

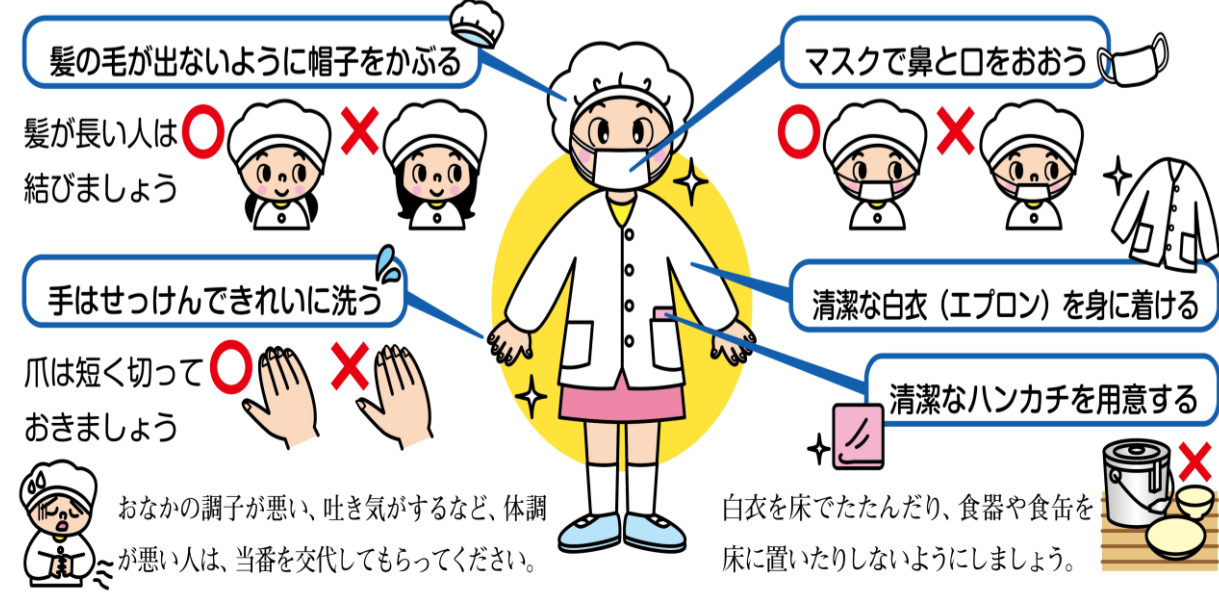
★個数物の数字(小・中)

日曜日	こんだて			食品と働き			栄養価	
	しゅしよく	牛乳	おかず	血・肉・骨などの体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
9 火	しゅしよく クリームゴールド	牛乳	ポトフスープ オープンからあげ③ オーロラサラダ	牛乳 ウィナー とりにく	しゅしよく じゃがいも クリームゴールド サウザンアイランドドレッシング	はくさい・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー しめじ・パセリ・カリフラワー・キャベツ きゅうり・とうもろこし	(中)820	33.2
10 水	チキンライス	牛乳	ミートコロッケ ミモザサラダ あおりんごゼリー	牛乳 とりにく コロッケ たまご	こめ もちごめ 油 さとう ゼリー じゃがいも コーンクリームドレッシング	たまねぎ・にんじん・いんげん・マッシュルーム にんにく・しょうが・トマト・ブロッコリー カリフラワー・キャベツ・とうもろこし・りんご	(小)653 (中)835	19.7 27.7
11 木	ごはん	牛乳	キャベツのみそしる グリルチキン キムタクソテー	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ とりにく ぶたにく	こめ 油 さとう ごま ごま油	キャベツ・にんじん・ねぎ・しめじ・キムチ たくあん・にら	642 821	28.0 39.4
12 金	じごなうどん	牛乳	ぶたにくうどんしる タラのフリッター② からしあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ タラ	地粉うどん 油 さとう	にんじん・たまねぎ・ねぎ・こまつな しめじ・しいたけ・ほうれんそう・きゅうり キャベツ・もやし・とうもろこし	664 849	27.6 38.9
15 月	わかめごはん	牛乳	とんじる サケフライ キャベツソテー	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ サケ ウィナー	こめ 油 さとう さといも こんにゃく	ごぼう・だいこん・にんじん・ほうれんそう ねぎ・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー とうもろこし	640 819	25.4 35.8
16 火	こどもパン	牛乳	しろいんげんまめのポターージュ ハンバーグトマトソース グリーンサラダ	牛乳 いんげんまめ ハム ハンバーグ	こどもパン 油 さとう ンチュールウ フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ マッシュルーム・トマト・キャベツ・きゅうり ブロッコリー・とうもろこし	667 853	26.4 37.2
17 水	せきはん ごましお	牛乳	おいわいじる さばのしょうがに しおこんぶあえ おいわいゼリー	牛乳 あずき とりにく なた さば こんぶ	こめ もちごめ 油 さとう ごま ごま油 ゼリー	にんじん・ねぎ・こまつな・えのき・しいたけ しょうが・キャベツ・ほうれんそう・きゅうり	638 816	26.3 37.0
18 木	げんまいり ごはん	牛乳	ぶたにくどんのぐ おさかなさつまあげ うめかつおあえ	牛乳 ぶたにく さつまあげ かつおぶし	こめ 油 さとう しらたき	たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが いんげん・もやし・キャベツ・きゅうり うめぼし	635 812	25.6 36.0
19 金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー ツナサラダ ちちぶメープルプリン	牛乳 とりにく シーチキン	こめ むぎ 油 じゃがいも さとう カールウ メープルプリン ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ・にんじん・えだまめ・トマト にんにく・しょうが・キャベツ・カリフラワー きゅうり・とうもろこし	659 843	24.5 34.5
22 月	ごはん	牛乳	さいのくになっとう たまねぎのみそしる もうかたつたあげ はるキャベツのごまあえ	牛乳 なっとう あぶらあげ みそ もうか	こめ 油 さとう ごま	たまねぎ・しいたけ・にんじん・しめじ ほうれんそう・ねぎ・キャベツ・もやし きゅうり	657 840	26.4 37.2
23 火	ツイストパン	牛乳	スパゲッティーナポリタン ほうれんそうオムレツ コールスローサラダ	牛乳 ウィナー オムレツ	ツイストパン 油 さとう スパゲッティー コールスロードレッシング	にんじん・たまねぎ・ピーマン・にんにく マッシュルーム・トマト・ほうれんそう キャベツ・きゅうり・とうもろこし	643 823	24.6 34.6
24 水	むぎごはん	牛乳	マーボードーフ しゅうまい② こまつなのちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく とうふ だいた みそ しゅうまい	こめ むぎ 油 さとう でんぷん	たまねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ にら・にんにく・しょうが・こまつな・きゅうり キャベツ	664 849	27.9 39.3
25 木	さんさいごはん	牛乳	わかめのみそしる すりみチーズやき さくらゼリー	牛乳 わかめ みそ あぶらあげ とりにく すりみチーズロール	こめ もちごめ 油 さとう こんにゃく ゼリー	たまねぎ・だいこん・えのき・ねぎ・にんじん さんさい・たけのこ・しいたけ・いんげん	637 815	25.4 35.8
26 金	ちゅうかめん	牛乳	とりしおラーメンしる おこのみやき きゅうりのみそナムル	牛乳 とりにく わかめ おこのみやき みそ	中華めん 油 さとう ごま油 ごま	にんじん・もやし・はくさい・とうもろこし メンマ・にんにく・しょうが・キャベツ ほうれんそう・きゅうり	642 821	22.6 31.8
30 火	くろばん	牛乳	ポークビーンズ チキンナゲット②③ カクテルゼリーポンチ	牛乳 ぶたにく ベーコン だいた チキンナゲット	くろばん 油 さとう じゃがいも ゼリー	にんじん・たまねぎ・ピーマン・はくさい トマト・にんにく・みかん・パイナップル もも	662 847	24.5 34.5

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

★給食の開始日★  
9日：中学校  
10日：皆野・国神・三沢小学校

今月の皆野町・秩父郡市産  
○しめじ ○きゅうり  
○みそ ○しょうゆ



給食をきちんと盛りつけよう！

