2025 8・9月 給 食 カ レ ン ダ ー

★牛乳は毎日つきます(^∀^) ☆太子は苣南町産です(都合により変更する場合があります)

2等期がはじまりました

でで、生活リズムは学校がある自のリズムに戻っていますか?草寝草起きをする、朝ごはんをしったべる、変黄かしをしないなど、リズムの整った生活をしている人はどのくらいいるでしょうか。授業 たまねき 30 繰 カリカリラ かしたり、休み時間に元気に体を動かして遊んだりするためには、生活リズムを整えることがとて でかい 60 黄えだまめ 5 繰 カリカリラ でしたり、休み時間に元気に体を動かして遊んだりするためには、生活リズムを整えることがとて でかい 60 黄えだまめ 5 繰 カップです。よい2学期のスタートをきれるように、首分の生活を振り返ってみましょう。 せっかい 60 黄えだまめ 5 線 たまるのです。よい2学期のスタートをきれるように、首分の生活を振り返ってみましょう。 せっかい 60 美えだまめ 5 線 あぶらめに 60 美えだまる 7 できょう 2 できる まるらめに 60 美えだまる 7 できるにあたり、衛生管理を第一に、安全・安心の給食づくりを給食セン たまるとがとて カンストー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	(木)			29日(金)				
乙字期かほじきりました	ごはん		うめあえ		ごはん		キムチい	ため
	こめ	80 黄	キャベツ	25 🕯	录こめ	80 黄	キムチ	8 緑
なが、なっやす ち し がっき はじ なっやす 長い 夏休みには、たくさんの楽しい思い出ができたと思い				15 🕯	录 -		ぶたにく	10 赤
	てづくりコロ	ッケ		5 f	* ハムエック	Ť	カラーピーマン	
	ぶたて	15 赤			ホ たまご	1個 赤	= もやし 	30 緑 4 緑
かり食べる、夜黄かしをしないなど、リズムの繁った紫紅をしている人はどのくらいいるでしょうか。授業	たまねぎ	30 緑	カリカリうめ		禄ハム	1枚赤	はるさめ	4 黄
		60 黄			あおのり	0.1	ごまあぶら	黄
		5 緑	とうふのみ	FI.る			ごま	黄
も大切です。よい2学期のスタートをきれるように、首分の生活を振り返ってみましょう。	-	黄			ズッキー =	<u>-</u> の	さけ とりガラ	
さんしょ がっ たいふうじき むか えいせいかんり だいいち あんぜん あんしん きゅうしく きゅうしく ナキンだ 見込のロロ ヘム 同時 切って ハニュー・ナート 一会 上 佐田 ナ 佐 コー カ カ カ カ カ カ カ カ イノ ナ か か ト カ	こむぎこ	黄			ト スープ	00 43	_ しお しょうゆ =	
		東マンパ			赤 ズッキーニ 禄 キャベツ	20 緑 20 緑		
ター職員一同、今一度心して2学期も美味しい給食をみなさんにお届けします。どうぞよろしくお願いい	083 2047	-	こまつな		禄 にんじん	5 緑		
41.44			しいたけ		最 たまねぎ	15 緑		
たします。			ねぎ		录しいたけ	5 緑		
			ያ	ž	赤 ベーコン	5 赤		
			にぼし		コンソメ しお			
					こしょう しょ	5 φ		

		_									, . .
		8	(月)	2E	1(火)	3E	1(水)	4E	3(木)	5日	(金)
ハわみボ ハヤシ	一ク		かいそうサラダ	りんごパン	はなやさい サラダ	ごはん	ツナあえ	ごはん	レモンドレッシング サラダ	ごはん	おかかマヨあ え
. Ø	80	黄	かいそうサラダ 1 赤	コッペパン 1個 黄			キャベツ 25 紀		き キャベツ 20 緑	こめ 80 黄	
ぎ			わかめ こんぷ	クリスタルアップル 緑			きゅうり 20 総	1	きゅうり 15 緑		キャベツ 20
		_	かんてん すぎのり		きゅうり 10 緑	さばのみそに	にんじん 5 絹	``レいのかいあげ	ブロッコリー 10 緑	アジフライ	きゅうり 25 コーン 3
たにく まねぎ	40 40		さくらそう	ソイミートグラタン	おさかなソーセージ 5 緑 すりおろしオニオンバレッシング 黄	さばみそに 1尾 赤	_ トマト 8 絹 ・ツナ 5 赤		= トマト 10 緑 ミューン 5 緑	アジフライ 1個 赤黄	
ਰਿਅਟ ਰੀ				ぶたにく 20 赤	_ ^	さはみてに 一尾 亦		ま とりにく 50 赤 t にんにく 0.5 絹		アンフラ1 Tial 赤奥	かつおぶし 1
7 7 -				だいず 20 赤			しょうゆ	しょうが 0.5 縁		あじ かたくりこ	マヨネーズ
シュルーム				たまねぎ 50 緑	ワンタンスープ		04717	こむぎこ 黄		こむぎこ パンこ	さとう
どまめ	5 1		あぶら 黄	しめじ 8 緑	ワンタン 15 赤黄			かたくりこ 黄		あぶら黄	しょうゆ
5.6	-		さとう 黄		ぶたにく たまご		ぐだくさんとんじる	あぶら 黄			
んにく	0.3 i	緑	す しょうゆ	コーン 5 緑	こむぎこ だいず		ぶたにく 15 赤	こしょう	L=41		++=++1 :
ヤシルウ				マカロニ 12 黄	ごま かたくりこ		たまねぎ 15 絹	まけ しょうゆ	とうがんスープ		オクラのすまし
トケチャッ	プ		ベビーパイン	えだまめ 5 緑	しょうが		にんじん 5 絹	Ř	やきぶた 6 赤	1	かまぽこ 4
スターソース	Z.		ヘレーハイン	チーズ 8 赤	もやし 20 緑		だいこん 20 絹	₹	はるさめ 2 黄		とうふ 20
3 こしょう			パイナップル 1個 緑	あぶら 黄	キャベツ 15 緑		じゃがいも 20 黄	ŧ	とうがん 25 緑		たまねぎ 20
				デミグラスソース	きくらげ 0.5 緑		ごぼう 5 総	Ř	たまねぎ 10 緑		おくら 15
				トマトケチャップ	ねぎ 3 緑		こんにゃく 5 絹		わかめ 0.4 赤		ねぎ 3
				しろワイン こめこ	ごまあぶら 黄		ねぎ 3 総		しお こしょう		しお しょうゆ
				カレーこ しお こしょう			みそ あ	5	とりガラ		さけ みりん にほ
					しお こしょう		にぼし				
	8	A	(月)	QF	1(火)	101	3(水)	111	日(木)	12F	3(金)
				やさいがしゅやくの					コールスロー		
らやこどん	-		ごぼうチップス	ナポリタン	フリッター	ごはん	ひじきのいために	ごはん		ごはん	おからサラダ
め	72						÷.		<u>サラダ</u>		
			ごぼう 30 緑				ひじき 4 赤		き キャベツ 30 緑		おから 5
ぎ			こめこ 黄	ベーコン 23 赤	フリッター (小2コ、中3コ) 黄緑		さつまあげ 15 赤	₹	きゅうり 20 緑		おから 5 マカロニ 25
	8	黄	こめこ 黄	ベーコン 23 赤 たまねぎ 30 緑	(小2コ、中3コ) 黄緑	ホキのゆかりあ	さつまあげ 15 赤 こんにゃく 8 絹	・ ドザふうハンパーグ	キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑		おから 5 マカロニ 25 キャベツ 25
11=<	25	黄赤	こめこ 黄	ベーコン 23 赤 たまねぎ 30 緑 キャベツ 25 緑	(小2コ、中3コ) 黄緑 にんじん えだまめ コーン こむぎこ	ホキのゆかりあ げ	さつまあげ 15 赤 こんにゃく 8 絹 にんじん 2 絹	* ピザふうハンパーグ	キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 コーン 5 緑	こめ 80 黄 さけのしおやき	おから 5 マカロニ 25 キャベツ 25 きゅうい 5
=< ∮ご	25 20	黄赤赤	こめこ 黄 黄 さとう 黄 黄 あぶら 黄	ベーコン 23 赤 たまわぎ 30 緑 キャベツ 25 緑 ピーマン 8 緑	(小2コ、中3コ) 黄緑	ホキのゆかりあ げ ホキ 50 赤	さつまあげ 15 赤 こんにゃく 8 絹 にんじん 2 絹 ピーマン 5 絹	た。	キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 コーン 5 緑	こめ 80 黄 さけのしおやき さけ 1尾 赤	おから 5 マカロニ 25 キャベツ 25 きゅうり 5 にんじん
にく きご まぼこ	25 20 10	黄赤赤赤	こめこ 黄	ベーコン 23 赤 たまねぎ 30 緑 キャベツ 25 緑 ピーマン 8 緑 にんじん 5 緑	(小2コ、中3コ) 黄緑 にんじん えだまめ コーン こむぎこ かたくりこ	ホキのゆかりあ げ ホキ 50 赤 かたくりこ 黄	さつまあげ 15	は ピザふうハンパーグ は パンパー グ 1個 赤	キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 コーン 5 緑	こめ 80 黄 さけのしおやき さけ 1尾 赤 あぶら 黄	おから 5 マカロニ 25 キャベツ 25 きゅうり 5 にんじん マヨネーズ
リにく まご まぼこ まわぎ	25 20 10 30	黄赤赤赤緑	ごめこ 黄 さとう 黄 黄 まぶら しょうゆ	ベーコン 23 赤 たまわぎ 30 緑 キャベツ 25 緑 ピーマン 8 緑 にんじん 5 緑 にんにく 0.3 緑	(小2コ、中3コ) 黄緑 にんじん えだまめ コーン こむぎこ かたくりこ	ホキのゆかりあ げ ホキ 50 赤 かたくりこ 黄	さつまあげ 15 オ こんにゃく 8 絹 にんじん 2 絹 ピーマン 5 絹 あぶら 黄	を せずあうハンパーグ は ハンバーグ 1個 赤 に	キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 コーン 5 緑	こめ 80 黄 さけのしおやき さけ 1尾 赤	おから 5 マカロニ 25 キャベツ 25 きゅうり 5 にんじん
リにく まご まぽこ まわぎ いこん	25 : 20 : 10 : 30 : i 20 : i	黄 赤赤赤緑緑	ごめこ 黄 黄 さとう 黄 黄 あぶら しょうゆ	ペーコン 23 赤 たきわぎ 30 緑 キャベツ 25 緑 ピーマン 8 緑 にんじん 5 緑 にんにく 0.3 緑 あぶら 黄	(小2コ、中3コ) 黄緑 にんじん えだまめ コーン こむぎこ かたくりこ	ホキのゆかりあ げ ホキ 50 赤 かたくりこ 黄 あぶら 黄 ゆかり	さつまあげ 15	は ピザふうハンパーグ 1個 赤 ぶたにく とりにく たまねぎ パンこ	キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 コーン 5 緑	こめ 80 黄 さけのしおやき さけ 1尾 赤 あぶら 黄	おから 5 マカロニ 25 キャベツ 25 きゅうけ 5 にんじん マヨネーズ す しお こしょう
リにく まご まぽこ まねぎ いこん んじん	25 : 20 : 10 : 30 : 10 : 10 : 10	黄 赤赤赤緑緑緑:	ごめこ 黄 さとう 黄 黄 ごま 黄 黄 大 ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	ペーコン 23 赤 たまわぎ 30 縁 キャペツ 25 縁 ピーマン 8 縁 にんじん 5 縁 にんにく 0.3 縁 あぶら トマトケチャップ	(小2コ、中3コ) 黄緑 にんじん えだまめ コーン こむぎこ かたくりこ	ホキのゆかりあ げ ホキ 50 赤 かたくりこ 黄 あぶら 黄 ゆかり さけ こしょう しお	さつまあげ 15 オ こんにゃく 8 絹 にんじん 2 絹 ピーマン 5 絹 あぶら 黄 さとう ず	は と	を キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 コーン 5 緑 コーン 5 緑 トマたまスープ	こめ 80 黄 さけのしおやき さけ 1尾 赤 あぶら 黄	おから 5 マカロニ 25 キャベツ 25 きゅうり 5 にんじん マヨネーズ す しお こしょう
リにく まご ま おき いこん んじん ぎ	25 i 20 i 30 i 20 i 5 i 5	黄 赤赤赤緑緑緑緑	できとう 黄 黄 できとう でま まかいら 大	ペーコン 23 赤 たまわぎ 30 緑 キャペツ 25 緑 ピーマン 8 緑 にんじん 5 緑 にんじん 0.3 緑 あぶら トマトチャップ トマトピューレ	(小2コ、中3コ) 黄緑 にんじん えだまめ コーン こむぎこ かたくりこ フレンチサラダ いんご 10 縁	ホキのゆかりあ げ ホキ 50 赤 かたくりこ 黄 あぶら 黄 ゆかり さけ こしょう しお	さつまあげ 15 オ こんにゃく 8 絹 にんじん 2 絹 ピーマン 5 絹 あぶら 黄	は と	き キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 コーン 5 緑 コールスロードレッシング	こめ 80 黄 さけのしおやき さけ 1尾 赤 あぶら 黄	おから 5 マカロニ 25 キャベツ 25 きゅうり 5 にんじん マヨネーズ す しお こしょう とうふの すましじる
にく きご まぼこ きわぎ いこん いじん き ししいたけ	25 : 20 : 10 : 30 : 10 : 5 : 6 : 0.3 : 6 : 10 : 10 : 10 : 10 : 10 : 10 : 10	黄 赤赤赤緑緑緑緑緑	できとう 黄 黄 黄 ブロック できょう できょう できま あぶら しょうゆ マイン・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・	ペーコン 23 赤 たまわぎ 30 緑 キャペツ 25 緑 ビーマン 8 緑 にんじん 5 緑 にんじん 5 緑 トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース	(小2コ、中3コ) 黄緑 にんじん えだまめ コーン こむぎこ かたくりこ フレンチサラダ いんご 10 緑 キャベツ 20 緑	ホキのゆかりあ げ ホキ 50 赤 かたくりこ 黄 あぶら 黄 ゆかり さけ こしょう しお	さつまあげ 15 ホ こんにゃく 8 編 にんじん 2 編 ビーマン 5 編 さとう わかうだに さけ しょうゆ かりん	は だけあうハンパーグ 1個 赤 ぶたにく とりにく たまねぎ パンこ かたくりこ たきねぎ 20 縁 カラービーマン 6 縁	を キャペツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 コーン 5 緑 コールスロードレッシング トマたまスープ たまねぎ 20 緑 たまねぎ 20 緑	こめ 80 黄 さけのしおやき さけ 1尾 赤 あぶら 黄	### 5 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7
にく まご まぽこ まわぎ いこん いじん 5 ししいたけ	25 : 20 : 10 : 30 : 10 : 5 : 0.3 : 6	黄 赤赤赤緑緑緑緑緑黄	さとう 黄 黄 さとう ま	ペーコン 23 赤 たきわぎ 30 緑 キャペツ 25 緑 ピーマン 8 緑 にんじん 0.3 緑 あぶら 黄 トマトケチャップ トマトビューレ ウスターソース コンソメ	(小2コ、中3コ) 黄緑 「にんじん えだまめ コーン こむぎこ かたくりこ フレンチサラダ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ホキのゆかりあ げ ホキ 50 赤 かたくりこ 黄 あぶら 黄 ゆかり さけ こしょう しお	さつまあげ 15 ポ こんにやく 8 編 にんじん 2 編 ビーマン 5 編 あぶら さとう 黄 かかがに さけ しょうゆ かりん かぼちゃのみそしる あぶらあげ 5 赤	は だけなうハンパーグ 1個 赤 ハンパーグ 1個 赤 バンにく とりにく たまねぎ パンこ かたくりこ たまねぎ パンコープ 1年 わう エーマン 6 線 テーズ 8 赤	t キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 コーン 5 緑 コールスロードレッシング トマたまスープ トマたまスープ	こめ 80 黄 さけのしおやき さけ 1尾 赤 あぶら 黄	ホから 5 マカロニ 25 キャベツ 25 きゅうり 5 にんじん マヨネーズ す しお こしょう とうふ の すましじる とうふ 20 たまねぎ 15
にく まぽこ まねぎ いこん いじん ぎ ししいたけ :う とくりこ	25 : 20 : 10 : 30 : 10 : 5 : 0.3 : 6	黄 赤赤赤緑緑緑緑緑黄	さとう 黄黄 黄 黄	ペーコン 23 赤 たまわぎ 30 緑 キャペツ 25 緑 ビーマン 8 緑 にんじん 5 緑 にんじん 5 緑 トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース	(小2コ、中3コ) 黄緑 「にんじん えだまめ コーン こむぎこ かたくりこ フレンチサラダ 「Iんご 10 緑 キャベツ 20 緑 きゅうI 15 緑 ブロッコリー 10 緑	ホキのゆかりあ げ ホキ 50 赤 かたくりこ 黄 あぶら 黄 ゆかり さけ こしょう しお	さつまあげ 15 ポ こんにやく 8 編 にんじん 2 編 ドーマン 5 編 かぶら きとう 黄 かかがた さけ しょうゆ かりん かぼちゃのみそしる あぶらあげ 5 新 かぼちゃ 20 編	は とりにく とりにく たまねぎ パンこ かたくりこ たまねぎ パンこ カラービーマン 6 縁 素 あぶら 黄 ボルらら またい またい かたくりこ たまねぎ またい またい は かきい は かきい は かきい は かきい は かきい は またい	t キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 コーン 5 緑 コーン 5 緑 トマたまスープ トマたまスープ k トマト 15 緑 たまわぎ 20 緑 にこまつな 10 緑 は えのきたけ 5 緑	こめ 80 黄 さけのしおやき さけ 1尾 赤 あぶら 黄	ホから 5 マカロニ 25 キャベツ 25 きゅうり 5 にんじん マヨネーズ マ 1.お こしょう とうふの すましじる とうふの さました。 ほんきたけ 3
リにく まままさ いこん おもんん んじん ぎ しいたけ たくりこ さけ たうり さけ	25 : 20 : 10 : 30 : 10 : 5 : 0.3 : :	黄 赤赤赤緑緑緑緑黄黄	さとう 黄 黄 さとう ま	ペーコン 23 赤 たきわぎ 30 緑 キャペツ 25 緑 ピーマン 8 緑 にんじん 0.3 緑 あぶら 黄 トマトケチャップ トマトビューレ ウスターソース コンソメ	(小2コ、中3コ) 黄緑 「にんじん えだまめ コーン こむぎこ かたくりこ フレンチサラダ 「Iんご 10 緑 キャベツ 20 緑 きゅうI 15 緑 ブロッコリー 10 緑	ホキのゆかりあ げ ホキ 50 赤 かたくりこ 黄 あぶら 黄 ゆかり さけ こしょう しお	さつまあげ 15 ポ こんにやく 8 編 にんじん 2 編 ビーマン 5 編 あぶら さとう 黄 かかがに さけ しょうゆ かりん かぼちゃのみそしる あぶらあげ 5 赤	は は だけなうハンパーグ 1個 赤 ボたにくとりにく たまねぎ、20 緑 かたくりこ たまわぎ 20 緑 ホーズーマン 6 緑 ボーブーズーマン 6 緑 ボーブーズーマン 6 緑 ボーブーズ 8 赤 は きょう 黄	t キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 コーン 5 緑 コールスロードレッシング トマたまスープ トマたまスープ	こめ 80 黄 さけのしおやき さけ 1尾 赤 あぶら 黄	まから 5 マカロ 25 キャベツ 25 きゅうり 5 にんじん マヨネーズ す しお こしょう とうふ
リにく まままさ いこめん きしいたん きしいたけ こう たくりこ さけく さけく さけく さいたく さいたく さいたく さいたく さいたく はい	25 : 20 : 10 : 30 : 10 : 5 : 0.3 : :	黄 赤赤赤緑緑緑緑黄黄	さとう 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 大 かんうりの マード・マート・マート・マート・マート・マート・マート・マート・マート・マート・マート	ペーコン 23 赤 たきわぎ 30 緑 キャペツ 25 緑 ピーマン 8 緑 にんじん 0.3 緑 あぶら 黄 トマトケチャップ トマトビューレ ウスターソース コンソメ	(小2コ、中3コ) 黄緑 にんじん えだまめ コーン こむぎこ かたくりこ フレンチサラダ ILC 10 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 緑 ブロッコリー 10 緑 ハム 5 赤	ホキのゆかりあ げ ホキ 50 赤 かたくりこ 黄 あぶら 黄 ゆかり さけ こしょう しお	さつまあげ 15 ポ こんにやく 8 編 にんじん 2 編 ドーマン 5 編 きとう かぶらだし さけ しょうゆ みりん かぼちゃのみそしる あぶらあげ 5 赤 かぼちゃ 20 編 なす 15 編	は と	またまな 10 線 によって 15 線 たまな 20 線 によって 15 線 マールスロードレッシング トマたまスープ たまなぎ 20 線 にまって 10 線 な こまって 15 線 な こまって 10 線 ねぎ 5 線 ねぎ 5 線	こめ 80 黄 さけのしおやき さけ 1尾 赤 あぶら 黄	ホから 5 マカロニ 25 キャベツ 25 きゅうり 5 にんじん マヨネーズ す しお こしょう とうふの すましじる とうふ 20 たまわき 15 えのきたけ 3 みつば 1 わかめ 0.5
ぎ りにく ままいこと いまままい んど しい たけ しとう たくりゆ わかぶ	25 : 20 : 10 : 30 : 10 : 5 : 0.3 : :	黄 赤赤赤緑緑緑緑黄黄	さとう 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	ペーコン 23 赤 たきわぎ 30 緑 キャペツ 25 緑 ピーマン 8 緑 にんじん 0.3 緑 あぶら 黄 トマトケチャップ トマトビューレ ウスターソース コンソメ	(小2コ、中3コ) 黄緑 にんじん えだまめ コーン こむぎこ かたくりこ フレンチサラダ Nんご 10 緑 キャペツ 20 緑 きゅう1 15 緑 ブロッコリー 10 緑 ハム 5 赤 さとう 黄	ホキのゆかりあ げ ホキ 50 赤 かたくりこ 黄 あぶら 黄 ゆかり さけ こしょう しお	さつまあげ 15 ま にんじゃく 8 編 編 にんじん 2 編 編 にんじん 2 編 編 にんじん 5 編 黄 さとう たからにさけ しょうゆ かりん かぼちゃのみそしる あぶらあげ 5 素 がほちゃっ 20 編 にちわぎ 30 編 たちわぎ 30 編 にちわぎ 30 編	は と	またまのと、15 線 たまのと、10 線 にんじん 5 線 にんじん 5 線 コーン 5 線 ドラールスロードレッシング トマたまスープ 15 線 たまわぎ 20 線 様 えのきたけ 5 線 たまで 20 赤 たまご 20 赤	こめ 80 黄 さけのしおやき さけ 1尾 赤 あぶら 黄	ホから 5 マカロニ 25 キャベツ 25 きゅうり 5 にんじん マヨネーズ す しお こしょう とうふの すましじる とうふ 20 たまわき 15 えのきたけ 3 みつば 1 わかめ 0.5
リにく まご ま おぎ いんじん ぎ ししいたけ とう たくりこ さり	25 : 20 : 10 : 30 : 10 : 5 : 0.3 : :	黄 赤赤赤緑緑緑緑黄黄	さとう 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	ペーコン 23 赤 たきわぎ 30 緑 キャペツ 25 緑 ピーマン 8 緑 にんじん 0.3 緑 あぶら 黄 トマトケチャップ トマトビューレ ウスターソース コンソメ	(小2コ、中3コ) 黄緑 「にんじん えだまめ コーン こむぎこ かたくりこ フレンチサラダ いんご 10 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 緑 ブロッコリー 10 緑 さとう 黄 あぶら 黄	ホキのゆかりあ げ ホキ 50 赤 かたくりこ 黄 あぶら 黄 ゆかり さけ こしょう しお	さつまあげ 15 ま 編 にんじん 2 編 を	は と	t キャペツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 コーン 5 緑 コールスロードレッシング トマたまスープ たまねぎ 20 緑 にまつな 10 緑 にまつな 10 緑 たまさ 20 緑 たまご 20 赤 コンソメ しお	こめ 80 黄 さけのしおやき さけ 1尾 赤 あぶら 黄	おから 5 マカロニ 25 キャベツ 25 きゅうり 5 にんじん マヨネーズ す しお こしょう とうふの すましじる とうふ 20 たまわぎ 15 えのつば 1 わかめ 0.5 しお しょうゆ さ
リにく まご まおき いこん いじん もしいたけ たくりこ さうゆ さけ	25 : 20 : 10 : 30 : 10 : 5 : 0.3 : :	黄 赤赤赤緑緑緑緑黄黄	さとう 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	ペーコン 23 赤 たきわぎ 30 緑 キャペツ 25 緑 ピーマン 8 緑 にんじん 0.3 緑 あぶら 黄 トマトケチャップ トマトビューレ ウスターソース コンソメ	(小2コ、中3コ) 黄緑 「にんじん えだまめ コーン こむぎこ かたくりこ フレンチサラダ いんご 10 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 緑 ブロッコリー 10 緑 さとう 黄 あぶら 黄	ホキのゆかりあ げ ホキ 50 赤 かたくりこ 黄 あぶら 黄 ゆかり さけ こしょう しお	さつまあげ 15 あ 編 にんじん 2 編 編 にんじん 2 編 編 をとう まるとう まるとう まるとう まるからだし さけ しょうゆ かりん かぼちゃのみ そしる あぶらあげ 5 あぶらあげ 20 編 にんじん 5 編 編 にんじん 5 編 にんじん 3 編 にんじん 3 編 にんじん 3 編 にんじん 3 編 る	は とりにく とりにく たまねぎ パンこかたくりこ たまねぎ パンこかたくりこ たまねぎ リニントラーズ 8 素 黄き とう トマトケチソース は たっぱい アンスタース は たっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい か	t キャペツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 コーン 5 緑 コールスロードレッシング トマたまスープ たまねぎ 20 緑 にまつな 10 緑 にまつな 10 緑 たまさ 20 緑 たまご 20 赤 コンソメ しお	こめ 80 黄 さけのしおやき さけ 1尾 赤 あぶら 黄	### 3

15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
	コッペパン かぼちゃサラダ	ごはん かつのりあえ	ごはん りっちゃんの げんきサラダ	ごはん ツナサラダ
敬老の日	コッペパン 1個 黄		さか 80 黄 きゅうり 15 線	おかうおの いそべあげ コーン 3 緑 あかうお 1尾 赤 カおのり 0.2 赤 ごま 1 黄 かたくりこ 黄 マヨネーズ 古がだい 黄 は こしょう す
22日(月)	23日(火)	にぼし 24日(水)	しお こしょう とりガラ	26日(金)
→ゖょ。 くきワカメの	23L1(P\$)	なすいり カナギ によ	25日(木)おなかスッキリ献立 ごはん マンナンサラダ	20口(亜) ごはん ドレみそサラダ
さいわしのうめに	秋分の日	マーボーどん 20 80 黄 ぎょうざ (ハ2コ、中3コ) 赤黄線 ぶたにく キャベツ たまねぎ ねぎ にら にんにく しょうが しら 緑 しょうが 0.5 緑 黄 ボース・マー・アーン 10 緑 キャベツ 25 緑 ドンゲンサイ 15 緑 ほうれんそう 20 緑 ほうれんそう 20 緑 ほうれんそう 20 緑 ほうれんそう 10 赤 かかみそ トマトケチャップ さとう カたくりこ トウハンジャンしょうゆ とりがら でまるぶら しょうゆ	こめ 80 黄 キャベツ 45 緑 きゅうり 20 緑 トマト 5 緑 にぼし 7 赤 ヴとう 黄 か さとう 黄	
29日(月)	30日(火)		0.00 a 88 a 6	前町産の食材
ぶたキムチ どんぶり ちゅうかあえ	とうにゅう タンタンめん あげはるまき	 <栄養三色って?>	8.7月公邑用	門座の良材
************************************	ちゅうかめん 200 黄 (しる) キャベツ たまねぎ にんじん はるさめ かたくりこ こむぎこ とりにく 15 赤 あぶら 黄 たまねぎ 20 緑	 赤:主に体を作る食品 血液や筋肉・内臓・骨など からだの組織を作る。 黄:主に熱や力のもとに なる食品 からだを動かしたり、 脳を活動させる。 体温を保つなどの基礎的な 	こめ トマ ぶたにく じゃか とうふ しい あぶらあげ ピー	いも ほししいたけ たけ カラーピーマン
かきたまじる とう& 20 赤 たまわぎ 20 緑 とうがん 20 緑 にんじん 5 緑 しいた叶 8 緑 こまつな 15 緑 ねぎ 4 緑 たまご 20 赤	トウバンジャン さけ キャベツ 15 緑 もやし 15 緑 きゅうり 25 緑 こまつな 15 緑 コーン 5 緑 プラニーマン 5 緑 ごま 2 黄 どうにゅ 15 赤 マヨネーズ 黄 さとう 黄 す ごま とりガラ	働きをする。	とうにゅう な おから とうれ みそ そうめ	がん かぼちゃ
かたくりこ 黄さけ しょうゆ みりんしお にぼし ※加工品の主な原材料は	に記載しています。その他の調呀		To Year to Ut 1 the Walter	

※加工品の主な原材料は に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載できないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。 ※物資の都合等により、献立や食材等が変更になる場合があります。

		エネルギー たんぱく質		脂質 カルシウム	鉄		食塩相当量				
			たんはく貝	加貝	13107 14	业人	Α	ΒI	B2	С	区価旧コ里
		kcal	g	g	g	mg	μg	mg	mg	mg	g
中学	9月の平均	651	25.0 *15.4%	2 I *29.0%	356	2.1	189	0.52	0.46	30	2.2
1 -	学校給食摂取基準	650	% 13~20%	%20~ 30%	350	3	200	0.4	0.4	25	2