUA | ながねぎ ブルーベリー カリフラワー えだまめ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム えのきたけ しいたけ たまねぎ こぼう たいこん ながねぎ same toul マッシュルーム はず 8ビーマン  | ごはん  さとう  しょび(ン はちみつ  さとう  こばん  てんぶん  さとう  スパグティ さとう   | バター ご言志ぶら あぶら マーガリン あぶら ドレッシング あぶら ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・  | 865<br>690<br>834<br>669<br>802   | 37.4<br>27.0<br>32.4<br>29.4  |
| 11 火<br>12 水<br>13 木<br>14 金<br>17 月  | エリンギのオイスターいた。 じゃがいちのみそしる ブ川 しょくパン はちゅうなマー ハムチーズピカタ カリフラワーのサラダ フレ コーンチャウター ごはん ぎゅうにゅう またいのやさいあんかけ きんぴらごほう だいこんのみそしる スパグティミートソース (ご きゅうにゅう ボテトカップグラタン りんごゼリーのフルーツあ。 こはん ぎゅうにゅう あげぎようざ (2, 3) かみかみサラダ かふうグ! にくたんこのスープ こはん ぎゅうにゅう あばぎょうざ (2, 3)  | ・ペリーゼリー<br>リソン きゅうにゅう<br>チドレッシング<br>「グティ ミートソース)  | あたにく かたにく とりにく かたにく とりにく  | チーズ きゅうにゅう チーズ きゅうにゅう わかめ チーズ きゅうにゅう きゅうにゅう  | EAUA / TEU  EAUA  EAUA  EAUA  EAUA  EAUA  EAUA  EAUA  EAUA  FAUA  FAUA | ながねぎ ブルーベリー カリフラワー えだまめ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム えのきたけ しいたけ たまねぎ こぼう たいこん ながねぎ same toul マッシュルーム はず 8ビーマン  | レッかいち さとう しょくパン はちみつ さとう こではん でんぶん さとう スパグティ さとう   | マーガリン<br>あぶら<br>ドレッシング<br>あぶら   | 865<br>690<br>834<br>669<br>802   | 37.4<br>27.0<br>32.4<br>29.4  |
| 11 火<br>12 水<br>13 木<br>14 金<br>17 月  | エリンキのオイスターいた<br>しゃがいちのみそしる ブル<br>しょく() はちみつ&マ・<br>ルムチースピカタ<br>カリフラワーのサラダ フレ<br>コーンチャワダー<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>まだいのやさいあんかけ<br>きんびらごぼう<br>だいこんのかそしる<br>スパグティミートソース ()<br>ぎゅうにゅう<br>ボトカップグララン<br>りんこゼリーのフルーツあ。<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>あげきようさ (2,3)<br>かみかみサラダ わふうり<br>にくたんこのスー<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>あげきようさ (2,3)<br>かみかみサラダ かふうり<br>にくたんこのスー<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>あたにくとしらたきのピリか  | パリーゼリー<br>ガリン ぎゅうにゅう<br>チドレッシング<br>(グティ ミートソース)   | あぶらあげ とうふ みそ  // 人人 たまご  // ニコン  まだい さつまあげ とうふ みそ ぶたにく  ぶたにく  | チーズ きゅうにゅう チーズ きゅうにゅう わかめ チーズ きゅうにゅう きゅうにゅう  | EAUA / TEU  EAUA  EAUA  EAUA  EAUA  EAUA  EAUA  EAUA  EAUA  FAUA  FAUA | ながねぎ ブルーベリー カリフラワー えだまめ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム えのきたけ しいたけ たまねぎ こぼう たいこん ながねぎ same toul マッシュルーム はず 8ビーマン  | レッかいち さとう しょくパン はちみつ さとう こではん でんぶん さとう スパグティ さとう   | マーガリン<br>あぶら<br>ドレッシング<br>あぶら<br>こま ごまある5 8.85  | 690<br>834<br>669<br>802  | 27.0<br>32.4<br>29.4  |
| 12 水<br>13 木<br>14 金<br>17 月  | しよくパン はちみつ&マー<br>カリフラフーのサラダ フレ<br>コーンチャウダー<br>ではん ぎゅうにゅう<br>まだいのやさいあんかけ<br>きんびらごほう<br>だいこんのみそしる<br>スパグライミートソース (2<br>ボテトカップグラタン<br>りんごゼリーのフルーツあ。<br>ではん ぎゅうにゅう<br>ボテトカップグラクン<br>のこでゼリーのフルーツあ。<br>ではん ぎゅうにゅう<br>あげぎょうざ (2,3)<br>かみかみサラダ わふうグ!<br>にくたんこのスープ<br>ではん ぎゅうにゅう  | リン ぎゅうにゅう<br>チドレッシング<br>「グティ ミートソース)<br>「ようさのタレ   | ハム たまご ハーコン またい さつまあげ とつみ みそ ぶたにく   | チーズ きゅうにゅう チーズ きゅうにゅう わかめ チーズ きゅうにゅう きゅうにゅう  | にんじん パセリ<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん   | カリフラワー えだまめ<br>とうもろこし たまねぎ マッシュルーム<br>えのきたけ しいたけ たまねぎ<br>ごぼう<br>だいこん ながねぎ<br>ERESE EDU マッシュルーム EACE スターニ BT ポピーマン   | しよパン はちみつ<br>さとう<br>ごはん<br>てんぶん<br>さとう<br>スパグティ さとう  | あぶら<br>ドレッシング<br>あぶら<br>こま こまあのら ああら<br>パター   | 834<br>669<br>802   | 32.4  |
| 12 水<br>13 木<br>14 金<br>17 月  |  | チドレッシング<br>(グティ ミートソース)<br>「ようさのタレ  | ペーコン まだい さつまあげ とつふ みそ ぶたにく  | チーズ きゅうにゅう チーズ きゅうにゅう わかめ チーズ きゅうにゅう きゅうにゅう  | にんじん パセリ<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん   | とうもうこし たまねぎ マッシュルーム<br>えのきたけ しいたけ たまねぎ<br>こぼう<br>たいこん なかねぎ<br>same edul マッシュルーム EACC スタチーニ はず 8ビーマン   | さとう<br>ごはん<br>でんぶん<br>さとう<br>スパグティ さとう   | あぶら<br>ドレッシング<br>あぶら<br>こま こまあのら ああら<br>パター   | 834<br>669<br>802   | 32.4  |
| 12 水<br>13 木<br>14 金<br>17 月  | カリフラワーのサラダ フレ<br>コーンチャワダー<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>まだいのやさいあんかけ<br>きんびらごほう<br>だいこんのみそしる<br>スパグティミートソース (ご<br>ぎゅうにゅう<br>ポテトカップグララン<br>りんごゼリーのフルーツあ。<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>あげぎようさ (2,3)<br>かみかみサラダ ひふうり<br>にくたんごのスー  | (グティ ミートソース)<br> <br>  | まだい さつまあげ とうふ みそ ぶたにく  ぶたにく   | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>チーズ<br>ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう チーズ   | にんじん パセリ<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん   | とうもうこし たまねぎ マッシュルーム<br>えのきたけ しいたけ たまねぎ<br>こぼう<br>たいこん なかねぎ<br>same edul マッシュルーム EACC スタチーニ はず 8ビーマン   | でんぶん<br>さとう<br>スパグティ さとう   | あぶら<br>cr crass sass  | 669   | 29.4  |
| 13 木<br>14 金<br>17 月  | ではん ぎゅうにゅう またいのやさいあんかけ きんびらごほう たいこんのみそしる スパグティミートソース (ご ぎゅうにゅう ボテトカップグラタン りんごゼリーのフルーツあ. ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ (2,3) かみかみサラダ わふうグ! にくたんこのスープ ごはん ぎゅうにゅう ふたにくとしらたきのピリか   | <b></b><br>「ようざのタレ  | まだい さつまあげ とうふ みそ ぶたにく  ぶたにく   | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>チーズ<br>ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう チーズ   | にんじん<br>にんじん<br>にんじん<br>にんじん トマト あかビーマン  | スのきたけ しいたけ たまねぎ<br>ごぼう<br>たいこん ながねぎ<br>SEESE EDD: マッシスムーム EACK スマキーこ UT BY-マン   | でんぶん<br>さとう<br>スパグティ さとう   | ごまごまあがら あがら<br>パター  | 669   | 29.4  |
| 13 木 14 金 17 月  | またいのやさいあんかけ<br>きんびらごぼう<br>だいこんのみそしる<br>スパグティミートソース ()<br>ぎゅうにゅう<br>ボテトカップグララン<br>りんごゼリーのフルーツあ。<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>あげきようさ (2, 3)<br>かみかみサラダ わふうり<br>にくたんごのスープ<br>ごはん ぎゅうにゅう   | <b></b><br>「ようざのタレ  | さつまあげ<br>とうふ みそ<br>ぶたにく<br>ぶたにく   | わかめ<br>チーズ<br>ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう チーズ   | にんじん<br>にんじん<br>にんじん トマト あかピーマン  | ごぼう<br>だいこん ながねぎ<br>REDET COU- マッシュルーム CASK XV4-二 RET Bビーマン   | でんぶん<br>さとう<br>スパグティ さとう   | バター   | 802   |   |
| 13 木 14 金 17 月  | きんぴらごほう<br>だいこんのみそしる<br>スパグティミートソース (ご<br>ぎゅうにゅう<br>ボテトカップグラタン<br>りんごゼリーのフルーツあ。<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>あげぎようざ (2,3)<br>かみかみサラダ わぶうグ!<br>にくだんごのスープ<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>ぶたんごのスープ  | <b></b><br>「ようざのタレ  | さつまあげ<br>とうふ みそ<br>ぶたにく<br>ぶたにく   | チーズ<br>ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう チーズ  | にんじん<br>にんじん<br>にんじん トマト あかピーマン  | ごぼう<br>だいこん ながねぎ<br>REDET COU- マッシュルーム CASK XV4-二 RET Bビーマン   | さとう<br>スパゲティ さとう   | バター   |   | 32.1  |
| 14 金  | スパケティミートソース ()<br>ボテトカップグラクン<br>ウルごゼリーのフルーツあ。<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>あげぎょうさ (2,3)<br>かみかみサラグ わふうり<br>にくたんこのスープ<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>ふたにくとしらたきのピリか  | <b></b><br>「ようざのタレ  | <ul><li>あたにく</li><li>ぶたにく とりにく</li></ul>  | チーズ<br>ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう チーズ  | にんじん トマト あかビーマン  | たまねぎ セロリー マッシュルーム にんにく ズッキーニ なす きビーマン   |  | <u> </u>  |   | 32  |
| 14 金  | ぎゅうにゅう ボテトカップグラタン りんごゼリーのフルーツあ ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ (2,3) かみかみサラダ かふうりにくたんごのスープ ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとしらたきのピリカ  | <b></b><br>「ようざのタレ  | ぶたにく とりにく   | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう チーズ   |  |   |  | <u> </u>  | 614   |   |
| 14 金  | ボテトかップグラタン<br>りんごゼリーのフルーツあ。<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>かがきようざ (2,3)<br>かみかかサラダ わふうク!<br>にてたんごのスープ<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>ふたにくとしらたきのビリか   |   |   | きゅうにゅう チーズ   | ほうれんそう   | たまわぎ  | じゃがいも こむぎこ でんぷん  | あぶら マーガリン   | 4   | 23.:  |
| 17 月  | ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ (2,3) かみかみサラダ わふうグ にくだんごのスープ ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとしらたきのビリか  |   |   | <b>ギ</b> ルスに…ニ   | · <del> </del>   | たまねぎ  |  | ÷   | 734   | 27.4  |
| 17 月  | あげぎょうざ (2,3) かみかみサラダ わふうク! にくだんごのスープ ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとしらたきのビリか  |   |   |  |  | りんご ナタデココ みかん バインアップル   |  | <u> </u>  | 734   | 27.   |
| 17 月  | かみかみサラダ わぶうク!<br>にくだんごのスープ<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>ぶたにくとしらたきのビリか  |   |   | ぎゅうにゅう   |  | キャベツ にんにく しょうが  | ごはん<br>こむぎこ でんぷん   | あぶら ごまあぶら   | 666   |   |
|   | にくだんごのスープ<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>ぶたにくとしらたきのピリか   |   | かにふうみかまぼこ   | こんぶ  | にんじん   | だいこん きゅうり   | こむらこ こかかか  | <b>ドレッシング</b>   |   |   |
|   | ぶたにくとしらたきのピリか  |   |   | 1  | チンゲンサイ にんじん  | たまねぎ しいたけ   | パンこ でんぷん さとう   | ごまあぶら   | 849   | 25.:  |
|   |  |   |   | ぎゅうにゅう   |  |   | ごはん  |   | 664   | 27.4  |
| 18 火  |  | ぶたにくとしらたきのビリからいため<br>はくさいのサラダ かんきつドレッシング<br>けんちんじる  |   |  | にんじん きょうな  | ながねぎ しょうが にんにく<br>はくさい  | <b>ੇ</b>   | あぶら ごま<br>ドレッシング  |   | 32.3  |
| 18 火  |  |   |   |  | にんじん   | <b>だいこん ながねぎ</b>  | さといも   | あぶら   | 819   |   |
| 18 火  | さしまちゃコッペパン りん  | さしまちゃコッペパン りんごジャム ぎゅうにゅう  |   | ぎゅうにゅう   |  |   | さしまちゃコッペパン りんごジャム  | <u> </u>  | 650   | 25.8  |
|   | £  | つくばどりのチキンカツ ソース 気町特産の 🦱   |   | <del>-</del>   |  | Late  | バンこ こむぎこ   | あぶら   |   | -3.   |
|   | こまつなとたまごのソテー<br>キャベツとウインナーのス-  | さしま茶使用  | たまご<br>ウインナー  | <u> </u>   | こまつな<br>にんじん パセリ   | しめじ<br>キャベツ たまねぎ  |  | あぶら<br>あぶら  | 824   | 32.9  |
|   | ごはん ぎゅうにゅう   | ごはん ぎゅうにゅう<br>いなだのこうみやき   |   | ぎゅうにゅう   |  |   | ごはん  |   | 657   | 25.:  |
| 19 水  | K  |   |   | ļ  |  | しょうが  | さとう  | ļ   |   | 25  |
|   | にあい<br>なめこのみそしる  |   | とうふ あぶらあげ みそ  |  | にんじん<br>にんじん   | れんこん ごぼう しいたけ<br>なめこ ながねぎ   | <b>ੇ</b>   | あぶら   | 815   | 29.9  |
|   | ごもくうどん (ソフトめん  | もくうどんじる)  | ぶたにく あぶらあげ  | <b>†</b>   | にんじん こまつな  | しいたけ ながねぎ   | ソフトめん  |   | 662   | 24.6  |
| 20 木  | ぎゅうにゅう   |   |   | ぎゅうにゅう   |  |   |  |   | 662   | 24.0  |
| "   | さつまいものてんぶら   | さつまいものてんぶら<br>ほうれんそうのしらすあえ  |   | I Care   | 123h / 22 1-71" /  | + 141   | さつまいも こむぎこ でんぷん  | あぶら   | 863   | 30.0  |
|   |  | はつれんそうのしらすめえ<br>ごはん あじのり ぎゅうにゅう   |   | しらすぼし<br>のり ぎゅうにゅう   | ほうれんそう にんじん  | もやし   | ごはん  | <del>                                     </del>  |   | +   |
| 21 金  | あつやきたまご  | あつやきたまご<br>とりにくとれんこんのあまからに  |   |  |  |   | さとう  | <u> </u>  | 634   | 24.:  |
| =   | とりにくとれんこんのあまか  |   |   |  | にんじん   | れんこん しめじ  | さとう  | あぶら   | 786   | 28.8  |
|   | ちゅうかスープ<br>ごはん ぎゅうにゅう  |   | +   | ぎゅうにゅう   | にんじん チンゲンサイ  | はくさい ながねぎ しいたけ  | ごはん  | ごまあぶら   |   |   |
| 24 月  | tw:>   | かにシューマイ(2,3) しょうゆ   |   |  | t  | たまねぎ しょうが   | こむぎこ でんぷん  | <u> </u>  | 693   | 23.4  |
|   | とうふのちゅうかに  |   | かに すりみ たまご ぶたにく<br>とうふ ぶたにく   | <u> </u>   | にんじん にら  | たまねぎ しいたけ しょうが  | でんぷん さとう   | あぶら ごまあぶら   | 886   | 28.2  |
|   | かきたまじる   | ペパン フランクフルト ケチャップン  | たまご<br>ウインナー  |  | にんじん ほうれんそう  | たまねぎ えのきたけ  | でんぷん   | ļ   |   |   |
| 25 火  | ギゅうにゅう   | ペパン フランクフルト ケチャップ) 世界の料理の日  | \   | ぎゅうにゅう   | <del> </del>   | <u> </u>  | コッペパン  | <del> </del>  | 665   | 28.   |
|   | はなやさいサラダ イタリブ  |   |   | 1  | ブロッコリー にんじん  | カリフラワー  |  | ドレッシング  | 799   | 32.   |
|   | アイントプフ   |   | とりにく ベーコン ひよこまめ<br>ぶたにく   | ļ  | にんじん パセリ   | セロリー たまねぎ   | じゃがいも  | あぶら   | , 33  | 32.   |
|   | ぎゅうにゅう   | ポークカレーライス(むぎごはん ボークカレー)<br>ぎゅうにゅう   |   | ぎゅうにゅう   | にんじん   | たまねぎ にんにく りんご   | むぎごはん じゃがいも  | あぶら   | 691   | 19.   |
| 26 水  | k ふくじんづけ   | ふくじんづけ<br>フルーツヨーグルトあえ   |   | こテノにテノ   | · <del> </del>   | だいこん なす れんこん なたまめ しょうが  | さとう  | ごま  | 052   |   |
|   |  |   |   | ヨーグルト  |  | みかん バインアップル もも ナタデココ  | <b>ප්</b> とう   |   | 853   | 22.   |
|   |  | チャイナうどん (ソフトめん チャイナじる)<br>ギャラにゅう  |   | <b>ギ</b> ルスに…コ   | こまつな   | メンマ ながねぎ とうもろこし にんにく  | ソフトめん  | あぶら   | 632   | 26.   |
| 27 木  | ぎゅうにゅう<br>たこナゲット(2,3)  |   | たこ すりみ いか   | ぎゅうにゅう   | <del> </del>   |   | こむぎこ   | あぶら   | 1   |   |
|   |  | だいこんサラダ ごまドレッシング  |   |  | にんじん   | だいこん きゅうり   |  | ドレッシング  | 831   | 33.   |
|   | ごはん ぎゅうにゅう 猿島小学校 リクエストメニュー   |   | とりにく  | ぎゅうにゅう   |  |   | ごはん  | ļ   | 794   | 28.   |
| 28 金  | とりのからあげ し  | とりのからあげ ナムル・トルトレッシング  |   | <del>-</del>   | ほうれんそう にょい   | しようが  | でんぷん   | あぶら<br>ドレッシング   |   | . 20.   |
|   | ナムル ナムルドレッシング<br>メイシャントンのとんじる レモンタルト   |   |   | i  | ほうれんそう にんじん  | もやし<br>だいこん ごぼう ながねぎ レモン  | じゃがいも こむぎこ さとう   | <b></b>   | 953   | 33.   |
|   | メイシャントンのとんじる   | 境町で育ったメイシャントンを使   | 用 ぶたにく とうふ みそ たまご   | ぎゅうにゅう   | にんじん   |   |  | :   |   | 1   |
| 31 月  | メイシャントンのとんじる<br>ごはん ぎゅうにゅう   | E>9111 (  | がたにく とうふ みそ たまご   | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう   | LAUA   |   | ごはん  | <b></b>   | Q1E   | 25.4  |
| 31 月  | ごはん ぎゅうにゅう   | モンタルト (<br>Nロウィン  | 那 ぶたにく とうふ みそ たまご   | •  | にんじん   | たまねぎ マッシュルーム<br>キャベツ とうもろこし えだまめ  | さとう パンこ  | あぶら<br>ドレッシング   | 815   | 25.8  |

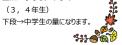
●物資の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

- ●この献立表に記載されている食品は、主な材料で、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等、使用食品のすべては記載しておりません。
- 18日に使用する「さしま茶」28日に使用する「メイシャントン」, は境町産です。
- ●今月使用するキャベツ・きゅうり・きょうな・チンゲンサイ・ながねぎ・ピーマン・白菜・もやし・れんこんは茨城県産を使用する予定です。

※献立表は、壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。裏側には給食だよりが記載されています。貼ったままめくって見ることができます。

※献立表・給食だよりは,町ホームページに掲載しています。 (http://www.town.sakai.ibaraki.jp)

エネルギーとたんぱく質は、 上段→小学校 中学年 (3,4年生)



実施回数 20回