

9(金)	12(月)	13(火)	14(水)	16(金)	19(月)	20(火)
[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳
全国の和食給食		小6 もう一度食べた い給食メニュー	中3 もう一度食べた い給食メニュー		世界の料理 (韓国)	
むぎ 麦ごはん	ごはん	チキンカレー	ちゃんぽんめん	ごはん	ごはん	ごはん
はいが精米 むぎ	はいが精米	はいが精米	△中華めん(冷)	はいが精米	はいが精米	はいが精米
おかきあげのあんかけ	かぼちゃのそぼろ煮	とりむね肉 玉葱 にんじん じゃがいも グリーンピース 塩 こしょう △カレーフレーク ウスターソース 赤ワイン みりん こいくちしょうゆ トマトジュース フルーツチャツネ りんごピューレ トマトケチャップ 鳥がらだし とりガラ カレー粉	豚モモ肉 焼き竹輪 キャベツ 玉葱 にんじん もやし 干し椎茸 ピーマン にんにく しょうが しょうが 米油 ●たまご 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん さとう ごま油 かたくり粉	ミンチかつ	ズンドゥブチゲ	納豆のかき揚げ
さば 塩 米粉 ぶぶあられ 米揚げ油 干し椎茸 わかめ かつおだし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ みりん かぼす果汁 かたくり粉	とりミンチ 米油 かぼちゃ 玉葱 あつあげ にんじん さんどまめ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かたくり粉		●たまご 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん さとう ごま油 かたくり粉	豚モモミンチ肉 玉葱 にんじん とうふ じゃがいも 塩 こしょう ナツメグ(粉) 米粉 水 コーンフレーク 米揚げ油 トマトケチャップ ウスターソース	豚モモ肉 にんにく しょうが 米油 とうふ 玉葱 ごぼう にんじん エリンギ 青ねぎ 鳥がらだし とりガラ 塩 赤だしみそ 水あめ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん 豆板醤 ごま油	納豆 酒 にんじん 玉葱 青ねぎ ちりめんじゃこ △小麦粉 ●たまご 塩 米揚げ油
やさしい ぶた いために 野菜と豚のごま炒め煮	わかめサラダ	あおな 青菜とコーンのソテー	ポテトのチーズ煮	スパゲティサラダ	中華サラダ	せん切り大根の煮つけ
豚モモ肉 米油 だいこん 玉葱 にんじん あつあげ エリンギ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 さとう うすくちしょうゆ 酒 白ごま ごま油	わかめ にんじん きゅうり こいくちしょうゆ 酒酢 みりん 米油 白ごま	ほうれんそう 玉葱 ホールコーン 米油 塩 うすくちしょうゆ みりん	じゃがいも サイコロチーズ ベーコン パセリ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう	△スパゲッティ キャベツ にんじん さんどまめ パプリカ赤 塩 こしょう 酒酢 米油 ノンエッグマヨネーズ	ちゅうか 中華サラダ たけのこ缶 もやし にんじん さんどまめ 緑豆はるさめ ポークハム さとう こいくちしょうゆ 酒酢 ごま油 ラー油	せん切りだいこん つきこんにやく にんじん うす揚げ さんどまめ 米油 うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節
	いかなごのくぎ煮	ヨーグルトコアイチゴ	チョコミルクプリン	わかめの豆乳スープ		たまねぎのみそ汁
	いかなごつくだ煮 いかなごのくぎ煮 (原材料):いかなご 上白糖 醤油 みりん 生姜 水あめ	ヨーグルトコアいちご	牛乳 上白糖 純ココア 粉寒天 水	だいこん わかめ 青ねぎ 鳥がらだし とりガラ 塩 豆乳 うすくちしょうゆ 酒 みりん 白みそ		じゃがいも 玉葱 とうふ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ
908kcal	823kcal	866kcal	777kcal	892kcal	811kcal	851kcal

