

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう
1 木	パン ミートボールシチュー ごぼうサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	肉団子・じゃがいも・人参	679	16 金	ごはん わかめスープ チーズタッカルビ かんこくのり ぎゅうにゅう	焼き豚・わかめ・玉ねぎ	572
		玉ねぎ・しめじ・グリーンピース	27			もやし・人参・青ねぎ	23
		ハヤシルウ・塩・こしょう	26			しょうゆ・鶏がらスープ	16
2 金	ごはん すましじる さわらのていやき ごまあえ ぎゅうにゅう	ごぼう・焼きちくわ・キャベツ	597	19 月	ごはん にくじゃが あまずあえ こんぶまめ ぎゅうにゅう	鶏肉・チーズ・キャベツ・人参	616
		きゅうり・ちりめんじゃこ・菜種油	29			牛肉・じゃがいも・玉ねぎ	24
		マヨネーズ風ドレッシング・しょうゆ	16			糸こんにやく・人参・平天	15
5 月	ごはん すきやきに ちくさあえ あじのこさかな ぎゅうにゅう	ほうれん草・人参・もやし	614	20 火	げんりょうパン きのこのスパゲティ フルーツジュレ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ	638
		しょうゆ・米酢・ごま油	29			ピーマン・トマト水煮・マッシュルーム	22
		味の小さ魚(1コ)	16			しめじ・エリンギ・パセリ	19
6 火	げんりょうパン かやくうどん ウインナー かいそうサラダ ぎゅうにゅう	切りいか・油あげ・キャベツ	617	21 水	ごはん みそじる とりのからあげ ねぎソースあえ さつまいものサラダ ぎゅうにゅう	豆腐・油あげ・わかめ	717
		もやし・人参・砂糖	26			大根・人参・青ねぎ	28
		しょうゆ・米酢・ごま油	27			みそ・削り節	23
7 水	ごはん かふうスープ チンジャオロース じゃこのいりに ぎゅうにゅう	冷凍うどん・油あげ・かまぼこ	598	22 木	パン オニオンスープ ポテトピザ だいずのくろざとうがけ ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・オニオンソー	620
		味の小魚(1コ)	26			人参・パセリ・白ワイン・塩	28
		味の小さ魚(1コ)	17			こしょう・鶏がらスープ・菜種油	26
8 木	ごはん こくとうパン ポトフ ベーコンエッグ 缶パイナップル ぎゅうにゅう	人参・青ねぎ・昆布	602	26 月	カレーライス ささみのちゅうかサラダ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参	683
		削り節・しょうゆ・みりん	24			にんにく・しょうが・りんごピューレ	27
		ウインナー(2コ)・菜種油	20			コーン・グリーンピース・カレールウ	20
9 金	ごはん みそじる たらからあげ ほうれんそうの バターいため ぎゅうにゅう	海藻ミックス・キャベツ・人参	597	27 火	パン たまごスープ にくだんごのおろしに アセロラゼリー ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参・ほうれん草	568
		和風ドレッシング	29			でん粉・鶏がらスープ・しょうゆ	23
		味の小さ魚(1コ)	16			肉団子・大根・青ねぎ	20
12 月	ごはん ごおいどうふのふくめに はるさめサラダ ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	豆腐・油あげ・わかめ	627	28 水	ごはん みそじる すぶた フロccoliーと マヨネーズのサラダ ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参・ほうれん草	630
		凍り豆腐・かまぼこ・しいたけ	25			玉ねぎ・もやし・人参	26
		人参・里芋・さやいんげん	16			青ねぎ・みそ・削り節	19
13 火	パン コーンポタージュ ハンバーグ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	焼豚・春雨・ほうれん草	650	29 木	パン コンソメスープ ビーフストロガノフ 生りんご ぎゅうにゅう	豆腐・油揚げ・わかめ	581
		人参・きゅうり・しょうゆ	25			人参・パセリ・鶏がらスープ	25
		マヨネーズ風ドレッシング・菜種油	25			コンソメの素・塩・こしょう	24
14 水	パン しろいんげんのスープ ツナサラダ フライドポテト ぎゅうにゅう	ひじきの佃煮	678	30 金	ごはん さわにわん さんまのしおやき だいこんおろし ぎゅうにゅう	ベーコン・キャベツ・玉ねぎ	656
		さつまいも・コーン・玉ねぎ	36			人参・たけのこ・青ねぎ	28
		人参・パセリ・ポターージュの素	16			削り節・みりん・しょうゆ・塩	24
15 木	パン しろいんげんのスープ ツナサラダ フライドポテト ぎゅうにゅう	カツオ角切り・しょうが・砂糖	608	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>14日(水)「みかん」、29日(木)「りんご」は、生の果物です。</b> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div> <p>私の名前は『クッキー』、6年生が考えてくれた 献立の日に登場します。アイデアいっぱいの給食を お楽しみください。詳しくは裏面をご覧ください。</p> </div> </div>			
		酒・みりん・しょうゆ	22				
		生みかん(1コ)	24				