令和5年8·9**肖** 給食 献 立 表

川副学校給食センター

		ヤヤンサク	719				川副学校給食センター	
B			緑赤黄	材料(はたらきで仲間	赤黄緑、3つそろうと パランスがいいよ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム kcal g %エネルギー mg	
曜	配ぜん	こんだてかい 献立名 ※天候や価格などのために材料や まが近が変わることがあります	赤の食べ物 赤の食べ物 主に体をつくるもとになる にく たいぎ ぎゅうにゅう かに そうなど	* 黄の食べ物	などり ないの食べ物 ないできます。 主に体の調子を整えるもとになる 野菜・きのこ・くだもの	5.23A N.2.3 関味料など	今日のおはなし	
	>	夏野菜カレー	ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら(大豆)	かぽちゃ,たまねぎ,なす,にんじん,オクラ,にん にく,トマトみずに	カレールー(小麦、豚肉、 牛肉、大豆)りんごピュー	557 21.1 30.2 284	
30 水	かいそうサカダ	Z3 X70	ハム(豚肉),かいそうミックス	ごまあぶらさとうごま	きゅうり,キャベツ,にんじん	レ(りんご)、ワイン・ソース (りんご、大豆)、しょうゆ (大豆、小麦)、ローレル・チ キンブイヨン(鶏肉) す(小麦)、しょうゆ(大	★ニ学期が始まりました。 発美した毎日を 過ごせるように、一哲主度の検筆を大切に して光気な整体りに努めましょう。 首分の	
	Atrifetect	かしそう 海藻サラダ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	バム(豚肉)がいそうミックス ぎゅうにゅう		さゆうり,キャヘツ,にんしん	g (小麦/ルようが(人豆、小麦)	体への気遣いを積み蓋ねると、必ず失きな ちがいとなって装れます。	
	なしゼリー	髪ごはん		こめ,むぎ			619 23.9 27.5 357	
31 木	きりほしだいうんの	切手大槌のナムル	ぶたにくとうふ,テンメンジャン	さとう,ごまあぶら(ごま),ごま	きりぼしだいこん,きゅうり,りょくとうもやし,に んじん	しょうゆ(大豆、小麦), す(小麦)	★8月31日は、「8(や)・3(さ)・1 ************************************	
		麻婆豆腐	(小麦、大豆、ごま),みそ(大 豆)	さとう,ごまあぶら(ごま、大豆), でんぷん	たまねぎ、にんじん,しょうが,にんにく,ほししい トウバンジャンオイスター たけ,ねぎ ソース (かき、大豆),しょ うゆ (大豆、小麦),さけ		(い)」のごろ合わせから制定された「野菜の 首」です。 先人で1首350 g 似上の野菜を食べ ることがすすめられています。 野菜をたっぷり	
	むぎごはん まあぼどうふ	なしゼリー	なしゼリー(アレルゲンなし)					
		^{ぎゅうにゅう} 牛乳	ぎゅうにゅう				たべて、野菜のパワーをいただきましょう。	
	カレーパリッシュ	鶏とわかめのうどん	とりにく,わかめ	うどん(小麦)	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,ねぎ	だしこんぶ,にぼし,しお, しょうゆ(大豆、小麦),	551 22.0 23.4 275	
	(川中のみ)	ごはん		こめ		みりん	★食筆の配膳は、髭る鰆とあわせて、食べ	
1	ごもくまめ ちくわのいそべあげ	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ(アレルケンなし),あおのり	こむぎこ(小麦),こめあぶら		 	るときにも気をつけると、最後まで美しく	
金	こはん とりとわかめの うどん	こもくまめ 五目豆	だいず	あぶら(大豆),さとう	にんじん,ごぼう,ほししいたけ,こんにゃく	だしこんぶ,しょうゆ(大 豆、小麦),みりん	た	
		カレーパリッシュ(川中のみ)	カレーパリッシュ(カレーあじの いりこ)(アレルケンなし)	<u> </u>	<u>i</u>	<u>San San San San San San San San San San </u>		
		ガレーハリッシュ(川中のみ) きゅうにゅう 牛乳	いりこ)(アレルケンなし) ぎゅうにゅう			†	四フにかりなここものかません。	
	,			しょくパン(小麦、乳),パター		<u> </u>	579 19.8 37.3 309	
	NOTE AND ADDRESS OF THE PARTY O	アーモンドトースト		(乳),あぶら(大豆),アーモンド, さとう			5/9 19.0 37.3 309 ★今日のスープに入っている豆は、ひよこ豆です。ガ	
4	イダリアンサラダ			ドレッシング(大豆、りんご)	キャベツ,きゅうり,パブリカ	 	ルバンゾともいいます。豆の歴史は古く、数千年も昔	
月	ひよこまめの	イタリアンサラダ **	とりにく	じゃがいも,マカロニ(小麦),オ	たまねぎ、にんじん、セロリー、ひよこまめ、にん	トマトピューレ,チキンブ	から世界中で主要な食材として食べられてきました。	
	ミネストローネ アーモンドトースト	ひよこ豆のミネストローネ	ぎゅうにゅう	リーブゆ	にく、パセリトマトみずに	イヨン(鶏肉),しお,こしょ う,ワイン	800kの まか 各々の豊が、その原産地から長い年月をかけて世界中 に広まっていきました。	
	アーモンドトースト	牛乳	さかいこかり			3, 3, 13	に込まっていさました。	
	うまかってん	ごはん		<u>ි</u>			576 27.1 30.0 290	
	またにくとやさいのしょうがいため	豚肉と野菜の生姜炒め	ぶたにく	あぶら(大豆),でんぷん	キャベツ.たまねぎ.りょくとうもやし.にんじん. にら.しょうが	しょうゆ(大豆、小麦), みりん,さけ	★給食は、身じたくをととのえ、落ち着い □ はなば	
5 火	とうがんと	冬瓜と春雨のスープ	とりにく	はるさめ,あぶら(大豆)	とうがん,にんじん,チンゲンサイ	とりがらスープ(鶏肉), しお.しょうゆ(大豆、小	て準備できていますか。マスクやエプロン *** *** を付けるのは少し暑いですが、それがクラ	
	ごはん はるさめの	うまかってん		うまかってん(小麦,大豆,ごま)		麦),さけ	を付けるのは少し暑いですか、それかクラ スみんなの健康を守ります。食中毒は9月も	
	7-7	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				ためがいない健康ともりなり。 民中毎は9月6 注意が必要です。	
	NULK	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			578 24.2 34.4 318	
	ツナサラダ	メンチカツ	キャベツのメンチカツ(小麦、豚肉、鶏肉、大豆)	こめあぶら			^{かたし} からだ はんぶねいじょう みず ★私たちの体の半分以上は水でできています。	
6 水	الرور در در د	ツナサラダ	ツナ,わかめ	あぶら(大豆),さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	す(小麦),しょうゆ(大 豆、小麦),こしょう	このたっぷりの水は、体の調子を保つ役割をし	
"	じゃがいもの	鶏とじゃがいものスープ	とりにくだいず	じゃがいも,オリーブゆ	たまねぎ,にんじん,セロリー,パセリ	豆、小麦)、こしょう チキンブイヨン(鶏肉), しお、こしょう、ワイン	ています。これが減りすぎると具合が悪くなる ので、暑さが続くうちは、のどがかわく前に少	
	ミルクパンシーン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			083,003,717	しずつ水分をとりましょう。	
	<u> </u>	ごはん		こめ			552 24.0 25.1 305	
	たくあんときゅうりの ごまあえ ごはん うまに	なっとう 納豆	なっとう(小麦、大豆、さば)			ļ	★豁食を養べる時、食器は証しい位置にあ	
7		たくあんときゅうりのごま着え		ごま	たくあん(小麦),きゅうり,キャベツ	しょうゆ(大豆、小麦)	りますか。手齢のに差ごはん、着に浮も	
木		15	とりにく,あつあげ(大豆)	じゃがいも,さとう,あぶら(大豆)	ごぼう,にんじん,たけのこ,こんにゃく,いんげ	だしこんぶ,しょうゆ(大	の、奥がおかすです。 茫しい場所に置く	
		うま煮 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	ぎゅうにゅう	<u> </u>	<i>δ</i>	豆、小麦).みりん	と、料理がきれいに見えるし、食べやすく	
-	>			こめ			なります。 571 24.0 25.1 305	
	くきわかめのきんびら	ごはん	さけ,みそ(大豆)	マヨネーズ(卵なし)(大豆)	たまねぎ,にんじん	さけ,こしょう	571 24.0 25.1 305 ★鮭の身はなぜ「サーモンピンク」といわれる	
8	さけの みそマヨネーズやき	鮭のみそマヨネーズ焼き		あぶら(大豆),さとう,ごまあぶら (ごま、大豆),ごま	<u> </u>	į.	ようにきれいな色をしているのでしょう。これ	
金	こはん なっやさいの	茎わかめのきんぴら	かめ あぶらあげ(大豆),みそ(大豆)	(ごま、大豆),ごま	たまねぎ,かぼちゃ,なす,にんじん,しそ	しょうゆ(大豆、小麦), みりん,さけ だしこんぶ,けずりぶし	は鮮が養べているオキアミなどに含まれる「ア	
	-inv	すっゃきい 夏野菜のみそ汁 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			(さば)	スタキサンチン」という色素が、鮭の筋肉にた くさんたくわえるからです。	
-		牛乳		コッペパン(小麦、乳)				
	マカロニサラダ だいずい以上・トローフ	コッペパン		りんごジャム(りんご)	<u> </u>	!	663 26.2 35.7 312	
		りんごジャム	ぶたにくとりにくだいず.とう	パンこ(小麦、大豆),さとう	たまねぎいんげん	ナツメグ,しお,ソース(り	★1 日にとるべき野菜の場よりまたなで350g といわれますが、昼食と夕食だけでとろう	
11 月		大豆入りミートローフ	にゅう(大豆)	ハンこ(小麦、人豆),さどう マカロニ(小麦),マヨネーズ(卵	1	んご).ケチャップ.ワイン レモンじる.こしょう	といわれますが、昼食と夕食だけでとろう ***^* とすると大変です。朝食でも野菜を食べる	
l A	コッペパン やさいの	マカロニサラダ	ツナ ウィンナー(豚肉)	なし)(大豆),さとう	•	1	ようにしましょう。	
	りんごジャム・シーニ	ウインナーと野菜のスープ		じゃがいもあぶら(大豆)	たまねぎ,しめじ,にんじん,パセリ	チキンブイヨン(鶏肉), しお,こしょう,ワイン		
		牛乳	ぎゅうにゅう					
	いっしょくマヨネーズ (サラダ) (にくいため) シシリアンライス おしむぎと	シシリアンライス	ぶたにくぎゅうにく	こめ,さとう,あぶら(大豆),でん ぷん,ドレッシング(アレルゲンな	たまねぎ,にんにくしょうが,レタス,キャベツ, きゅうり,パプリカ,にんじん	しょうゆ(大豆、小麦), みりん	557 22.5 26.7 308	
12				し),マヨネーズ(卵なし)(大豆)	<u> </u>	<u> </u>	★9月も中旬になりましたが、昼間はまだ暑さが	
火	(こはん) たんさいの	まった。 こんさい 押し麦と根菜のスープ	とりにく	さつまいも,むぎ	たまねぎ,にんじん,しめじ,セロリー,パセリ	チキンブイヨン(鶏肉), しお,こしょう,ワイン	がきます。 つめたいものはつかたいまま食べられる ように、協力してすばやく準備をすすめましょ	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				よっに、協力してすばやく準備をすすめましょ う	
\vdash	BORLEY	タンタン麺	ぶたにく,みそ(大豆)	ちゃんぽん(小麦),ねりごま(ごま) ごまね ジェイデューナー	たまねぎ.にんじん.チンゲンサイ.にんにく.しょうが	とりがらスープ(鶏肉),	540 23.1 29.0 329	
13 水	れいとうみかん	ミスとう		ま),こまめから(こま、天豆) こくとうパン(小麦、乳)	, Ju.	しょつゆ(天豆、小麦), みりん,トウバンジャン	★ 対 ごはんはパンだけ、という べは、サラ	
	ちゅうかサラダ		しゅうまい(小麦、大豆、鶏肉、			†	ダやスープなど、口に入れる料理の数をひ	
	しゅうまい	しゅうまい ^{5ゅうか} 中華サラダ	豚肉) ハム(豚肉),わかめ	ドレッシング(小麦、大豆、ごま、鶏	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	†	とつでも増やしてみましょう。数が増える	
	t= wt=hook	れいとう		肉、豚肉、ゼラチン、貝)	みかん	<u> </u>	ほど様の調子は良くなり、勉強にも集争で	
	こくとうパン	冷凍みかん	ぎゅうにゅう	<u> </u>		 	きることが分かっています。	
		^{ぎゅうにゅう} 牛乳		į	<u>!</u>			

<アレルギーに関する表示について>

川副学校給食センター

			4 F3				川副学	段 若 莨 で	ンダー	
=			東	がりょう 材料 (はたらきで仲間ね	113271.00		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシ mg
~	配ぜん	献立名	************************************	黄の食べ物	かどり た もの 緑の食べ物 おも からだ ちょうし ととの 主に体の調子を整えるもとにな	5,±30, U±3		***	おはなし	
		************************************	主に体をつくるもとになる にく だいず ぎゅうにゅう かい 肉・大豆・牛乳・ 海そうなど	主にエネルギーのもとになる こか こむぎ こ 米・小麦粉・いも・さとう・油など	主に体の調子を整えるもとにな ************************************	はる 調味料など		寺日の	おはなし	
	MELE	ごはん		こめ			539	20.8	25.7	298
1	くづくりふりかり	大豆とごぼうのサラダ	だいず	ごまドレッシング(小麦、ごま、 大豆)	ごぼう,キャベツ,きゅうり,パブリカ	しょうゆ(大豆、小麦), みりん		の疲れが出		
	だいずとごぼうのサラダ	肉じゃが	ぎゅうにく	じゃがいもさとうあぶら(大豆)	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,グリンt にんじん	ニース しょうゆ(大豆、小麦), みりん みりんしょうゆ(大豆、	調子をくす	トして誘気に この前の手券	こもかかりせ いを誓わす	bすくな まに 旨
	こはん はくじゃか	手作りふりかけ	ツナ,ちりめんじゃこ,ひじき,かつ おぶし ぎゅうにゅう) ごまあぶら(大豆)	ICACA	からん,しょうゆ (人豆、 小麦)	や技だちの)健康を守り	ましょう。	, , , , ,
4		牛乳	C#)1C#)	こめ				05.0	04.0	
	■ チーズ ■	ごはん しろみざかな あまず	ホキ	こむぎこ(小麦),こめあぶら,さと		しお,こしょう,ケチャップ, しょうゆ(大豆、小麦),	575	25.3 きる・食べる	31.6	560 Uma
_	きりぼしだいこんの ちゅうかあえ	らみぎかな あまず 白身魚の甘酢あんかけ まりぼしだいこん ちゅうかあ 切干大根の中華和え		う,でんぷん ごま,さとう,ごまあぶら(ごま、大	きりぼしだいこん,きゅうり,りょくとうも	す(小麦) やし,に す(小麦),しょうゆ(大	リズムのより	せいかっ まい い生活が毎日	ちげんき っく 日の元気を作り	ります。
2	しろみざかなの	切十大根の中華和え ワンタンスープ	とりにく	豆) ワンタン(小麦)	んじん,きくらげ たけのこ,にんじん,ほししいたけ,こね	豆、小麦) ぎ とりがらスープ(鶏肉), しお,しょうゆ(大豆、小	週ば休みの	ひが参い週で	すが、なる [、]	べく生活
	あまずあんかけ ごはん ワンタンスープ	リングンハ フ いっしょく 一食チーズ	チーズ(乳)	<u>i</u>	<u>i</u>	麦),こしょう, さけ	ズムを守る	ことで、春苣]を調子よく;	過ごせる
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				9.			
				18(月)敬老	· Φ B	·				
1	MATERIAL	ガパオライス	とりにく		たまねぎ,ピーマン,パブリカ,パセリ,に しょうが	こんにく、 さけ、トウバンジャン、オイス ターソース(かき、大	541	23.3	25.3	320
	きびなごのカリカリフライ	3703 517		よ、八豆/	C4 711.	豆),しょうゆ(大豆、小 麦),こしょう	★ガパオラ	- ライスはタィ	′の料理です	し り。タイ
9	(ガパオライスのぐ) ガパ ≯ ライス	きびなごのカリカリフライ	きびなごのカリカリフライ(アレルケ ンなし)	i			弾は、撃さ	・酸っぱさ	・しょっぱ	はき・覚
	(ごはん) さ <mark>っまいも</mark> の カレース・プ	さつまいものカレースープ	ぶたにく	さつまいもあぶら(大豆)	たまねぎ,キャベツ,にんじん,えだまめ にんにく	おマギーブイヨン(小麦	さ、そしてハーブの替りを一度に味わった。のが特徴です。			味わえ
\rfloor		牛乳	ぎゅうにゅう	- 212- //++\/···	中小:運動会代休	大豆、牛肉)しょうゆ(大豆、小麦)、ワイン、カレーこ	.5.5 12120		1	
	ささみとキャッツの	なすとひき肉のスパゲティ	ぶたにく,チーズ(乳)	スパゲティ(小麦),オリーブゆ	なす,たまねぎ,にんじん,にんにく,パも みずに	zリ.トマト ケチャップ.デミグラス ソース(小麦、鶏肉).ワ イン.しお.ローレル	575	21.4	28.5	30
	とうにゅうムースなすと	ミルクパン	とりにく	ミルクハン(小麦、乳) ドレッシング(アレルゲンなし)	キャベツ.きゅうり.たまねぎ.にんじん.			ルはよく噛ん ご食べるとた		
	しきにくの スパケティ	ササミとキャベツのサラダ	· - ·	とうにゅうムース(大豆)	izu		ります。	。 飲み込む前(こ、もう10	回噛ん
	ニルグハン スハケナイ	<u> </u>	ぎゅうにゅう					ら。消花もよ	くなり、関	ドもよく
+	ヨーグルト 300点	キムたくごはん	ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら(大豆)	はくさいキムチ,たくあん(小麦).ねぎ	しょうゆ(大豆、小麦),さ け,みりん	わえます。 574	24.0	24.3	39
		のりナムル	<i>0</i> γ	さとう,ごまあぶら(ごま、大豆), ごま	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	しょうゆ(大豆、小麦), す(小麦)		ビ モ エネルギー	しっか は使われてい	
	(0)+4J)	まるきめ にくだんご あスープ	ミートポール(小麦、牛肉、豚肉、 鶏肉、大豆)	はるさめ	にんじん,りょくとうもやし,たけのこ,き・ ぎ			いとエネルギ がった体温が		
	キムタク はるさめと とはん にくだんごの	ヨーグルト	鶏肉、大豆) ヨーグルト(乳、ゼラチン)			麦),さけ	とした感じか	続いて、旅が	すっきりしま	せん。片
	<u> </u>	^{gp j(pp j} 牛乳	ぎゅうにゅう	1- 4			一首のスター	- トのために、	鞘ごはんを養	べましょ
	NOT. AT	ごはん	さば,みそ(大豆)	こめ さとう.でんぷん	しょうが	しょうゆ(大豆、小麦).	575	23.6	35.7	28
2	きゅうりのこぶあえ さばのみそに	さばのみそ煮	しおこんぶ(小麦、大豆)	20,0000	きゅうり,キャベツ,にんじん	しょうゆ(大豆、小麦), みりん,さけ しょうゆ(大豆、小麦)		しく持つと、 ることができ		
ž	ごはん とうふとわかめの	きゅうりの昆布あえ	とうふ(大豆),わかめ		たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	だしこんぶ,けずりぶし (さば),しお,しょうゆ(大	した	のはしが動い	ていません	か?今の
	Jace' s	豆腐とわかめのすまし汁 きゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			(さば),しお,しょうゆ(大 豆、小麦),さけ	ちに詳しい	はしの持ち荒	に慣れてお	きましょ
7		はちみつレモントースト		しょくパン(小麦、乳),はちみつ, バター(乳),オリーブゆ,さとう		レモンじる	540	18.7	33.3	29
,	マセドアンサラダ	マセドアンサラダ		じゃがいも、マカロニ(小麦),ド レッシング(大豆、りんご)	きゅうり,とうもろこし,にんじん		★食べ物は、	その味や形が	が 違うように、	持ってい
	とりとはくさいの	鶏と首菜のスープ	とりにく		はくさい,たまねぎ,にんじん,しめじ,セ パセリ	ロリー, チキンブイヨン(鶏肉), しお,こしょう,ワイン	養素の種類や	く s 組み合わせも いた to た の食べ物を食	、ひとつずつ	違います
lä	トースト	^{ぎゅうにゅう} 牛乳	ぎゅうにゅう		西小:運動会代休			ための知恵で		UJÆBER
		ごはん	Lili-Z	こめ ニャギニ(小事) ネノ パノ ニル	1-71-71 LS-10	1 * * * *	581	24.5	34.4	29
,	ゆかりあえ とりのしおからあげ	鶏の塩から揚げ	とりにく	こむぎこ(小麦),でんぷん,こめ あぶら	にんにく,しょうが キャベツ.ほうれんそう,りょくとうもやし	しお,さけ し うめしそごはんのもと,		な原料は、美 してやわらか		
	ごはんなすの	ゆかりあえ	あぶらあげ(大豆),みそ(大豆)	じゃがいもごま	なす、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	しょうゆ(大豆、小麦) だしこんぶ,にぼし	じと合わせて	はっこう 発酵させます	。 さらに時間	をかけて
	=====================================	なすのごまみそ ***うにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					Sいしいみそか よそは、佐賀県		
+				ミルクパン(小麦、乳)			624	28.5	38.8	32
	かばちゃとまめのサラダ	ミルクパン チキンソテー	とりにく		にんにく	しお,こしょう,ワイン	***うしょくま? ★給食前の	L 学売いはきち	んとできて	います』
!	チキンソテー	ナキンファー かぽちゃと <mark>芸</mark> のサラダ	ツナ,だいず	マヨネーズ(卵なし)(大豆)	かぼちゃ,きゅうり	す(小麦)	きゅうしょく 給食センタ・	ーでは、調道	りまえ ちょうりちゅ 門、調理中に	ゅうなんど に何度す
	キャベット ベーコンのメープ	キャベッとベーコンのスープ	ベーコン(豚肉)	オリーブゆ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,セロリー	パセリ チキンブイヨン(鷄肉).し お.ワイン.こしょう.ローレル. マギーブイヨン(小麦、大		、衛生的に診 にかる 時間をかけて		
	ミルクパン	^変 とうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		大小4・5年:自然教室	豆、牛肉)	ましょう。			
	つきみだんご	秋の幸ごはん	とりにく,あぶらあげ(大豆) とりにく,あつあげ(大豆)	こめ、くり、さとう、あぶら(大豆)	にんじん,しめじ,さやいんげん,こんに	ん、だしじる	594	22.9	22.7	29
3	さといものそぼろに	望芋のそぼろ煮	とりにく,あつあけ(大豆) わかめ,かまぼこ(アレルゲンなし)	んぷん	たまねぎ、しょうが、えだまめ(大豆) たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつ	さけ,みりんしょうゆ(大 豆、小麦).だしじる な だしこんぶ.けずりぶし	★明古は半五 の詩には、夢	i夜です。十五 がに負売てた	液の肩をなが 丸い筋のお筒	める 「月 学や. と
	あきのさち	かまぼことわかめのすまし汁	50,00 516-(10101 7/40)	つきみだんご(大豆)	大小4・5年:自然教室	(さば),しお,しょうゆ(大	ばかりの驚い	いもをお供えし	て、食べ物の	実りに感
	かかめのすましじる	っきみだんで 月見団子 ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 西	i小6年:修学旅行	大小4·5年: 自然教室 南小5年: 宿泊学習			き き き き たいものです		ちも天坑
\dashv	MER			こめ	西小:バス旅行・修学旅		547	21.3	31.9	30
- [ごまあえ	ごはん	さんま		ロコ・ハヘ州川 下子加	しお		1もはそのを		
	さんまのしおやき	ハノノベッーがこ		ごま,ねりごま(ごま)	キャベツ,きゅうり,ごぼう,にんじん	しょうゆ(大豆、小麦), みりん	のさつま始	野から発展	に広まった	ことに
9	さんまのしおやき	ごまあえ		1	i				RR	
9	こはん さつまいもの	ごまあえ さつまいものみそ汁	あぶらあげ(大豆),みそ(大豆)		たまねぎ,にんじん,ねぎ	がりん だしこんぶ,にぼし	楽します。	炭水化物な	多く、エネ	マルギー
	±5+1.40	ごまあえ さつまいものみそ汁 幹乳*^^	あぶらあげ(大豆),みそ(大豆) ぎゅうにゅう		たまねぎにんじんねぎ 南小5年:宿泊学習	だしこんぶ、にぼし	もとになっ	炭水化物た たり、食物 を整えたり	はない ままり	マルギー 1ので、

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ ()内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。 使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(Te.45-0374)

	なかの調子	を整えたり	します。	
小学3年生平均	580	23.6	30.7	321
小学3年生基準	590	23.6	25~30	350
単位	kcal	g	%エネルギー	mg