

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
1 日 (月) エネルギー (kcal) 小629 中765	ごま入り ^{えだまめ} 枝豆ごはん	こめ	ごま				えだまめ	山田小学校 2年生なし
	もずくのみ ^{しる} そ汁			とうふ みそ	もずく	こまつな	ねぎ えのきたけ	
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	
	ミルクデザート	みずあめ さとう とうもろこしでんぶん			ぎゅうにゅう れんにゅう			
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう			
2 日 (火) 小668 中824	ごはん	こめ						大野小学校 5年生なし 黒埼中学校 なし
	のりの ^{つくだに} 佃煮	みずあめ さとう とうもろこしでんぶん			のり			
	あさりと豆腐 ^{とうふ} のスープ			あさり とうふ		こまつな	ねぎ もやし	
	レバー ^い 入りメンチカツ	こむぎこ さとう	ぎゅうし とんし あぶら	ぶたにく おから ぶたレバー とんこつ だいず			たまねぎ にんにく	
	アーモンド ^い 入りシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	
^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう				
3 日 (水) 小609 中759	ごはん（コシヒカリ）	こめ						大野小学校 5年生なし
	チンゲン ^{さい} 菜のスープ			ぎょにく		チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ きくらげ ねぎ	
	^{さかな} だいず 魚と大豆のチリソース ^に 煮	じゃがいもでんぶん しょうしんこ さとう	あぶら ごまあぶら	たら だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	
	^{れいとう} 冷凍みかん						みかん	
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう			
4 日 (木) 小686 中866	ごはん	こめ						立仏小学校 5年生なし
	^{あきやさい} 秋野菜のドライカレー	じゃがいも こめこ さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ラード	ぶたにく ぎゅうにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが なす しめじ グリンピース	
	コーンサラダ		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	
	^{えだまめ} 枝豆						えだまめ	
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう			
5 日 (金) 小587 中744	ごはん	こめ						立仏小学校 5年生なし
	たまねぎと卵 ^{たまご} のみ ^{しる} そ汁			たまご とうふ みそ		こまつな にんじん	たまねぎ	
	いかのたつた ^あ 揚げ	じゃがいもでんぶん	あぶら	いか			しょうが	
	^{くき} 莴わかめともやしのサラダ		ごまあぶら あぶら		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン	
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう			
8 日 (月) 小591 中734	ごはん	こめ						山田小学校 5年生なし
	^{にく} 肉じゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	
	ごま入りじゃこ ^{こんぶ} 昆布	さとう	ごま		^{こんぶ} ちりめんじゃこ			
	^{ふうみ づ} 風味漬け					にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	
	^{ひゅうがなつ} 日向夏ゼリー	さとう タピオカでんぶん キャッサバでんぶん					ひゅうがなつ	
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう			
9 日 (火) 小593 中765	^{ちゅうかうふう} 中華風まぜごはん	こめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな にんじん	しょうが しいたけ	山田小学校 5年生なし
	^{はるさめ} 春雨スープ	はるさめ		ぎょにく		にんじん	もやし きくらげ たけのこ	
	^あ 揚げコーンシューマイ	じゃがいもでんぶん こむぎこ さとう みずあめ タピオカでんぶん	とんし あぶら	たら とうふ			とうもろこし たまねぎ	
	^す ごま酢あえ	さとう	ごま			ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ	
	アップルシャーベット	さとう					りんご	
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう			
10 日 (水) 小675 中887	ソフトめん	こむぎこ						
	ミートソース	こめこ さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく だいず	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー	
	こんにゃくサラダ		あぶら		わかめ		こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	
	ぶどう						ぶどう	
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう			
11 日 (木) 小615 中758	ごはん	こめ						
	^{やさしいる} 野菜汁	じゃがいも		なまあげ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう こんにゃく	
	さばのみ ^に そ煮	さとう みずあめ とうもろこしでんぶん		さば みそ			しょうが にんにく	
	わかめあえ	みずあめ			わかめ		キャベツ きゅうり	
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう			

12日 (金)	ごはん	こめ						小652 中841
	とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮	さとう じゃがいもでんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	
	あ 揚げぎょうざ	じゃがいもでんぷん さとう こむぎこ	とんし あぶら	ぶたにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	
	もやしのサラダ		あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし コーン きゅうり	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
16日 (火)	ごはん	こめ						小629 中792
	チキンカレー	じゃがいも こめこ さとう じゃがいもでんぷん	あぶら ラード	とりにく		にんじん	たまねぎ しめじ しょうが にんにく	
	フルーツカクテル	さとう					みかん パイン もも なし ぶどう	
	ふくじんづ 福神漬け	さとう				にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
17日 (水)	ごはん	こめ						小618 中771
	マーボー丼 (具)	さとう じゃがいもでんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	
	ごま入り切り干し大根のナムル	さとう	ごまあぶら ごま			にんじん	きりほしだいこん きゅうり	
	なし						なし	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
18日 (木)	こむぎ よこわ まる 小麦横割り丸パン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう			小610 中766
	やさしい 野菜スープ	じゃがいも		しろいんげんまめ とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	
	ハンバーグケチャップソース	じゃがいもでんぷん さとう	ぎゅうし	とりにく ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ しょうが にんにく	
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり コーン	
	こめ お米のババロア	みずあめ さとう こめこ		とうにゅう だいず			みかん	
19日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			小614 中774
	ごはん	こめ						
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ	
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			
	かおりあえ	さとう じゃがいもでんぷん タビオカでんぷん				にんじん あおじそ	キャベツ きゅうり	
22日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			小637 中801
	ごはん	こめ						
	きのこ汁	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	しめじ まいたけ えのきたけ ねぎ	
	だいず 大豆ととり肉のごまがらめ	じゃがいもでんぷん さとう	あぶら ごま	だいず とりにく			しょうが	
	ちゅうか 中華きゅうり	さとう	ごまあぶら			にんじん	きゅうり	
24日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			小622 中779
	ごはん	こめ						
	さわに 沢煮わん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	
	さんまのかば焼き	とうもろこしでんぷん じゃがいもでんぷん さとう	あぶら	さんま				
	しお 塩もみ					にんじん	キャベツ きゅうり	
25日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			小660 中778
	ごはん	こめ						
	あき 秋なすのみそ汁			なまあげ みそ			なす たまねぎ	
	ししゃもフライ	こむぎこ とうもろこしでんぷん	あぶら		ししゃも			
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	
26日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			小603 中756
	ごはん	こめ						
	こうや どうふ い おやこ に 高野豆腐入り親子煮	じゃがいも さとう		とりにく たまご こおりどうふ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	
	てっか 鉄火みそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	
	たくあんあえ	さとう					きゅうり キャベツ だいこん	
29日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			小618 中765
	カレー味ごはん	こめ	あぶら					
	とり肉としめじのクリームソース	こむぎこ	バター (乳) あぶら	とりにく しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ	
	わかめサラダ		あぶら		わかめ		キャベツ きゅうり	
	メロン						メロン	
30日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			小628 中778
	ごはん	こめ						
	さつま汁	さつまいも		とうふ とりにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	
	ますの塩麴焼き			ます				
	き こんぶ に 切り昆布の煮つけ	さとう	あぶら	ぎょにく だいず	こんぶ	にんじん	れんこん	
中778	かぼちゃプリン	さとう みずあめ こなあめ		とうにゅう		かぼちゃ		大野小学校 1年生なし
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			