



日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価
		ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生			ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生
8 (木)		ぎゅうにゅう・わかめ アガー・ホキ かにかまぼこ とりにく なまクリーム (ガラスープ)	こむぎこ・パン・こめ こめ・じゃがいも さとう・こめあぶら ごまあぶら・ごま なたねあぶら いちごゼリー	かぶ・キャベツ はるのななくさ・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい・あかピーマン きいろピーマン・レモン ブロッコリー ほうれんそう	744	26 (月)		ぎゅうにゅう・だいず とうにゅう・わかめ ぶたにく・とりにく たまご	もちむぎ・パン めこ・じゃがいも さとう・さんおんとう いちごジャム オリーブオイル バター・マヨネーズ	かぶ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・トマト にんじん・ブロッコリー レタス・れんこん レモン・ほししいたけ	710
9 (金)		ぎゅうにゅう・だいず からあげ・くろだいず あおのりこ・たまご とりにく (にぼし・けずりぶし)	パンこ・こめ もち・ざつこくまい さとう・さんおんとう ごま	みずな・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい きくらげ こまつな	629 782	27 (火)		ぎゅうにゅう・だいず とうふ・からあげ とうにゅう・わかめ あおのりこ・たい えそすりみ・たまご とりにく (こんぶ)	こむぎこ・パンこ こめ・でんぶん さとう・さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	ひのかぶらづけ・キャベツ こまつな・だいこん・ねぎ さとう・さんおんとう しろねぎ・はくさい ほうれんそう・れんこん きくらげ・ほししいたけ しょうが・ごぼう・はるみ	661 840
13 (火)		ぎゅうにゅう・だいず とうふ・とうにゅう ぶり・とりにく ちゅうかくらげ	むぎ・こめ じゃがいも でんぶん・はるさめ さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし・ばいにく しょうが・にんにく	619 781	28 (水)		ぎゅうにゅう だいず・とうふ かつおぶし ぶたにく・たまご ぎゅうにゅう なまクリーム・みそ	むぎ・こめ さつまいも さつまいもペースト さとう・ごまあぶら バター	きゅうり・こまつな だいこん・たくあんづけ にんじん・ねぎ・はくさい キムチ・もやし しょうが・にんにく	623 780
14 (水)		ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・みそ こうやどうふ かつおぶし ぶたにく (にぼし)	こめ・じょうしんこ じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう ごま・こめあぶら	いとこんにやく キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん	640 801	29 (木)		ぎゅうにゅう・だいず わかめ・ツナ いのししひきにく ぶたにく・たまご	こむぎこ・パン パンこ・こめこ じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	かぶ・キャベツ こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい・レモン しめじ	656 805
15 (木)		ぎゅうにゅう・だいず かいそうサラダ はちみつチキンの みかんふうみやき	パン・スパゲティ さとう・はちみつ さんおんとう・レタス レモンビール オリーブオイル こめあぶら みかんジャム	キャベツ・みずな だいこん・たまねぎ にんじん・レタス きいろピーマン ブロッコリー・しめじ みかんジュース にんにく	610 753	30 (金)		ぎゅうにゅう・とうふ からあげ・ひきき しらすぼし かつおぶし とりにく・みそ	こめ・こめこ さとも・でんぶん さとう・さんおんとう はちみつ・アーモンド ごま・こめあぶら なたねあぶら	キャベツ・みずな ごぼう・きりぼしだいこん にんじん・ねぎ・もやし レモン・しょうが	632 798
16 (金)		ぎゅうにゅう からあげ・わかめ こうやどうふ しらすぼし・さば ぶたにく・みそ (にぼし・けずりぶし)	こめ・さつまいも じゃがいも さんおんとう ごま・ごまあぶら	かんぴょう・はくさい きりぼしだいこん たまねぎ・とうもろこし たまねぎ・ねぎ ブロッコリー・レモン ほししいたけ しょうが	598 762	<div>給食の献立紹介</div> <div><div>きゅうりよく こんだて しょうかい</div><div>★ い〜よかんサラダ (22日) ★</div><div>きゅうりよく こんだて しょうかい</div><div>今年度は旬を生かした献立を紹介します。</div><div><div>げんえん 減塩ポイント！</div><div>いよかん 伊予柑とみかんジュースの甘味と酸味、</div><div>こめ 米粉でつけたとろみの効果で、少量の</div><div>ドレッシングでも野菜となじみます。</div></div><div><div>減塩</div><div>いよかん</div><div>ブロッコリー</div></div></div>					
19 (月)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめ しろいんげんまめペースト だいず・ペーコン たまご・チーズ なまクリーム (ガラスープ)	パン・さとう ホイップクリーム オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん ほうれんそう・もやし レタス・いちご・レモン みかんかん・パインかん りんごブレザーブ・しめじ おうとうかん・きくらげ	599 736						
20 (火)		ぎゅうにゅう からあげ・わかめ こうやどうふ しらすぼし・さば ぶたにく・みそ (にぼし・けずりぶし)	こめ・さつまいも じゃがいも さんおんとう ごま・ごまあぶら	かんぴょう・はくさい きりぼしだいこん たまねぎ・とうもろこし たまねぎ・ねぎ ブロッコリー・レモン ほししいたけ しょうが	594 730						
21 (水)		ぎゅうにゅう しらすぼし・とりにく とりレバー うずらたまご (こんぶ) (ガラスープ)	こむぎこ・こめ さつまいも・でんぶん さとう・さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら なたねあぶら	えだまめ・かんぴょう キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい ほうれんそう・レモン りんごソース きくらげ・しょうが	646 807						
22 (木)		ぎゅうにゅう・だいず ホキ・ぶたにく たまご・こなチーズ にくだんご	こむぎこ・パン パンこ・こめこ じゃがいも さんおんとう さんおんとう アーモンド オリーブオイル なたねあぶら	キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・トマトかん トマトジュース・レタス ブロッコリー・れんこん いよかん・にんにく みかんジュース	600 729						
23 (金)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・あつあげ ひよこまめ くきわかめ しらすぼし ぶたにく・とりにく	こめ・じゃがいも さとう オリーブオイル こめあぶら カレールー	えだまめ・キャベツ こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん しろねぎ・しょうが トマトピューレ にんにく	612 768	<div>いよかんは、「いい予感」という語呂合わせから縁起物としても 親しまれます。</div> <div>みなさんにとって、良いことがありますように。</div> <div><div>いっしょ 一緒にクッキング♪</div><div>いよかんの皮むきは、ぜひ、お子様と一緒にどうぞ。</div><div>しょう 小・中学生のみなさん、お手伝いの出番ですよ！</div></div>					