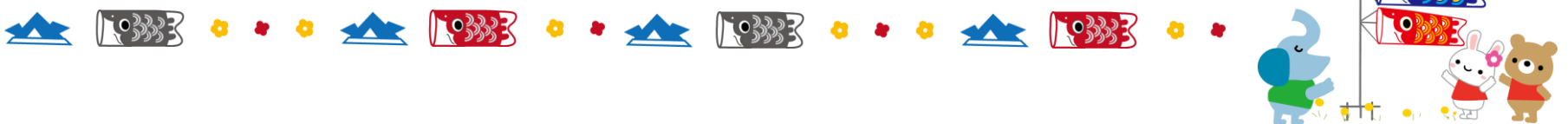


ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I補給 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
2 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			688
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	じゃがいものそぼろに	あぶら・じゃがいも・でんぷん・さとう	とりにく・だいず	ふるね・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
	かしわもち	しょうしんこ・さとう・みずあめ	あずき・だいず		
6 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			642
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ビビンバ (肉いため)	さとう・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ	ぜんまい・にんにく	
	ビビンバ (いりたまご)	あぶら・さとう	たまご		
	ビビンバ (やさいのナムル)	ごま・ごまあぶら		こまつな・キャベツ	
	わかめスープ		わかめ	にんじん・たまねぎ・もやし・にら	
	ブルーヨーグルト	さとう	かとうれんにゅう・スキムミルク ぜんぷんにゅう・クリーム・かんでん	ブルーかじゅう	
9 (月)	コーンライス	こめ・むぎ		コーン	694
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス	じゃがいも・こむぎこ・あぶら・バター	ぎゅうにく・こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマト・ふるね・にんにく	
	フレンチサラダ	アーモンド・あぶら・さとう	ポークハム	キャベツ・きゅうり	
	くだもの			きよみオレンジ	
10 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			643
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	こんぶのつくだに	さとう・みずあめ・ごま	こんぶ		
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・なまあげ・みそ	ふるね・にんじん・しいたけ・コーン・はねぎ	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・たまねぎ・もやし・ねぶかねぎ	
	くだもの	さとう		セミノールオレンジ	
11 (水)	だいずわかめごはん	こめ・むぎ	だいず・わかめ		561
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのしおやき		さけ		
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	けんちんじる	でんぷん・じゃがいも・こんにやく	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
12 (木)	カレーピラフ	こめ・むぎ			616
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	オムレツ	でんぷん・あぶら・さとう	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	(ケチャップソース)	さとう		トマトピューレ	
	エリンギソテー	バター		エリンギ・チンゲンサイ・キャベツ	
	はるさめスープ	はるさめ・でんぷん・パンこ・さとう	とりにく・だいず	にんじん・たまねぎ・しいたけ・だいこん はねぎ	
くだもの			あまなつ		
13 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			627
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にこみハンバーグ	パンこ・ふ・さとう・でんぷん	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	
	(ソース)	さとう		トマト・たまねぎ・マッシュルーム	
	いそべポテト	じゃがいも	あおのり		
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
くだもの			きよみオレンジ		
16 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			681
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん	でんぷん・あぶら・ごまあぶら	いか・ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ にんじん	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	こまつなスープ	でんぷん	ベーコン・かまぼこ・とうふ	こまつな	
おこのみまめ	あぶら・さとう・でんぷん	しろいんげんまめ・きなこ			
17 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			691
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	のりふりかけ	ごま・さとう	くろのり・あおのり		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら	ししゃも		
	ごもくまめ	さとう・こんにやく	だいず・とりにく・こんぶ・ちくわ あぶらあげ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・えのきたけ	

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I初* kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
18 (水) 	うどん	こむぎこ			671
	カレーうどん	カレールウ	ぶたにく・なるとまき・スキムミルク こなチーズ	にんにく・にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さくらえびしゅうまい	あぶら・さとう・こむぎこ・でんぷん	たらすりみ・さくらえび・だいす	たまねぎ	
	じゃがいもちゅうかさラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり	
	ミルクプリン	ミルクプリンのもと	スキムミルク・ぎゅうにゅう		
ふるさと 給食の日 19 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			637
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふくめに	さとう・こんにゃく・じゃがいも	とりにく・なまあげ	たけのこ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる	ふ	みそ・わかめ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
	なっとう	さとう	だいす・かつおぶし・こんぶ		
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
20 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			667
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらのごまみそやき	さとう・ごま	さわら・みそ 	ふるね・にんにく	
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいす・あぶらあげ・ひじき	にんじん・さやいんげん	
	にらたまスープ	でんぷん	たまご	たまねぎ・にら・きくらげ	
23 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			617
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	たらのやさいあんかけ (たら)	あぶら・でんぷん	たら		
	(やさいあんかけ)	さとう・でんぷん		しめじ・しいたけ・えのき・にんじん・たけのこ	
	ぐたくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・こまつな	
ミニトマト			ミニトマト		
24 (火) 	カレーごはん	こめ・むぎ			655
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	あぶら・カレールウ	ぎゅうにく・とりにく・こおりとうふ スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	ヘルシーサラダ	サラダこんにゃく・さとう・ごまあぶら・ごま		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし		
25 (水) 	しょくパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク		683
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いちごジャム 	さとう・みずあめ		いちご	
	ビーンズグラタン 	バター・あぶら・こむぎこ・マカロニ	いんげんまめ・チーズ・ぎゅうにゅう スキムミルク・ウインナー	たまねぎ・コーン・マッシュルーム こまつな	
	しめじスープ		ベーコン	にんじん・だいこん・しめじ・パセリ	
	くだもの			セミノールオレンジ	
26 (木) 	グリーンピースごはん	こめ・むぎ・ごま		グリーンピース	590
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・あおのり		
	にびたし	さとう		こまつな・はくさい・コーン	
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・なめこ・はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
27 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			636
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	あぶら・でんぷん・さとう	ぶたひきにく・だいす・とうふ・えび	にんにく・ふるね・たまねぎ・にんじん しいたけ・たけのこ・はねぎ	
	パンサンスー	さとう・ごまあぶら・はるさめ	ポークハム	きゅうり・にんじん	
	くだもの			メロン	
30 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			648
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	ふるね・にんにく・にら	
	キャベツのごまあえ	さとう・ごま		キャベツ・こまつな	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく	とうふ・ぶたにく・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
31 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			661
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・でんぷん・さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん 	たまご・とうふ	きくらげ・たまねぎ・コーン クリームコーン・はねぎ	
	くだもの			セミノールオレンジ	

※くだものは変更することがあります。



|

|

|

|

|

