少310月給食予定表

令和7年度 志布志市立学校給食センター (Bブロック 前半)

の食材はアレルギー対応食品です。★師の食品に、乳・肺は使用されておりません 金 木 今月の有機野菜 1 MILK 2 3 MILE 10月は ③さかなのもみじやき ④じゅうごやだいふく ③オーロラフィッシュ ③じゃがチーズ 『食品ロス削減月間』 こんだて ・ごぼう 食品ロスとは がっ 10月は「食品ロス削減月間」 です。食品ロスとは、まだ食 ②とうにゅういり みそしる ②ピリから フォー ②さといものみ ①ごはん ①ごはん ①コッペパン べられるのに捨てられてしま 中 748 エネルギー(kcal) った う食べ物のことをいいます。 小 653 中 733 小 647 小 622 中 673 ゴミの分別について たんぱく質(g) 26.0 28.9 食品ロスには、売れ残りや期 ②あぶらあげ とうにゅう ②③むぎみそ つあぶらあげ おぎみそ ②ぶたにく ③かつおフレーク 主に体を作る なかみ だ しげんぶくろ (中身を出して智楽様へ) で 限が切れたもの、食べ残しな 1群 3タラ 31415 どがあります。食品ロスを減 食品 牛乳 ③チーズ 2群 牛乳 ②わかめ 牛乳. らすために1人ひとりできるこ よご (汚れている場合はさっと洗う) 主に体の調子 3群 2はねぎ 23にんじん 23にんじん 2はねぎ ②にんじん ちんげんさい とをしましょう。 ②こんにゃく だいこん ごぼう ②だいこん ③えだまめ ②にんにく しょうが たけのこ きくらけ を整える食品 4群 1日(水):十五夜大福のふくろ もやし ②③たまねぎ ③コーン しめじ 27日(月):きざみのりのふくろ Dこめ **②さといも** ④さつまいも ①こめ ②③じゃがいも 5群 4)さとう みずあめ もちこ ③でんぷん さとう ②ビーフン ③じゃがいも なる食品 6群 ③★マヨネーブ 3 あぶら のわりごま ②③あぶら ③★マヨネース 7日(火): 元気ヨーグルトの容器 ②豆板醬 鶏がらスープ 酒 しょうゆ ③酒 しょうゆ こしょう 2煮干しだし 3酒 塩 こしょう 醤油 みりん 調味料 家庭でとっても らいたい食品 海藻類 果物類 種実類 きのこ類 緑黄色野菜類 肉類 ~よくかんで食べましょう~ 会乳 がっ こんだて 10月の献立に「もち」「うずらの卵」を使用しています。 10月3白は十五夜です。 哲学や 登録な、たんぱく質やカルシウムも じゃがいもは野菜のどの部分をたべ ^{ひとくち} 一口ずつ口にいれてよくかんでたべましょう。 ecus ない きな Leggy かんじゃ きょ 里芋、梨を供え、収穫に感謝する行 含まれており、元気な体をつくるの ているか知っていますか。土の中で ていきょうび まです。 今日は十五夜に合わせて団 にぴったりな食品です。 今日は柴噌 成長するので、 稳だと思う人もいる ーロメモ たち すい じゅうごやだいふく 1日(水):十五夜大福 子のデザートがあります。一口ずつ うか 汁に使いました。味わって食べてく かもしれません。実は地下茎という 9日 (木) : かねんだご汁 (さつまいも団子) つに入れ、よくかんで食べましょ くき ぶぶん た 茎の部分を食べているんですよ。 たまで 31 (水): おでん (うずらの卵) 6 MILE 8 ③バンサンス-④ヨーグルト ③めにAサラダ ③ミックスかりんとう こんだて ②とりにくとた ①しぶしちゃー ②かぼちゃのみ ②かねんだごじ ①ごはん ①コッペパン ②カレーポトフ ①ごはん ②まーぼーなす ①ごはん けのこのちゅう ハン そしる かふううまに エネルギー(kcal) 小 606 中 700 小 609 中 704 小 648 中 742 JN 640 中 742 小 646 中 701 たんぱく質(g) 24.7 27.3 33,3 ②とりにく あぶらあげ ②ぶたにく あつあげ だいず ②とりにく つくね(とりにく) **①ぶたにく たまご シとりにく ★ウインナー** 主に体を作る 1群 ②あかみそ ③★ハム ②あぶらあげ むぎみそ ③かつお たまご 3だいず 食品 牛乳 ④ヨーグルト 生乳 ②わかめ 牛乳 ③にぼし 2群 牛乳. 3群 ②にんじん にら ③ピーマン 2315 h.15h. ひふかねぎ ひの③にんじん のかぼちゃ のにんじん はねぎ ②にんじん 主に体 の調子 ②たまねぎ たけのこ なす ②だいこん はくさい ②たまねぎ キャベツ グリンピース ②にんにく しょうが ③もやし いたけ グリンピース ③もやし きゅうり ③しょうが えだまめ る食品 ①こめ ②でんぷん ぱんこ ①コッペパン ②じゃがいも 10こめ 1)こめ ①こめ ②さつまいも でんぷん **②でんぷん** ②3さとう ③はるさめ ③さつまいも くろざとう なる食品 ③あぶら アーモンド 23ごまあぶら 3ごま 6群 ②ごまあぶら ①ごま ①③ごまあぶら ③すりごま ③あぶら ①しょうゆ 中華だし ②かつおだし ③しょうゆ 酢 ②酒 醤油 甜面醤 豆板醬 中華だし ③塩 こしょう ②鶏がらスープ しょ カレー粉 こしょう ③しょうゆ ②しょうゆ 酒 オイスターソー 鶏がらスープ ③酢 しょうゆ 調味料 家庭でとっても らいたい食品 種実類 魚介類 緑黄色野菜 小魚類 いも類 種実類 海藻類 きのこ類 緑黄色野菜 果物 にゅうせいひん 乳製品 _{じる}かねんだご汁 め あいご 日の愛護デー なす ミックスかりんとう なすのむらさき色は、「ナスニ みなさん毎日、牛乳は飲んでいま 10月10日は自の愛護デーで ^{ちいき} 地域によってでんぷん汁やきっちん きょう 今日のミックスかりんとうには、大豆 にぼ 物煮干しなどよくかむ食材が入ってい すか。乳製品には成長に欠かせなす。10を横にすらすと首のよう じる だんご汁など呼び名が変わるようで ン」という色素があるからです。 ーロメモ ナスニンはなすの身を守る働きが いカルシウムが豊富です。 ^家でも に見えます。 曽によいビタミンA す。さつまいもを練りこんだおもち ^{えき} ます。よくかむことはだ液がたくさん た もの しょうか たす でて食べ物の消化を助けたり、おいし 乳製品をとるように心がけましょ たな。 ぶく が多く含まれるほうれん草やかぼ が入っています。 一口ずつロに入 ^{かん} く感じることができます。 れ、よくかんで食べましょう。 ちゃを使った献立です。

令和7年度 市市市立学校給食センター (Bブロック 後半)

		111540	=いおうしょくひん しろし し	・くひん じゅう たまざ しょう		
		の食材はアレルギー	付応食品です。★師の食		れておりません。	
		<u>月</u> 13	14	<u>7K</u> 15 <u>⋒</u> }	16	金 17 🔊
	_	・・・ スポーツの日 コ	■ ③さんしょくそぼろどん	③ヤンニョムチキン (2こ)	16 ③なレゼリーポンチ	・・ ③ベーコンとブロッコリーのソテー
	-	7)	かける。			
んだ		スポーツの首はなぜできたか知って いますか?				
だて	:	1964年の東京オリンピックをきっ				
	•	かけに、多くの人がスポーツを楽し	①ごはん ②ちゃんこじる	①ごはん ②かんこくふう	①ごはん ②ミートボール	①コッペパン ②きのこのク
エネルギー	-(kcal)	からです。 み、体を動かす大切さに気付きまし きなか。 た。それを記念して「スポーツに親		かめスープ かかめスープ 中 814	小 686中 799	リームに 小 636 中 691
たんぱく		た。それを記念して「スホーツに親 こころ からだ げんき しみ、心と体を元気にしよう!」と	26.2 30.0	28.0 32.5	23.7 27.2	27.0 29.8
主に体を作る	1群	pt たいいく ひいう思いから「体育の日」がつくら	②とうふ つみれ(タチウオ) ③とりにく だいず たまご	②③とりにく ②とうふ	②ぶたにく ひよこまめ だいす ②★ミートボール (とりにく・ぎゅうにく) ③とうにゅう	②とりにく いんげんまめ ③★ベーコン
食品	2群	れ、今は名前が「スポーツの日」に	生乳	生乳 ②わかめ	牛乳 ②チーズ	⇒★へ コン牛乳 ②ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク
主に体	3群	なりました。 ^{近んき からだ} 元気な体をつくるには食事が大切で	②にら にんじん	②にんじん ふかねぎ	②にんじん	②ほうれんそう ②③にんじん ③ブロッコリー
の調子を整え	4群	元丸な体をしくるには良事が入りで す。バランスの良い食事を心がけま	②もやし しめじ はくさい	②だいこん ②③にんにく	②たまねぎ マッシュルーム	②たまねぎ しめじ エリンギ
る食品		しょう。	③しょうが えだまめ ①こめ ②でんぷん こむぎこ	①こめ	③りんご おうとう なしかじゅう ①こめ ②ぱんこ でんぷん	③コーン ①コッペパン
主にエネ ルギーと	5群		②3さとう	③こめこ さとう こむぎこ	②じゃがいも さとう ③みずあめ	②さつまいも こ かぎこ
なる食品	6群		②ごまあぶら ③あぶら	②③ごまあぶら ②③ごま ③あぶら	<u></u>	②★マーガリン ②③あぶら
調味	料		②しょうゆ こしょう かつおだし ③酒 しょうゆ	②しょうゆ 塩 酒 チキンブイヨン ③しょうゆ みりん コチジャン ケチャッ	②ケチャップ しょうゆ 赤ワイン 塩 ウスターソース	②チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう ③しょうゆ 塩 こしょう コンソメ
家庭でとっ	ってもら		 	<u>ク</u> 淡色野菜 種実類		一 海 海 海 海 海
いたい	食品	an off	リキI. <i>t-</i>	はつとうじょう	魚類・小魚類なし、このか	豆類 海藻類 がったち ひ 10月15日はきのこの日です。クリーム煮には
-0>	メモ		「ちゃんこ」とは分式たちが食べ	ヤンニョムチキンは初登場のメ ヤンニョムチキンは初登場のメ かんにく でばんりもうり ニューで韓国で定番の料理です。	製ゼリーを使ったフルーツポンチ *** で秋を感じてくださいね。	10月15日はきのこの日です。クリーム煮にはなんしゅるいはい 何種類のきのこが入っているでしょうか。
		20	る食事のことを言います。	22	23 点が	[noray, 1, 1, 1] 24 Fy
	_	③かいそうサラダ	21 ③さかなのねぎしおやき	③キャベツのアーモンドあえ	② カラフルくろぶたどん	物語給食 ③ドライカレー
	-				かける	
んだ						
1 T	-	MIS MIS				
	•	①ごはん ^{②ハッシュド}	①ごはん ②ごまキムチ	①ジャージャン	①ごはん ②ふきよせじる	①コッペパン ②ABCスープ
エネルギー	- (kool)	サーク 小 645 中 753	λ-)	25/3/		
たんぱく		23.3 26.9	小 631 中 716 28.0 29.9	24.4 28.2	27.8 32.3	26,9 29,3
主に体を作る	1群	②ぶたにく きんときまめ	②とうふ むぎみそ ③さば	②あつあげ ぶたにく あかみそ	②とりにく むぎみそ ③ぶたにく	②★ベーコン ひよこまめ
食品	O 714					③ぶたにく だいず
		牛乳 ②チーズ ③くきわかめ こんぶ		牛乳 ③ひじき	牛乳	牛乳
主に体の調子を整	3群	中乳 ②チーズ ③くきわかめ こんぶ ②にんじん トマト ②にんにく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ	牛乳 ②にんじん ③ふかねぎ ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ	牛乳 ③ひじき ②ちんげんさい ふかねぎ ②③にんじん ②たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく		
調子を整える食品	3群 4群	②にんじん トマト ②にんにく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ ③キャベツ きゅうり コーン	②にんじん ③ふかねぎ ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ ③しょうが にんにく	②ちんけんさい ふかねぎ ②③にんじん ②たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく ②しょうが ③コーン キャベツ	牛乳 ②ふかねぎ ②③にんじん ③ビーマン あかビーマン ②れんこん ごぼう えのきたけ しいたけ はくさい ③にんにく しょうが たまねぎ きりぼしだいこん	牛乳 2ほうれんそう 23にんじん 3ビーマン 2セロリー キャベツ 23たまねぎ 23にんにく
調子を整える食品 主にエネルギーと	3群 4群 5群	②にんじん トマト ②にんにく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ	②にんじん ③ふかねぎ ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ	②ちんげんさい ふかねぎ ②③にんじん ②たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく	牛乳 ②ふかねぎ ②③にんじん ③ビーマン あかビーマン 2れんこん ごぼう えのきたけ しいたけ はくさい	牛乳 ②ほうれんそう ②③にんじん ③ビーマン ②セロリー キャベツ ②③たまねぎ
調子を整える食品主にエネ	3群 4群	②にんじん トマト ②にんにく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ ③キャベツ きゅうり コーン ①こめ ③さとう ②③あぶら ②添りイン チキンブイヨン デミグラスソース	②にんじん ③ふかねぎ ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ ③しょうが にんにく ①こめ ②じゃがいも	②ちんけんさい ふかねぎ ②③にんじん ②たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく ②しょうが ③コーン キャベツ	牛乳 ②ぶかねぎ ②③にんじん ③ビーマン あかビーマン 2れんこん ごぼう えのきたけ しいたけ はくさい ③にんにく しょうが たまねぎ きりぼしだいこん ①こめ ②さつまいも	牛乳 ②ほうれんそう ②③にんじん ③ビーマン ②セロリー キャベツ ②③たまねぎ ②③にんにく ①コッペパン
調子を整える える 主にエーと なる 調味	3群 4群 5群 6群 料	②にんじん トマト ②にんにく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ ③キャベツ きゅうり コーン ①こめ ③さとう ②③あぶら	②にんじん ③ふかねぎ ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ ③しょうが にんにく ①こめ ②じゃがいも ③さとう ②あぶら すりごま ねりごま ③ごまあぶら ごま	②ちんけんさい ふかねぎ ②③にんじん ②たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく ②しょうが ③コーン キャベツ ①こめ ②でんぶん ②③さとう	牛乳 25かねぎ 23にんじん 3ビーマン あかビーマン 2れんこん ごぼう えのきだけ しいだけ はくさい 3にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん ①こめ ②さつまいも ③さとう ②くり ③ごまあぶら	牛乳 ②ほうれんそう ②③にんじん ③ビーマン ②セロリー キャベツ ②③たまねぎ ②③にんにく ①コッペパン ②マカロニ じゃがいも ②オリーブオイル
調子を整 える食品 主にエネルギーとなる	3群 4群 5群 6群 料	②にんじん トマト ②にんじん トマト ②にんにく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ ③キャベツ きゅうり コーン ①こめ ③さとう ②③あぶら ②ホワン チャンブイヨン デミグラスソース ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース	②にんじん ③ふかねぎ ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ ③しょうが にんにく ①こめ ②じゃがいも ③さとう ②あぶら すりごま ねりごま ③ごまあぶら ごま ②酒 みりん 鶏がらスープ ③しょうゆ 酒 塩 こしょう 肉類 乳製品	②ちんけんさい ふかねぎ ②③にんじん ②たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく ②しょうが ③コーン キャベツ ①こめ ②でんぶん ②③さとう ③アーモンド ②酒 しょうゆ 豆板醬 甜面醤 ③みりん しょうゆ	牛乳 ②応かねぎ ②③にんじん ③ビーマン あかビーマン ②れんこん ごぼう えのきたけ しいたけ はくさい ③にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん ①こめ ②さつまいも ③さとう ②くり ③ごまあぶら ②かつおだし 酒 ③ウスターソース しょうゆ みりん 塩 果物類 小魚類	牛乳 ②ほうれんそう ②③にんじん ③ビーマン ②セロリー キャベツ ②③たまねぎ ②③にんにく 「①コッペパン ②マカロニ じゃがいも ②オリーブオイル ②手キンブイヨシ コンソメ しょうゆ 塩 ③カレー粉 ケチャップ デミグラスソース とんかつソース コンソメ 赤ワイン 塩 無類 きのこ類
調子を整える食品 主にエネルギーとなる食品 調味: 家庭でとっいたい	3群 4群 5群 6群 料	②にんじん トマト ②にんじん トマト ②にんにく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ ③キャベツ きゅうり コーン ①こめ ③さとう ②③あぶら ②添かる ②添かる チャンブイョン デミグラスソース ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース ③酢 しょうゆ こしょう 塩 無類 緑黄色野菜 「ハッシュ」とは細かく切るとい	②にんじん ③ふかねぎ ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ ③しょうが にんにく ①こめ ②じゃがいも ③さとう ②あぶら すりごま ねりごま ⑤ごまあぶら ごま ②酒 みりん 鶏がらスープ ③しょうゆ 酒 塩 こしょう 肉類 乳製品 キムチは発酵食品で暑い夏は食欲をそ	②ちんげんさい ふかねぎ ②③にんじん ②たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく ②しょうが ③コーン キャベツ ①こめ ②でんぶん ②③さとう 「③アーモンド ②酒 しょうゆ 豆板醬 甜面醤 ③みりん しょうゆ いも類 種実類 「いき類 種実類 「いきないます」では、まる。 まる まる ままり ままり ままり ままり ままり ままり ままり ままり ま	牛乳 25かねぎ 23にんじん 3ビーマン あかビーマン 2れんこん ごぼう えのきたけ しいたけ はくさい 3にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん ①こめ ②さつまいも ③さとう ②くり 3ごまあぶら ②かつおだし 酒 ③ウスターソース しょうゆ みりん 塩 果物類 小魚類 参門はサンキョーミートさんから黒	中乳 ②ほうれんそう ②③にんじん ③ピーマン ②セロリー キャベツ ②③たまねぎ ②③にんにく ①コッペパン ②マカロニ じゃがいも ②オリーブオイル ②チキンブイヨン コンソメ しょうゆ 塩 ③カレー粉 ケチャップ デミグラスソース とんかつソース コンソメ 赤ワイン 塩 無類 きのこ類 **** **** **** **** *** *** 今日は物語給食です。ABCスープにはどん
調子を整 える食品 主にエーとなる 高調味: 家庭でとっ	3群 4群 5群 6群 料	②にんじん トマト ②にんじん トマト ②にんにく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ ③キャベツ きゅうり コーン ①こめ ③さとう ②適あぶら ②添かイン チキンブイョン デミグラスソース ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース ③酢 しょうゆ こしょう 塩 無類 緑黄色野菜 「ハッシュ」とは細かく切るという意味があります。	②にんじん ③ふかねぎ ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ ③しょうが にんにく ①こめ ②じゃがいも ③さとう ②あぶら すりごま ねりごま ③ごまあぶら ごま ②酒 みりん 鶏がらスープ ③しょうゆ 酒 塩 こしょう 肉類 乳製品 キムチは発酵食品で暑い夏は食欲をそ そり、葉い茗は体を熱があます。	②ちんげんさい ふかねぎ ②③にんじん ②たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく ②しょうが ③コーン キャベツ ①こめ ②でんぶん ②③さとう ③アーモンド ②酒 しょうゆ 豆板醬 甜面醤 ③みりん しょうゆ いも類 種実類 しょうゆ まず を ままままます。 家常豆腐は厚揚げ豆腐を使った豆 ありょうり 腐料理です。	中乳 25かねぎ 23にんじん 3ビーマン あかビーマン 2れんこん ごぼう えのきだけ しいだけ はくさい 3にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん ①こめ ②さつまいも ③さとう ②くり 3ごまあぶら ②かつおだし 酒 ③ウスターソース しょうゆ みりん 塩 果物類 小魚類 参門はサンキョーミートさんから 系称の提供をいただきました。	中乳 ②ほうれんそう ②③にんじん ③ピーマン ②セロリー キャベツ ②③たまねぎ ②③にんにく 【①コッペパン ②マカロニ じゃがいも ②オリーブオイル ②チャンブイヨン コンソメ しょうゆ 塩 ③カレー粉 ケチャッブ デミグラスソース とんかつソース コンソメ 赤ワイン 塩 無類 きのご類 *** *** **** **** **** **** **** ***
調子を整える食品 主にエネルギーとなる食品 調味: 家庭でとっいたい	3群 4群 5群 6群 料	②にんじん トマト ②にんじん トマト ②にんにく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ ③キャベツ きゅうり コーン ①こめ ③さとう ②③あぶら ②添かる ②添かる チャンブイョン デミグラスソース ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース ③酢 しょうゆ こしょう 塩 無類 緑黄色野菜 「ハッシュ」とは細かく切るとい	②にんじん ③ふかねぎ ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ ③しょうが にんにく ①こめ ②じゃがいも ③さとう ②あぶら すりごま ねりごま ③ごまあぶら ごま ②酒 みりん 鶏がらスープ ③しょうゆ 酒 塩 こしょう 肉類 乳製品 キムチは発酵食品で暑い愛は食欲をそ そり、寒い愛は体を温めます。	②ちんけんさい ふかねぎ ②③にんじん ②たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく ②しょうが ③コーン キャベツ ①こめ ②でんぶん ②③さとう	中乳 25かねぎ 23にんじん 3ビーマン あかビーマン 2れんこん ごぼう えのきたけ しいたけ はくさい 3にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん ①こめ ②さつまいも ③さとう ②くり ③ごまあぶら ②かつおだし 酒 ③ウスターソース しょうゆ みりん 塩 果物類 小魚類 参合はサンキョーミートさんから黒 豚の提供をいただきました。	中乳 ②ほうれんそう ②③にんじん ③ピーマン ②セロリー キャベツ ②③たまねぎ ②③にんにく ①コッペパン ②マカロニ じゃがいも ②オリーブオイル ②手キンブイヨシ コンソメ しょうゆ 塩 ③カレー粉 ケチャップ デミグラスソース とんかつソース コンソメ 赤ワイン 塩 無類 きのご類 きょう ものがたりきゃりよく 今日は物語給食です。 ABCスープにはどん なアルファベットが浮かんでいるかな。
調子を整える食品 主にず食品 調でという ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3群 4群 5群 6群 5年 5日 5日 5日 5日 5日 5日 5日 5日 5日 5日 5日 5日 5日	②にんじん トマト ②にんじく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ ③キャベツ きゅうり コーン ①こめ ③さとう ②③あぶら ②添かてン チキンブイョン デミグラスソース ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース ③酢 しょうゆ こしょう 塩 無類 緑黄色野菜 「ハッシュ」とは細かく切るという意味があります。	②にんじん ③ふかねぎ ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ ③しょうが にんにく ①こめ ②じゃがいも ③さとう ②あぶら すりごま ねりごま ③ごまあぶら ごま ②酒 みりん 鶏がらスープ ③しょうゆ 酒 塩 こしょう 肉類 乳製品 キムチは発酵食品で暑い夏は食欲をそ そり、葉い茗は体を熱があます。	②ちんげんさい ふかねぎ ②③にんじん ②たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく ②しょうが ③コーン キャベツ ①こめ ②でんぶん ②③さとう	中乳 25かねぎ 23にんじん 3ビーマン あかビーマン 2れんこん ごぼう えのきだけ しいだけ はくさい 3にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん ①こめ ②さつまいも ③さとう ②くり ③ごまあぶら ②かつおだし 酒 ③ウスターソース しょうゆ みりん 塩 果物類 小魚類 今日はサンキョーミートさんから黒 ※ の提供をいただきました。 30 ③とりにくのうめかつお	中乳 ②ほうれんそう ②③にんじん ③ピーマン ②セロリー キャベツ ②③たまねぎ ②③にんにく ①コッペパン ②マカロニ じゃがいも ②オリーブオイル ②チキンブイヨシ コンソメ しょうゆ 塩スとんかつソース コンソメ 赤ワイン 塩 無類 きのご類 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
調子を整える まにず食 調でたい つ	3群 4群 5群 6群 5 6 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	②にんじん トマト ②にんじく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ ③キャベツ きゅうり コーン ①こめ ③さとう ②③あびら ②添りイン チキンブイョン デミグラスソース ハヤシルウ ケチャッブ ウスターソース ③酢 しょうゆ こしょう 塩 無類 緑黄色野菜 「ハッシュ」とは細かく切るという意味があります。 ②では、こまれた。 「いまない。」 「いまないない。」 「いまないないないないないないないないないないないないないないないないないないな	②にんじん ③ふかねぎ ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ ③しょうが にんにく ①こめ ②じゃがいも ③さとう ②あぶら すりごま ねりごま ほごまあぶら ごま ②酒 みりん 鶏がらスープ ③しょうゆ 酒 塩 こしょう 肉類 乳製品 キムチは発酵食品で暑い夏は食欲をそ そり、寒い冬は体を温めます。 28 ③レモンドレッシングサラダ	②ちんけんさい ふかねぎ ②③にんじん ②たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく ②しょうが ③コーン キャベツ ①こめ ②でんぶん ②③さとう	中乳 25かねぎ 23にんじん 3ビーマン あかビーマン 2れんこん ごぼう えのきだけ しいだけ はくさい 3にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん ①こめ ②さつまいも ③さとう ②くり 3ごまあぶら ②かつおだし 酒 ③ウスターソース しょうゆ みりん 塩 果物類 小魚類 参門はサンキョーミートさんから 業務の提供をいただきました。 30 ③とりにくのうめかつお	中乳 ②ほうれんそう ②③にんじん ③ピーマン ②セロリー キャベツ ②③たまねぎ ②③にんにく ①コッペパン ②マカロニ じゃがいも ②オリーブオイル ②チキンブイヨン コンソメ しょうゆ 塩 ③カレー粉 ケチャップ デミグラスソース とんかつソース コンソメ 赤ワイン 塩 無類 きのこ類 ***う ものがいめゃれよく 今日は物語給食です。ABCスープにはどん なアルファベットが浮かんでいるかな。 31 ③チリコンカン
調子を整える 主にずる 調でという こんだ	3	②にんじん トマト ②にんにく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ ③キャベツ きゅうり コーン ①こめ ③さとう ②③あのら ②添りイン チャンブイョン デミグラスソース ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース ③酢 しょうゆ こしょう 塩 無類 緑黄色野菜 「ハッシュ」とは細かく切るという意味があります。 ②7 ⑤いっしょくきざみのり ④きびなごのスパイシーあげ	②にんじん ③ふかねぎ ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ ③しょうが にんにく ①こめ ②じゃがいも ③さとう ②あぶら すりごま ねりごま ③ごまあぶら ごま ②酒 みりん 鶏がらスープ ③しょうゆ 酒 塩 こしょう 肉類 乳製品 キムチは発酵食品で暑い愛は食欲をそ そり、寒い愛は体を温めます。	②ちんけんさい ふかねぎ ②③にんじん ②たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく ②しょうが ③コーン キャベツ ①こめ ②でんぶん ②③さとう	中乳 25かねぎ 23にんじん 3ビーマン あかビーマン 2れんこん ごぼう えのきだけ しいだけ はくさい 3にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん ①こめ ②さつまいも ③さとう ②くり ③ごまあぶら ②かつおだし 酒 ③ウスターソース しょうゆ みりん 塩 果物類 小魚類 今日はサンキョーミートさんから黒 ※ の提供をいただきました。 30 ③とりにくのうめかつお	中乳 ②ほうれんそう ②③にんじん ③ピーマン ②セロリー キャベツ ②③たまねぎ ②③にんにく ①コッペパン ②マカロニ じゃがいも ②オリーブオイル ②チキンブイヨシ コンソメ しょうゆ 塩スとんかつソース コンソメ 赤ワイン 塩 無類 きのご類 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
調子を整える まにず食 調でたい つ	3	②にんじん トマト ②にんじく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ ③キャベツ きゅうり コーン ①こめ ③さとう ②③あぶら ②添かて) チャンブイョン デミグラスソース ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース ③酢 しょうゆ こしょう 塩 無類 緑黄色野菜 「ハッシュ」とは細かく切るという意味があります。 ②7 ⑤いっしょくきざみのり ④きびなこのスパイシーあげ かける ②けいはんの	②にんじん ③ふかねぎ ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ ③しょうが にんにく ①こめ ②じゃがいも ③さとう ②あぶら すりごま ねりごま ほごまあぶら ごま ②酒 みりん 鶏がらスープ ③しょうゆ 酒 塩 こしょう 肉類 乳製品 キムチは発酵食品で暑い夏は食欲をそ そり、寒い冬は体を温めます。 28 ③レモンドレッシングサラダ	②ちんけんさい ふかねぎ ②③にんじん ②たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく ②しょうが ③コーン キャベツ ①こめ ②でんぶん ②③さとう	中乳 25かねぎ 23にんじん 3ビーマン あかビーマン 2れんこん ごぼう えのきだけ しいだけ はくさい 3にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん ①こめ ②さつまいも ③さとう ②くり 3ごまあぶら ②かつおだし 酒 ③ウスターソース しょうゆ みりん 塩 果物類 小魚類 参門はサンキョーミートさんから 業務の提供をいただきました。 30 ③とりにくのうめかつお	中乳 2ほうれんそう 2③にんじん ③ビーマン ②セロリー キャベツ 2③たまねぎ 2③にんにく ①コッペパン ②マカロニ じゃがいも ②オリーブオイル ②チキンブイヨン コンソメ しょうゆ 塩 ③カレー粉 ケチャップ テミグラスソース とんかつソース コンソメ 赤ワイン 塩 無類 きのこ類 きょう ものがたりきゅうふく 今日は物語給食です。ABCスープにはどん なアルファベットが浮かんでいるかな。 31 ③チリコンカン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
調子を整える 主にずる 調でという こんだ	3群 4 群 群 5 6 料 c 5 元 2 元 2 元 2 元 2 元 2 元 2 元 2 元 2 元 2 元	②にんじん トマト ②にんじく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ ③キャベツ きゅうり コーン ①こめ ③さとう ②③あぶら ②添かイン チキンブイョン デミグラスソース ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース ③酢 しょうゆ こしょう 塩 無類 緑黄色野菜 「ハッシュ」とは細かく切るという意味があります。 ②7 ②がなごのスパイシーあげ かける	②にんじん ③ふかねぎ ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ ③しょうが にんにく ①こめ ②じゃがいも ③さとう ②あぶら すりごま ねりごま ③ごまあぶら ごま ②酒 みりん 鶏がらスープ ③しょうゆ 酒 塩 こしょう 内類 乳製品 キムチは発酵食品で暑い質は食欲をそ そり、葉い愛は体を温めます。 28 ③レモンドレッシングサラダ	②ちんげんさい ふかねぎ ②③にんじん ②たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく ②しょうが ③コーン キャベツ ①こめ ②でんぶん ②③さとう 「③アーモンド ②酒 しょうゆ 豆板醬 甜面醤 ③みりん しょうゆ いも類 種実類 いも類 種実類 なっちゃんどう あった きうふ つかった豆 高りょうり 病料理です。	中乳 205かねぎ 201にんしん Gビーマン あかビーマン 201んにん ごぼう えのきだけ しいだけ はくさい 31にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん ①こめ ②さつまいも ③さとう ②くり ③ごまあぶら ②かスターソース しょうゆ みりん 塩 果物類 小魚類 参引はサンキョーミートさんから黒 ※ の提供をいただきました。 30 ③とりにくのうめかつお	中乳 ②ほうれんそう ②③にんじん ③ピーマン ②セロリー キャベツ ②③たまねぎ ②③にんにく ①コッペパン ②マカロニ じゃがいも ②オリーブオイル ②チキンブイヨン コンソメ しょうゆ 塩スとんかつソース コンソメ 赤ワイン 塩 魚類 きのご類 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
調子る 主ルな 家 に こ こんだて エネルは こ こんだて エネルばく	3群 4群 5群 6群 大 5 6 8 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	②にんじん トマト ②にんじく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ ③キャベツ きゅうり コーン ①こめ ③さとう ②③あぶら ②添フィン チャンブイョン デミグラスソース ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース ③酢 しょうゆ こしょう 塩 無類 緑黄色野菜 「ハッシュ」とは細かく切るという意味があります。 ②ブ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	②にんじん ③ふかねぎ ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ ③しょうが にんにく ①こめ ②じゃがいも ③さとう ②あぶら すりごま ねりごま ③ごまあぶら ごま ②酒 みりん 繋がらスーフ ③しょうゆ 酒 塩 こしょう 肉類 乳製品 キムチは発酵食品で暑い 愛は食欲をそ そり、葉い茗は体を温めます。 28 ③レモンドレッシングサラダ かける かける かける かける ②おやこどん 小 646 中 750 25.9 29.6	25んげんさい ふかねぎ 23にんじん 2たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく 2しょうが 3コーン キャベツ 1こめ 2でんぶん 23さとう 2階 しょうゆ 豆板醬 甜面醤 3みりん しょうゆ いも類 種実類 です。 29 ③だいずたづくり 3だいずたづくり 3だいずたづくり 10かめごはん 2おでん 10 659 中 761 27.7 31.6	中乳 25かねぎ 23にんじん 3ビーマン あかビーマン 21んにん ごぼう えのきだけ しいだけ はくさい 3にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん ①こめ ②さつまいも ③さとう ②くり 3ごまあぶら ②かつおだし 酒 ③ウスターソース しょうゆ みりん 塩 果物類 小魚類 参引はサンキョーミートさんから 第 6の提供をいただきました。 30 ③とりにくのうめかつお ①こはん ②とんじる 小 683 中 791 33.1 38.2	中乳 2ほうれんそう 23にんじん 3ビーマン 2セロリー キャベツ 23たまねぎ 23にんにく ①コッペパン ②マカロニ じゃがいも ②オリーブオイル ②チキンブイヨン コンソメ しょうゆ 塩 ③カレー粉 ケチャップ テミグラスソース とんかつソース コンソメ 赤ワイン 塩 無類 きのこ類 章ょう ものがたりきゅうふく 今日は物語給食です。ABCスープにはどん なアルファベットが浮かんでいるかな。 31 ③チリコンカン ①コッペパン ②パンプキンポ タージュ
調える 主ルな 家 にギる の にギる の にギる の にだ。 こた。 これんに作る でた これんに作る	3群 4群 5群 6 8 8 8 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	②にんじん トマト ②にんじく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ ③キャベツ きゅうり コーン ①こめ ③さとう ②③あぶら ②添から フェーン デミグラスソース ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース ③酢 しょうゆ こしょう 塩 無類 緑黄色野菜 「ハッシュ」とは細かく切るという意味があります。 ②でなこのスパイシーあげ かける ①にはん ②けいはんの ③けいはんのぐ スープ ル 624 中 722 30.0 ③たまご	②にんじん ③ふかねぎ ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ ③しょうが にんにく ①こめ ②じゃがいも ③さとう ②あぶら すりごま ねりごま ③ごまあぶら ごま ②酒 みりん 繋がらスーフ ③しょうゆ 酒 塩 こしょう 肉類 乳製品 キムチは発酵酸品で暑い質は食欲をそ そり、葉い茗は体を温めます。 28 ③レモンドレッシングサラダ 小 646 中 750 25.9 29.6 ②とりにく あぶらあげ ②たまご ★かまぼこ	②ちんげんさい ふかねぎ ②③にんじん ②たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく ②しょうが ③コーン キャベツ ①こめ ②でんぶん ②③さとう ③アーモンド ②酒 しょうゆ 豆板醬 甜面醤 ③みりん しょうゆ いも類 種実類 じゅうでんどうな あった ごう を行う 腐 大 で った豆 高料理です。 ②だいずたづくり ①わかめごはん ②おでん	中乳 25かねぎ 23にんじん 3ビーマン あかビーマン 21んにん ごほう えのきだけ しいだけ はくさい 3にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん ①こめ ②さつまいも ③さとう ②くり 3ごまあぶら ②かつおだし 酒 ③ウスターソース しょうゆ みりん 塩 果物類 小魚類 参引はサンキョーミートさんから 業務の提供をいただきました。 30 ③とりにくのうめかつお 小 683 中 791 33.1 38.2 ②ぶだにく あぶらあげ むぎみそ ③とりにく かつおぶし	中乳 2ほうれんそう 2③にんじん ③ビーマン ②セロリー キャベツ ②③たまねぎ ②③にんにく ①コッペパン ②マカロニ じゃがいも ②オリーブオイル ②チキンブイヨン コンソメ しょうゆ 塩 ③カレー粉 ケチャップ デミグラスソース とんかつソース コンソメ 赤ワイン 塩 無類 きのこ類 まょう ものががりゅうふく 今日は物語給食です。 ABCスープにはどん なアルファベットが浮かんでいるかな。 31 ③チリコンカン 小 686 中 756 28.0 30.9 2★ベーコン しろいんげん ③ぶたにく きんときまめ ③ひよこまめ だいす ②なまクリーム
調子る 主ルな 家に こんだて エネルばく 主たんば 全主 たんば またんば またんぱ またんぱ またんぱ またんぱ またんぱ またんぱ またんぱ またんぱ	3群 4群 5群 6 8 8 8 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	②にんじん トマト ②にんじく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ ③キャベツ きゅうり コーン ①こめ ③さとう ②③あぶら ②添フィン チャンブイョン デミグラスソース ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース ③酢 しょうゆ こしょう 塩 無類 緑黄色野菜 「ハッシュ」とは細かく切るという意味があります。 ②ブ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	②にんじん ③ふかねぎ ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ ③しょうが にんにく ①こめ ②じゃがいも ③さとう ②あぶら すりごま ねりごま ほごまあぶら ごま ②酒 みりん 繋がらスーフ ③しょうゆ 酒 塩 こしょう 肉類 乳製品 キムチは発酵食品で暑い質は食欲をそ そり、葉いぎは体を温めます。 28 ③レモンドレッシングサラダ かける ②おやこどん 小 646 中 750 ②25.9 ②9.6	②ちんげんさい ふかねぎ ②③にんじん ②たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく ②しょうが ③コーン キャベツ ①こめ ②でんぶん ②③さとう ③アーモンド ②酒 しょうゆ 豆板醬 甜面醤 ③みりん しょうゆ いも類 種実類 じゅうのには厚揚げ豆腐を使った豆腐料理です。 ②だいずたづくり ④かいがします。 ④かいがします。 ③だいずたづくり 「カかめごはん ②おでん 」 659 中 761 27.7 31.6 ②とりにく あつあげ ★ちくわ	中乳 25かねぎ 23にんじん 3ビーマン あかビーマン 21んにん ごぼう えのきだけ しいだけ はくさい 3にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん ①こめ ②さつまいも ③さとう ②くり 3ごまあぶら ②かつおだし 酒 ③ウスターソース しょうゆ みりん 塩 果物類 小魚類 参引はサンキョーミートさんから 業務の提供をいただきました。 30 ③とりにくのうめかつお ①こはん ②とんじる 小 683 中 791 33.1 38.2 ②ぶたにく あぶらあげ むぎみそ	中乳 2ほうれんそう 2③にんじん ③ビーマン ②セロリー キャベツ ②③たまねぎ ②③にんにく ①コッペパン ②マカロニ じゃがいも ②オリーブオイル ②チキンブイヨン コンソメ しょうゆ 塩 ③カレー粉 ケチャップ デミグラスソース とんかつソース コンソメ 赤ワイン 塩 無類 きのこ類 まょう ものががりゅうふく 今日は物語給食です。 ABCスープにはどん なアルファベットが浮かんでいるかな。 31 ③チリコンカン 「コッペパン ②パンプキンボ タージュ 」 686 中 756 28.0 30.9 2★ペーコン しろいんげん ③ぶたにく きんときまめ
調え 主ルな 家 する にずる 庭い でた こんだて れば体る エー食 ごた こんだて ギーぐ 主を食 エート エート こんだて	3 群 4 群 5 6 料 c c c c c c c c c c c c c c c c c c	②にんじん トマト ②にんじく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ ③キャベツ きゅうり コーン ①こめ ③さとう ②③あぶら ②添かっと チャップ・ウスターソース ③酢 しょうゆ こしょう 塩 無類 緑黄色野菜 「ハッシュ」とは細かく切るという意味があります。 ②でなこのスパイシーあげ かける ①けいはんのぐ スープ ル 624 中 722 30.0 34.8 ③とりにく ③たまご 「ちのり」	②にんじん ③ふかねぎ ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ ③しょうが にんにく ①こめ ②じゃがいも ③さとう ②あぶら すりごま ねりごま ほごまあぶら ごま ②酒 みりん 繋がらスープ ③しょうゆ 酒 塩 こしょう 肉類 乳製品 キムチは発酵食品で暑い質は食欲をそ そり、葉いぎは体を温めます。 28 ③レモンドレッシングサラダ 小 646 中 750 ②5.9 ②9.6 ②とりにく あぶらあげ ②たまご ★かまぼこ 牛乳 ②ほうれんそう はねぎ ②③にんじん ②たまねぎ ③キャベツ コーン	② ちんげんさい ふかねぎ ②③にんじん ② たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく ② しょうが ③ コーン キャベツ ① こめ ② でんぶん ② ③ さとう ② でんぶん ② ③ さとう いも類 種実類 ② 表のりん しょうゆ いも類 種実類 ③ 表のりん しょうゆ おうな できる 高料理です。 ② かいずたづくり ③ だいずたづくり ② までん りゅうちゅう はっぱい ② までん りゅうちゅう はっぱい ② までん りゅうちゅう はっぱい ② までん りゅうちゅう サース・フェー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	中乳 25かねぎ 23にんじん 3ビーマン あかビーマン 21んこん ごほう えのきだけ しいだけ はくさい 3にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん ①こめ ②さつまいも ③さとう ②くり ③ごまあぶら ②かつおだし 酒 ③ウスターソース しょうゆ みりん 塩 果物類 小魚類 参信はサンキョーミートさんから黒 ※ の提供をいただきました。 30 ③とりにくのうめかつお 小 683 中 791 33.1 38.2 ②ぶだにく あぶらあげ むぎみそ ③とりにく かつおぶし 中乳 ②にんじん ふかねぎ ②しょうが だいこん こんにゃく	中乳 2ほうれんそう 2③にんじん ③ビーマン ②セロリー キャベツ ②③たまねぎ ②③にんにく ①コッペパン ②マカロニ じゃがいも ②オリーブオイル ②チキンブイヨン コンソメ しょうゆ 塩 ③カレー粉 ケチャップ デミグラスソース とんかつソース コンソメ 赤ワイン 塩 無類 きのこ類 **** **** *** *** *** *** *** *** ***
調え 主ルな家工た 主を食主調え 主調え 主調え 主調え 主調え 主調え 主調え 主調え 主調え 主調え	3 群 群 群 本 5 6 料 で 5 6 元 で 5 1 2 3 3 4 群 群 群 群 群 群 群 群 群 群 4 群 4 群 4 群 4	②にんじん トマト ②にんじく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ ③キャベツ きゅうり コーン ①こめ ③さとう ②③あぶら ②添かて) チキンブイョン デミグラスソース ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース ③酢 しょうゆ こしょう 塩 無類 緑黄色野菜 「ハッシュ」とは細かく切るという意味があります。 ②でなこのスパイシーあげ かける ①けいはんのぐ スープ 小 624 中 722 30.0 34.8 ③とりにく ③たまご 「ちのり」 ②はねぎ ③にんじん	②にんじん ③ふかねぎ ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ ③しょうが にんにく ①こめ ②じゃがいも ③さとう ②あぶら すりごま ねりごま ほごまあぶら ごま ②酒 みりん 繋がらスープ ③しょうゆ 酒 塩 こしょう 肉類 乳製品 キムチは発酵食品で暑い質は食欲をそ そり、葉いぎは体を温めます。 28 ③レモンドレッシングサラダ 小 646 中 750 ②5.9 ②9.6 ②とりにく あぶらあげ ②たまご ★かまぼこ 牛乳 ②ほうれんそう はねぎ ②③にんじん	②ちんげんさい ふかねぎ ②③にんじん ②たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく ②しょうが ③コーン キャベツ ①こめ ②でんぶん ②③さとう ③アーモンド ②酒 しょうゆ 豆板醬 甜面醤 ③みりん しょうゆ いも類 種実類 です。 ※ 第二層は厚揚げ豆腐を使った豆腐料理です。 ②だいずたづくり ①わかめごはん ②おでん り、659 中 761 27.7 31.6 ②とりにく あつあげ ★ちくわ ②うずらのたまご ③だいず 牛乳 ①わかめ ③にぼし ②にんじん いんげん	中乳 25かねぎ 23にんじん 3ビーマン あかビーマン 21んにん ごほう えのきだけ しいだけ はくさい 3にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん ①こめ ②さつまいも ③さとう ②くり 3ごまあぶら ②かつおだし 酒 ③ウスターソース しょうゆ みりん 塩 果物類 小魚類 参信はサンキョーミートさんから黒 酢の提供をいただきました。 30 ③とりにくのうめかつお ①ごはん ②とんじる 小 683 中 791 33.1 38.2 ②ぶだにく あぶらあげ むぎみそ ③とりにく かつおぶし 牛乳 ②にんじん ふかねぎ ②しょうが だいこん こんにゃく ②ごぼう ③うめ ①こめ ②じゃがいも	中乳 2ほうれんそう 2③にんじん ③ビーマン ②セロリー キャベツ ②③たまねぎ ②③にんにく ①コッペパン ②マカロニ じゃがいも ②オリーブオイル ②チキンブイヨン コンソメ しょうゆ 塩 ③カレー粉 ケチャップ デシグラスソース とんかつソース コンソメ 赤ワイン 塩 無類 きのこ類 ****うらがたりきゅうよく 今日は物語給食です。ABCスープにはどん なアルファベットが浮かんでいるかな。 31 ③チリコンカン 小 686 中 756 28.0 30.9 2*ベーコン しろいんげん ③ぶたにく きんときまめ ③ひよこまめ だいす ②なまクリーム 中乳 ②スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう ②かぼちゃ パセリ ③にんじん ②③たまねぎ ③ピーマン ③にんにく ①コッペパン ②さつまいも
調え 主ルな家工た 主を食 主調えまる に する に	3 群 群 群 群 音 音	②にんじん トマト ②にんにく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ ③キャベツ きゅうり コーン ①こめ ③さとう ②適かいら ②添かり チャップ・ウスターソース ③酢 しょうゆ こしょう 塩 無類 緑黄色野菜 「ハッシュ」とは細かく切るとい う意味があります。 ②でなこのスパイシーあげ かける ①けいはんのぐ スープ 小 624 中 722 30.0 34.8 ③とりにく ③たまご 牛乳 ④きびなご ⑤のり ②はねぎ ③にんじん ③しいたけ つぼづけ	②にんじん ③ふかねぎ ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ ③しょうが にんにく ①こめ ②じゃがいも ③さとう ②あぶら すりごま ねりごま ほごまあぶら ごま ②酒 みりん 繋がらスープ ③しょうゆ 酒 塩 こしょう 肉類 乳製品 キムチは発酵食品で暑い質は食欲をそ そり、葉いぎは体を温めます。 28 ③レモンドレッシングサラダ 小 646 中 750 ②5.9 ②9.6 ②とりにく あぶらあげ ②たまご ★かまぼこ 牛乳 ②ほうれんそう はねぎ ②③にんじん ②たまねぎ ③キャベツ コーン ③レモンかじゅう	② たいすたづくり ② ともいって はいまけ にんにく ② しょうが ③ コーン キャベツ ① こめ ② でんぶん ② ③ さとう ② でんぶん ② ③ さとう ② でんぶん ② はょうゆ 豆板 曹 甜面醤 ③ みりん しょうゆ いも 類 種実類 ごの でんだった 京 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	中乳 25かねぎ 23にんじん 3ビーマン あかビーマン 21んにん ごほう えのきだけ しいだけ はくさい 3にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん ①こめ ②さつまいも ③さとう ②くり 3ごまあぶら ②かつおだし 酒 ③ウスターソース しょうゆ みりん 塩 果物類 小魚類 参信はサンキョーミートさんから黒 酢の提供をいただきました。 30 ③とりにくのうめかつお 小 683 中 791 33.1 38.2 ②ぶたにく あぶらあげ むぎみそ ③とりにく かつおぶし 牛乳 ②にんじん ふかねぎ ②しょうが だいこん こんにゃく ②ごぼう ③うめ	中乳 2ほうれんそう 2③にんじん ③ビーマン ②セロリー キャベツ ②③たまねぎ ②③にんにく ①コッペパン ②マカロニ じゃがいも ②オリーブオイル ②チキンブイヨン コンソメ しょうゆ 塩 ③カレー粉 ケチャップ デシグラスソース とんかつソース コンソメ 赤ワイン 塩 無類 きのこ類 **** **** *** *** *** *** *** *** ***
調え 主ルな家工た 主を食 エー食主調え 主ルまっくまっくこんだ ギーくエー食調 でた ロースル ば 体る品 体を食 エートこんだて ギーくエーと	3 # # # # # # # # # # # # # # # # # # #	②にんじん トマト ②にんじく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ ③キャベツ きゅうり コーン ①こめ ③さとう ②③あぶら ②添かイン チキップイョン デミグラスソース ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース ③酢 しょうゆ こしょう 塩	②にんじん ③ふかねぎ ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ ③しょうが にんにく ①こめ ②じゃがいも ③さとう ②あぶら すりごま ねりごま ほごまあぶら ごま ②酒 みりん 繋がらスープ ③しょうゆ 酒 塩 こしょう 肉類 乳製品 キムチは発酵食品で暑い質は食欲をそ そり、葉いぎは体を温めます。 28 ③レモンドレッシングサラダ ①ごはん ②おやこどん 小 646 中 750 ②5.9 ②9.6 ②とりにく あぶらあげ ②たまご ★かまぼこ 牛乳 ②ほうれんそう はねぎ ②⑤にんじん ②たまねぎ ③キャベツ コーン ③レモンかじゅう ①こめ ②でんぶん ②③さとう	②ちんげんさい ふかねぎ ②③にんじん ②たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく ②しょうが ③コーン キャベツ ①こめ ②でんぶん ②③さとう ③アーモンド ②酒 しょうゆ 豆板醬 甜面醤 ③みりん しょうゆ いも類 種実類 「シートをんだうな」をうる。 かった豆 高別里です。 ②音 です。 ②だいずたづくり ③だいずたづくり ①わかめごはん ②おでん 小 659 中 761 27.7 31.6 ②とりにく あつあげ ★ちくわ 「②うずらのたまご ③だいずす 牛乳 ①わかめ ③にほし ②にんじん いんげん ②だいこん こんにゃく ①こめ ②じゃがいも ②③さとう ③あぶら ごま アーモンド ①わかめごはんの素 塩 かつおだし	中乳 25かねぎ 23にんじん 3ビーマン あかビーマン 21んにん ごほう えのきだけ しいだけ はくさい 3にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん ①こめ ②さつまいも ③さとう ②くり ③ごまあぶら ②かつおだし 酒 ③ウスターソース しょうゆ みりん 塩 果物類 小魚類 参信はサンキョーミートさんから黒 酢の提供をいただきました。 30 ③とりにくのうめかつお 小 683 中 791 33.1 38.2 ②ぶだにく あぶらあげ むぎみそ ③とりにく かつおぶし 牛乳 ②にんじん ふかねぎ ②しょうが だいこん こんにゃく ②ごぼう ③うめ ①こめ ②じゃがいも ③でんぷん さとう	中乳 ②ほうれんそう ②③にんじん ③ピーマン ②セロリー キャベツ ②③たまねぎ ②③にんにく 「①コッペパン ②マカロニ じゃがいも ②オリーブオイル ②チャンブイヨン コンソメ しょうゆ 塩ス とんかつソース コンソメ 赤ワイン 塩 魚類 きのご類 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
調え 主ルな家工た 主を食 主調え 主ルな主調え 主ルな家庭を食 エー食 調 でた しんだて ドイン しんだん に作る の整品 ネと品 味 とい しょう しんだて まん に作る の整品 ネと品 味 とっち かん に作る いきに こう こんだて まん に作る いきに さい さい こう こんだて まん こう	3 # # # # # # # # # # # # # # # # # # #	②にんじん トマト ②にんじく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ ③キャベツ きゅうり コーン ①こめ ③さとう ②③あぶら ②添かイン チキンブイョン デミグラスソース ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース ③離 しょうゆ こしょう 塩	②にんじん ③ふかねぎ ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ ③しょうが にんにく ①こめ ②じゃがいも ③さとう ②あぶら すりごま ねりごま ③ごまあぶら ごま ②酒 みりん 鶏がらスープ ③しょうゆ 酒 塩 こしょう 肉類 乳製品 キムチは発酵食品で暑い夏は食欲をそ そり、葉い餐は体を温めます。 28 ③レモンドレッシングサラダ ①ごはん ②おやこどん 小 646 中 750 25.9 29.6 ②とりにく あぶらあげ ②たまご ★かまぼこ 中乳 ②ほうれんそう はねぎ ②③にんじん ②たまねぎ ③キャベツ コーン ③レモンかじゅう ①こめ ②でんぶん ②③さとう ③あぶら ごま ②しょうゆ みりん 塩 かつおだし ③しょうゆ こしょう	②ちんげんさい ふかねぎ ②③にんじん ②たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく ②しょうが ③コーン キャベツ ①こめ ②でんぶん ②③さとう ③アーモンド ②酒 しょうゆ 豆板醬 甜面醤 ③みりん しょうゆ いも類 種実類 「こまる まっまままままままままままままままままままままままままままままままままま	中乳 255かねぎ 23にんじん 3ビーマン あかビーマン 2れんこん ごぼう えのきだけ しいだけ はくさい 3にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん ①こめ ②さつまいも ③さとう ②くり ③ごまあぶら ②かつおだし 酒 ③ウスターソース しょうゆ みりん 塩 果物類 小魚類 参引はサンキョーミートさんから黒 ※ の提供をいただきました。 30 ③とりにくのうめかつお ①ごはん ②とんじる 小 683 中 791 33.1 38.2 ②ぶだにく あぶらあげ むぎみそ ③とりにく かつおぶし 中乳 ②にんじん ふかねぎ ②しょうが だいこん こんにゃく ②ごぼう ③うめ ①こめ ②じゃがいも ③でんぷん さとう ③あぶら ②素干しだし ③塩 酒 みりん	中乳 ②ほうれんそう ②③にんじん ③ピーマン ②セロリー キャベツ ②③たまねぎ ②③にんにく ①コッペパン ②マカロニ じゃがいも ②オリーブオイル ②チキンブイヨン コンソメ しょうゆ 塩 ③カレー粉 ケチャップ デミグラスソース とんかつソース コンソメ 赤ワイン 塩 魚類 きのこ類 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
調え 主ルな家工た 主を主調え 主ルな子る に する に	3 # # # # # # # # # # # # # # # # # # #	②にんじん トマト ②にんじく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ ③キャベツ きゅうり コーン ①こめ ③さとう ②③あぶら ②添から フェッフ ヴスターソース ③酢 しょうゆ こしょう 塩 無類 緑黄色野菜 「ハッシュ」とは細かく切るという意味があります。 ②けいはんの ③けいはんのぐ スープ ル 624 中 722 30.0 34.8 ③とりにく ③たまご 牛乳 ④きびなご ⑤のり ②はねぎ ③にんじん ③しいたけ つぼづけ ①こめ ③さとう ②素がらスープ しょうゆ 酒塩 3にんじん ③しいたけ つぼづけ ①こめ ③さとう 果物類 乳製品	②にんじん ③ふかねぎ ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ ③しょうが にんにく ①こめ ②じゃがいも ③さとう ②あぶら すりごま ねりごま ③ごまあぶら ごま ②酒 みりん 繋がらスーフ ③しょうゆ 酒 塩 こしょう 肉類 乳製品 キムチは発酵酸品で響い質は食欲をそ そり、葉い刻は体を質めます。 28 ③レモンドレッシングサラダ ①ごはん ②おやこどん 小 646 … 中 750 ②とりにく あぶらあげ ②たまご ★かまぼこ 牛乳 ②ほうれんそう はねぎ ②③にんじん ②たまねぎ ③キャベツ コーン ③レモンかじゅう ①こめ ②でんぶん ②③さとう ③あぶら ごま ②しょうゆ みりん 塩 かつおだし ③しょうゆ こしょう 海薬類 種実類	②ちんげんさい ふかねぎ ②③にんじん ②たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく ②しょうが ③コーン キャベツ ①こめ ②でんぶん ②③さとう ③アーモンド ②酒 しょうゆ 豆板醬 甜面醤 ③みりん しょうゆ いも類 種実類 じゅうかんだいます。 まずからです。 まずでです。 ②だいずたづくり ④だいずたづくり ④だいずたづくり ④がいずたがです。 31.6 ②とりにく あつあげ ★ちくわ ②うずらのたまご ③だいず 牛乳 ①わかめ ③にほし ②にんじん いんげん ②だいこん こんにゃく ①こめ ②じゃがいも ②③さとう ③あぶら ごま アーモンド ①わかめごはんの素 ②りょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん 淡色野菜 果物類	中乳 255かねぎ 23にんじん 3ビーマン あかピーマン 27れんにん ごぼう えのきだけ しいだけ はくさい 3にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん ①こめ ②さつまいも ③さとう ②くり 3ごまあぶら ②かつおだし 酒 ③ウスターソース しょうゆ みりん 塩 果物類 小魚類 参引はサンキョーミートさんから 第 旅の提供をいただきました。 30 ③とりにくのうめかつお 小 683 中 791 33.1 38.2 ②ぶだにく あぶらあげ むぎみそ ③とりにく かつおぶし 中乳 ②にんじん ふかねぎ ②しょうが だいこん こんにゃく ②ごぼう ③うめ ①こめ ②じゃがいも ③でんぷん さとう ③あぶら ②煮干しだし ③塩 酒 みりん 小魚類 きのこ類	中乳 ②ほうれんそう ②③にんじん ③ビーマン ②セロリー キャベツ ②③たまねぎ ②③にんにく ①コッペパン ②マカロニ じゃがいも ②オリーブオイル ②チキンブイヨン コンソメ しょうゆ 塩ス きのこ類 ・ ものがいりゅうれ らって 大き かって 大き かって 大き かって 大き かって 大き かって 大き かって
調え 主ルな家工た 主を食 主調え 主ルな主調え 主ルな家庭を食 エー食 調 でた しんだて ドイン しんだん に作る の整品 ネと品 味 とい しょう しんだて まん に作る の整品 ネと品 味 とっち かん に作る いきに こう こんだて まん に作る いきに さい さい こう こんだて まん こう	3 # # # # # # # # # # # # # # # # # # #	②にんじん トマト ②にんじく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ ③キャベツ きゅうり コーン ①こめ ③さとう ②③あぶら ②添かイン チキンブイョン デミグラスソース ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース ③離 しょうゆ こしょう 塩	②にんじん ③ふかねぎ ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ ③しょうが にんにく ①こめ ②じゃがいも ③さとう ②あぶら すりごま ねりごま ③ごまあぶら ごま ②酒 みりん 繋がらスーフ ③しょうゆ 酒 塩 こしょう 肉類 乳製品 キムチは発酵酸品で響い質は食欲をそ そり、葉い刻は体を質めます。 28 ③レモンドレッシングサラダ ①ごはん ②おやこどん 小 646 … 中 750 ②とりにく あぶらあげ ②たまご ★かまぼこ 牛乳 ②ほうれんそう はねぎ ②③にんじん ②たまねぎ ③キャベツ コーン ③レモンかじゅう ①こめ ②でんぶん ②③さとう ③あぶら ごま ②しょうゆ みりん 塩 かつおだし ③しょうゆ こしょう 海薬類 種実類	②ちんげんさい ふかねぎ ②③にんじん ②たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく ②しょうが ③コーン キャベツ ①こめ ②でんぶん ②③さとう ③アーモンド ②酒 しょうゆ 豆板醬 甜面醤 ③みりん しょうゆ いも類 種実類 じゅうかんだいます。 まずからです。 まずでです。 ②だいずたづくり ④だいずたづくり ④だいずたづくり ④がいずたがです。 31.6 ②とりにく あつあげ ★ちくわ ②うずらのたまご ③だいず 牛乳 ①わかめ ③にほし ②にんじん いんげん ②だいこん こんにゃく ①こめ ②じゃがいも ②③さとう ③あぶら ごま アーモンド ①わかめごはんの素 ②りょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん 淡色野菜 果物類	中乳 255かねぎ 23にんじん 3ビーマン あかビーマン 2れんこん ごぼう えのきだけ しいだけ はくさい 3にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん ①こめ ②さつまいも ③さとう ②くり ③ごまあぶら ②かつおだし 酒 ③ウスターソース しょうゆ みりん 塩 果物類 小魚類 参引はサンキョーミートさんから黒 ※ の提供をいただきました。 30 ③とりにくのうめかつお ①ごはん ②とんじる 小 683 中 791 33.1 38.2 ②ぶだにく あぶらあげ むぎみそ ③とりにく かつおぶし 中乳 ②にんじん ふかねぎ ②しょうが だいこん こんにゃく ②ごぼう ③うめ ①こめ ②じゃがいも ③でんぷん さとう ③あぶら ②素干しだし ③塩 酒 みりん	中乳 ②ほうれんそう ②③にんじん ③ピーマン ②セロリー キャベツ ②③たまねぎ ②③にんにく ①コッペパン ②マカロニ じゃがいも ②オリーブオイル ②チキンブイヨン コンソメ しょうゆ 塩 ③カレー粉 ケチャップ デミグラスソース とんかつソース コンソメ 赤ワイン 塩 魚類 きのこ類 ***う ものがたりきゃりよく 今日は物語給食です。 ABCスープにはどん なアルファベットが浮かんでいるかな。 31 ③チリコンカン ①コッペパン ②パンプキンポ タージュ ル 686 中 756 28.0 ③0.9 ②**ハーコン しろいんげん ③ぶたにく きんときまめ ③ひよこまめ だいす ②なまクリーム 中乳 ②スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう ②かぼちゃ パセリ ③にんじん ②③たまねぎ ③ピーマン ③にんにく ①コッペパン ②さつまいも ②はかけい グスターソース 「コッペパン」 ②さつまいも ②はかけい グスターソース 「コッペパン」 グスターソース 「コッペパン」 グスターソース 「コッペパン」 グラスターソース 「コッペパン」 グラスターソース 「コッペパン」 グラスターソース 「コッペパン」 グラスターソース 「カース・アラスソース しょうゆ コンソメ チリバウ ダー 種実類 海藻類