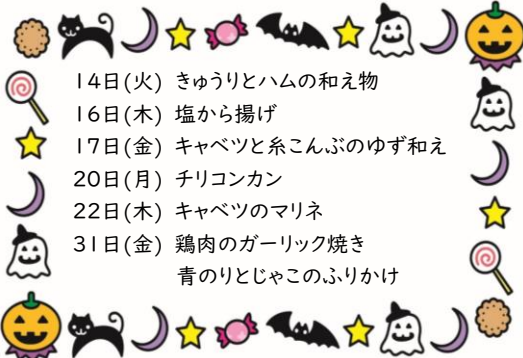


新献立の紹介



給食の感想
は、こちらの
QRコードから



1日(水)

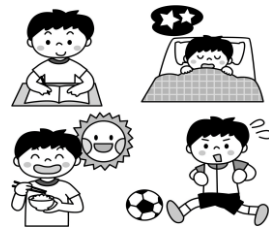
牛乳

豚肉のりんごソース炒め		ツナのマリネ	
豚肉	50	ツナ油漬	120
土生姜	0.2	小松菜	30
にんにく	0.2	キャベツ	30
油	0.5	ホールコーン	8
たまねぎ	65	炒め塩	0.6
りんごビュレ	1	白ワイン	0.7
砂糖	1.8	オリーブ油	0.7
こしょう	0.03	砂糖	1.5
濃口醤油	4	淡口醤油	2.7
りんご果汁	0.8	酢	2.2
揚げきょうざ		にしょう	0.02
きょうざ	2個	チンゲン菜の昆布和え	
揚げ油	3.6	チンゲン菜	20
		ゆで塩	0.2
		大根	20
		塩昆布	0.5
		淡口醤油	1
		砂糖	1
		塩	0.2

(栄養価)	741	31.3	24.2
-------	-----	------	------

2日 (木)

中間テストのためなし



十分な睡眠・食事で
頭をフル回転！



20 水
ピリ辛き



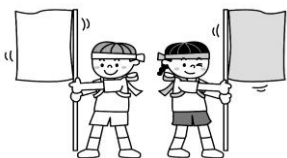
6日 (月)			7日 (火)			8日 (水)			9日 (木)			10日 (金)		
アシドミルク			ごはん			牛乳			ごはん			牛乳		
豚キムチ			野菜サラダ			鶏肉の照り焼き			わかめ和え			カレーライス		
豚肉 40			キャベツ 50			チンゲン菜 60			豚肉 20			キャベツ 30		
白菜キムチ 40			きゅうり 20			にんにく 10			きゅうり 10			豚肉 12		
緑豆やし 30			にんじん 10			カットわかめ 0.01			じゃがいも 30			ホールコーン 20		
たまねぎ 30			イカリアンドンレッシング 1袋			たまねぎ 0.2			ゆで塩 0.1			ゆで塩 0.1		
ごま油 1.5			黒砂糖豆			酢 0.15			海苔ミックス 15			ちくわ 20		
濃口醤油 4			白ねぎ 10			砂糖 1.9			和風レッシング 1袋			さやいんげん 5		
砂糖 1.5			砂り大豆 8			油 0.2			福神漬け			砂糖 2		
ねりごま 1.5			黒砂糖 5			みりん 3			かールウ			濃口醤油 4		
にんにく 0.15			片栗粉 1			ごま油 0.1			ソース 0.3			みりん 1		
にらまんじゅう			水 1.2			濃口醤油 6			塩 0.02			削り節 2		
にらまんじゅう 1個						片栗粉 0.4			ごま油 0.02			水 40		
			豆腐のチャンプルー			鮭そぼろ			ごま油 0.03			もやしとにらの炒め物		
			豆腐 45			鮭フレーク 1.2			ごま油 0.02			緑豆やし 45		
			豚ひき肉 30			酒 0.4			ごま油 0.02			にら 7.5		
			キャベツ 10			みつば 4			ごま油 0.02			ベーコン 7.5		
			緑豆やし 10			すりごま 0.8			ごま油 0.02			えのきたけ 7.5		
			にんじん 5			油 0.1			ごま油 0.03			油 0.3		
			にんにく 1			塩 0.15			ごま油 0.03			濃口醤油 0.3		
			にら 3			にら 0.05			ごま油 0.03			塩 0.3		
			土生菜 0.05			ごま油 0.03			ごま油 0.02			ごま油 0.02		
			土生菜 0.3			ごま油 0.03			ごま油 0.02			ごま油 0.02		
(栄養価) 698 27.2 13.0			(栄養価) 739 33.6 24.8			(栄養価) 742 23.9 22.4			(栄養価) 732 27.7 21.9			(栄養価) 814 31.5 23.5		

スポーツの日



13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
スポーツの日	牛乳 ごはん タコライス	牛乳 ごはん 豚肉のボン酢炒め	牛乳 ごはん 塩から揚げ	牛乳 ごはん 中華丼
	きゅうりとハムの和え物 豚ひき肉 40 クラッシュ大豆 10 たまねぎ 40 ゆで塩 0.2 油 0.2 塩 0.4 こしょう 0.01 ピーマン 15 ダイストマト缶 9 コンソメ 0.25 ケチャップ 6 チリペッパー 0.01 ソース 1.2 濃口醤油 1.8	豚肉のボン酢炒め 豚肉 50 たまねぎ 50 緑豆もやし 20 チンゲン菜 20 にんじん 10 片栗粉 6.5 揚げ油 2 酒 2 濃厚果汁 1.5 砂糖 1 塩 0.2 こしょう 0.05 油 0.5 片栗粉 1	ホキバーベキューソース 鶏肉 3切 塩 0.6 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 片栗粉 9 揚げ油 6 新献立です♪ もやしときゅうりの韓国風あえ 緑豆もやし 10 きゅうり 40 にんにく 0.2 酢 0.5 酒 1 ゆず果汁 0.6 砂糖 2 片栗粉 2 セルフチャーハン 焼き豚 20 にんにく 0.2 たまねぎ 10 白ねぎ 3 ホールコーン 10 きざみねぎ 5 こしょう 0.02 濃口醤油 3 ごま油 0.5	チンゲン菜とささみの炒め物 ささみフレーク 10 チンゲン菜 40 白菜 15 チンゲン菜 0.3 たまねぎ 20 にんじん 0.2 干ししいたけ 0.6 土生姜 0.6 ごま油 0.5 水 20 中華スープ 0.5 濃口醤油 5 オイスターソース 1.2 酢 1 砂糖 0.6 ゆず果汁 0.5 砂糖 2 淡口醤油 0.6 みりん 0.5 たらのごま揚げ たら角切 40 淡口醤油 1.6 濃口醤油 0.8 いりごま 0.9 いり黒ごま 0.6 すりごま 0.9 片栗粉 5.5 揚げ油 4.8
	カレーボール カレーボール 2個 揚げ油 4	春雨のひき肉炒め 豚ひき肉 15 春雨 10 えのきたけ 30 たけのこ水煮 7 しらす 10 白ねぎ 3 土生姜 3 にんにく 0.5 酒 0.07 濃口醤油 1 オysterソース 0.2 豆腐板敷 0.07 ごま油 0.3 塩 0.3 こしょう 0.02 水 10	小松菜 30 えのきたけ 30 しらす 3 ホールコーン 0.3 きざみねぎ 1 こしょう 0.2 濃口醤油 1 ごま油 0.2 水 8	新献立です♪ ごはんにかけて食べましょう たら角切 40 淡口醤油 1.6 濃口醤油 0.8 いりごま 0.9 いり黒ごま 0.6 すりごま 0.9 片栗粉 5.5 揚げ油 4.8
	(栄養価) 808 28.2 30.1	(栄養価) 810 38.4 24.9	(栄養価) 887 34.5 35.4	(栄養価) 705 33.2 20.1

代休のためなし



20日(月)

21日(火)

22日(水)

23日(木)

24日(金)

牛乳

ごはん

牛乳

ごはん

牛乳

ごはん

牛乳

コッペパン

鶏肉のスタミナ炒め

かぼちゃサラダ

いわしのかば焼き

キャベツのマリネ

セルフチキンライス

ほうれん草のオムレツ・

照り焼きハンバーグ

たらフライ・ゆでキャベツ

鶏肉

土生姜

にんにく

油

キャベツ

たまねぎ

にんじん

らう

濃口醤油

みりん

砂糖

酒

塩昆布

こしょう

キムタクごはんの素

豚肉

にんじん

白菜キムチ

ささみだくあん漬け

ごま油

きさみねぎ

酒

濃口醤油

みりん

ごはんにかけて
食べましょう

20

5

15

5

0.5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

0.5

0.5

0.7

0.5

20

5

15

5

<

代休のため給食なし



27日(月)

28日(火)

29日(水)

30日(木)

31日(金)

牛乳
ごはん

茎わかめの炒め煮

豚肉
にんじん
たまねぎ
茎わかめ
油
酒
濃口醤油
砂糖
塩
こしょう
ごま油

40
25
60
25
1.5
1.5
6
24
0.3
0.03
0.9

キャベツ
ごはん

キャベツとツナのサラダ

キャベツ
にんじん
ホールコーン
ゆで塩
ツナ水煮
すりごま
ごま油
酢
濃口醤油
砂糖

50
8
8
0.6
1.0
1.5
0.6
4
3.2
2.4

メヒカリカレーフライ

メヒカリカレーフライ
揚げ油

35
3.5

しば漬け

しば漬け

12

牛ひじきそばろ

牛ひき肉
酒
土生姜
ゆひじき
油
砂糖
みりん
淡口醤油

30
0.5
0.2
1.5
0.2
2.5
1.2
3.5

キャベツのごまあえ

ツナ水煮
キャベツ
にんじん
緑豆もやし
ゆで塩
すりごま
濃口醤油
砂糖

10
20
10
25
0.7
1.3
2
0.7

ごはんにかけて
食べましょう

牛乳
ごはん

鶏肉のから揚げレモンソース

鶏肉
土生姜
淡口醤油
濃口醤油
酒
片栗粉
揚げ油
砂糖
濃口醤油
淡口醤油
レモン果汁
酢

3切
1.2
1.2
1.2
2.4
8
6
0.8
1.8
4
2.5
0.8

みつばと根菜のスバゲッティ

スバゲッティ
ゆで塩
ベーコン
みつば
れんこん
さがきごぼう
にんにく
油
濃口醤油
淡口醤油
みりん
塩
こしょう
水

15
0.6
5
8
7
6
0.1
0.2
1
1.5
0.2
0.5
0.2

キャベツのごまあえ

ツナ水煮
キャベツ
にんじん
緑豆もやし
ゆで塩
すりごま
濃口醤油
砂糖

10
20
10
25
0.7
1.3
2
0.7

じゃがいものマヨネーズ焼き

じゃがいも
ノンエッグマヨネーズ
塩
こしょう

50
7
0.3
0.02

ビーフストロガノフ

牛肉
にんにく
たまねぎ
にんじん
しめじ
油
塩
こしょう
白ワイン
コンソメ
ハヤシルウ
ケチャップ
ソース
水

20
0.1
60
10
5
0.5
0.3
2
2
0.5
15
4
1
90

わかめサラダ

チンゲン菜
緑豆もやし
きゅうり
ゆで塩
カットわかめ
韓国ナムルドレッシング 1袋

30
30
15
0.5
0.8
1

みかん缶

みかん缶

45

代休のため給食なし

代休のため給食なし

(栄養価)

727

30.2

21.0

(栄養価)

889

37.8

32.1

(栄養価)

735

20.7

22.7

代休のため給食なし

