津幡町

В		主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー たんぱく質		脂質
	<b>耐なる</b> ごはん	土に体をしてる(か)	光	土に件の調子を選える(豚)	エホルー	/C/016\ \	旭貝
1 1	鶏肉のレモン和え	鶏肉	でんぷん、大豆油、さとう	レモン果汁	F70	05.0	160
	おひたし		さとう	ほうれん草、にんじん、もやし、キャベツ	573	25.0	16.3
	白菜と卵のスープ ごはん	鶏卵	<b>米</b>	はくさい、にんじん、きくらげ、とうもろこし、チンゲン菜			
2	里芋コロッケ	豚肉	***	  玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、しいたけ			
金)	ごま和えお月見献立		ねりごま、ごま、さとう	キャベツ、もやし、にんじん	680	20.6	16.8
	月菜汁	鶏肉	白玉団子	小松菜、はくさい、だいこん、ねぎ			
	デザート(お月見デザート) ごはん		お月見デザート 米				
5	さばのみそ煮	さば、みそ	へ  でんぷん、さとう				
	五目豆	大豆	さとう	ごぼう、にんじん、こんにゃく、しいたけ、いんげん	641	28.2	20.4
	すまし汁	絹ごし豆腐、ふかし		えのきたけ、にんじん、みつば			
6	わかめごはん 鶏と大豆の卵焼き	わかめ 鶏卵、鶏肉、大豆	米、白麦 油、さとう、でんぷん、	にんじん、たまねぎ、ほうれん草			
	はりはり和え	大海がり、大海の人、八立	さとう	大根つぼ漬け、キャベツ、きゅうり、にんじん	638	24.0	19.2
	おでん	鶏肉、絹厚揚げ、ちくわ、昆布	さといも、さとう	大根、にんじん、こんにゃく、いんげん			
7	ミルクロール		ミルクロール				
	フライドチキン キャベツのマリネ	鶏肉ロースハム	でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう	キャベツ、玉ねぎ、にんじん	620	24.2	26.3
	ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも、マカロニ	玉ねぎ、にんじん、セロリー、トマト、パセリ粉			
	麦ごはん		米、白麦				
	ほうれん草オムレツ	鶏卯	でんぷん、油	ほうれん草	673	23.8	21.0
	能登いかのマリネ	能登いか	サラダ油、さとう	キャベツ、玉ねぎ、とうもろこし、赤パプリカ			
	チキンカレー ごはん	鶏肉	じゃがいも、サラダ油、カレールウ 米	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ブルーン、りんご			
9	焼き栗コロッケ		しゃがいも、くり、さつまいも、油、パン粉、小麦粉、水あめ、でんぷん、さとう、大豆油		605	04.0	200
	にんじんサラダ	ツナ	サラダ油、さとう	にんじん、キャベツ、玉ねぎ	625	21.0	20.0
	豆腐と小松菜のみそ汁	絹ごし豆腐、うすあげ、みそ	N/	小松菜、しめじ、ねぎ			
12	ごはん れんこん入りシューマイ	豚肉、鶏肉、大豆たん白、大豆料	米 豚脂、でんぷん、さとう、小麦粉	玉ねぎ、れんこん、しょうが			
	れんこん人りシューマイ 小松菜とのりのナムル	あり、 あり、 たり	さとう、ごま油	小松菜、もやし、にんじん	621	23.5	19.9
	マーボー大根	豚肉、赤みそ	サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	大根、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、干ししいたけ、にら、にんにく、しょうが			
13	ごはん		*	Jo et			
	あげだし豆腐 切干大根のごまマヨ和え	豆乳、大豆たん白、大豆粉 ロースハム	でんぷん、小麦たん白、大豆油、さとうさとう、ノンエッグマヨネーズ、ごま	切干大根、小松菜、にんじん	600	20.2	18.4
	さつま汁	鶏肉、みそ	さつまいも	玉ねぎ、はくさい、にんじん、こんにゃく、ねぎ			
14	はいがバンズ		はいがバンズ				
	ハッシュドポテト		じゃがいも、上新粉、油	玉ねぎ	542	18.0	21.6
	小松菜とコーンのソテー 白菜の米粉クリーム煮	ベーコン、牛乳	サラダ油 サラダ油、米粉、生クリーム	小松菜、とうもろこし、もやし、玉ねぎ はくさい、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー			
	ごはん	ハーコン、十乳	米	ISCEUT ENOME TAKE. ASSET ASSET ASSET			
15	ししゃもの磯辺揚げ ★	ししゃも、青のり	天ぷら粉、大豆油		607	25.5	19.7
	花野菜のおかかマヨ和え	かつお節	ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし	807	25.5	19.7
	鶏ごぼう汁 秋の香りごはん	鶏肉 うすあげ	さといも、ごま油 米、くり、さとう	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ にんじん、しめじ、えだまめ			
16	つくね	鶏肉、大豆たん白	パン粉、豚脂、発芽玄米、さとう、でんぷん				
金)	酢の物	かまぼこ、わかめ	さとう	きゅうり、もやし	535	20.4	12.3
_	みそけんちん汁	木綿豆腐、みそ	ごま油	大根、ごぼう、にんじん、ねぎ			
19	ごはん ハムステーキ	鶏肉、鶏肉	米豚脂、でんぷん、さとう				
	ハムスナーヤ ごぼうサラダ ★	天局へり、天局へり		  ごぼう、小松菜、にんじん、とうもろこし	609	20.9	17.8
	マカロニスープ	ベーコン	マカロニ	玉ねぎ、はくさい、にんじん、しめじ			
20	ごはん		*				
	能登牛のカツ 能登牛献立 浅漬け	能登牛 昆布茶	小麦粉、パン粉、大豆油	きゅうり、キャベツ	628	28.0	20.7
	<sub>浅漠</sub> り あさりのみそ汁	あさり、絹ごし豆腐、みそ		大根、にんじん、えのきたけ、ねぎ			
	米粉バターロール		米粉バターロール				
	河北潟れんこんチップス ★ □□□	幡町献立	大豆油	れんこん	622	20.0	16.6
	鶏とまこものペペロンチーノ〜津幡の恵み〜	鶏肉	スパゲッティ、オリーブ油	まこも、キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、小松菜、にんにく	322	_5.5	. 5.5
	フルーツポンチ ごはん/ふりかけ		さとう、ぶどうゼリー、ナタデココ 米	みかん、パイナップル、黄桃 やさしいふりかけいろいろやさい			
22		İ		にんじん	1		
•	がんもの含め煮	黒豆、大豆たん白	油、上新粉、さとう	12/00/0	500	05.1	400
木)	ひじきの炒め煮	ひじき、さつまあげ	畑、上新粉、さどっ サラダ油、さとう、ごま	にんじん、こんにゃく、いんげん	596	25.4	18,0
木)	ひじきの炒め煮 つみれ汁		サラダ油、さとう、ごま		596	25.4	18.0
(木)	ひじきの炒め煮 つみれ汁 ごはん	ひじき、さつまあげ いわしつみれ、みそ	サラダ油、さとう、ごま 米	にんじん、こんにゃく、いんげん			
23	ひじきの炒め煮 つみれ汁	ひじき、さつまあげ	サラダ油、さとう、ごま	にんじん、こんにゃく、いんげん	596 671	25.4 26.3	18.0
23 金)	ひじきの炒め煮 つみれ汁 ごはん さんまのおかか煮 小松菜の煮びたし 塩肉じゃが	ひじき、さつまあげ いわしつみれ、みそ さんま、かつお節	サラダ油、さとう、ごま 米 さとう、でんぷん さとう じゃがいも、サラダ油	にんじん、こんにゃく、いんげん はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ			
23 (金)	ひじきの炒め煮 つみれ汁 ごはん さんまのおかか煮 小松菜の煮びたし 塩肉じゃが ごはん	ひじき、さつまあげ いわしつみれ、みそ さんま、かつお節 うすあげ 豚肉	サラダ油、さとう、ごま 米 さとう、でんぷん さとう じゃがいも、サラダ油 米	にんじん、こんにゃく、いんげん はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ 小松菜 玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、いんげん			
23 (金)	ひじきの炒め煮 つみれ汁 ごはん さんまのおかか煮 小松菜の煮びたし 塩肉じゃが ごはん コーンフライ	ひじき、さつまあげ いわしつみれ、みそ さんま、かつお節 うすあげ	サラダ油、さとう、ごま  米 さとう、でんぷん さとう じゃがいも、サラダ油  米 小麦粉、パン粉、油、さとう、大豆油	にんじん、こんにゃく、いんげん はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ 小松菜 玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、いんげん とうもろこし			
本) 23 金) 26 月)	ひじきの炒め煮 つみれ汁 ごはん さんまのおかか煮 小松菜の煮びたし 塩肉じゃが ごはん	ひじき、さつまあげ いわしつみれ、みそ さんま、かつお節 うすあげ 豚肉 大豆たん白	サラダ油、さとう、ごま 米 さとう、でんぷん さとう じゃがいも、サラダ油 米	にんじん、こんにゃく、いんげん はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ 小松菜 玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、いんげん	671	26.3	22.8
本) 23 金) 26 月)	ひじきの炒め煮 つみれ汁 ごはん さんまのおかか煮 小松菜の煮びたし 塩肉じゃが ごはん コーンフライ 中華和え 水ぎょうざのスープ ごはん	ひじき、さつまあげ いわしつみれ、みそ さんま、かつお節 うすあげ 豚肉 大豆たん白 焼き豚 水餃子(豚肉、鶏肉、大豆たん白、大豆粉)	サラダ油、さとう、ごま  米 さとう、でんぷん さとう じゃがいも、サラダ油  米 小麦粉、パン粉、油、さとう、大豆油 さとう、ごま油 水餃子(豚脂、小麦粉、でんぷん)	にんじん、こんにゃく、いんげん はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ 小松菜 玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、いんげん とうもろこし キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、はくさい、にんじん、にら、きくらげ	671	26.3	22.8
本) 23 金) 26 月)	ひじきの炒め煮 つみれ汁 ごはん さんまのおかか煮 小松菜の煮びたし 塩肉じゃが ごはん コーンフライ 中華和え 水ぎょうざのスープ ごはん ツナ入り卵ロール	ひじき、さつまあげ いわしつみれ、みそ さんま、かつお節 うすあげ 豚肉 大豆たん白 焼き豚	サラダ油、さとう、ごま  米 さとう、でんぷん さとう じゃがいも、サラダ油  米 小麦粉、パン粉、油、さとう、大豆油 さとう、ごま油 水餃子(豚脂、小麦粉、でんぷん)  米 でんぷん、さとう、大豆油	にんじん、こんにゃく、いんげんはくさい、だいこん、にんじん、ねぎ 小松菜 玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、いんげんとうもろこしキャベツ、きゅうり、にんじん もやし、はくさい、にんじん、にら、きくらげ	671	26.3	22.8
本) 23 金) 26 月) 27 火)	ひじきの炒め煮 つみれ汁 ごはん さんまのおかか煮 小松菜の煮びたし 塩肉じゃが ごはん コーンフライ 中華和え 水ぎょうざのスープ ごはん ツナ入り卵ロール 甘辛ごぼう ★	ひじき、さつまあげ いわしつみれ、みそ さんま、かつお節 うすあげ 豚肉 大豆たん白 焼き豚 水餃子(豚肉、鶏肉、大豆たん白、大豆粉)	サラダ油、さとう、ごま  米 さとう、でんぷん さとう じゃがいも、サラダ油  米 小麦粉、パン粉、油、さとう、大豆油 さとう、ごま油 水餃子(豚脂、小麦粉、でんぷん)	にんじん、こんにゃく、いんげんはくさい、だいこん、にんじん、ねぎ  小松菜 玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、いんげん とうもろこし キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、はくさい、にんじん、にら、きくらげ  玉ねぎ、にんじん ごぼう、にんじん、えだまめ	671 586	26.3	22.8
23 (金) 26 27 27 27	ひじきの炒め煮 つみれ汁 ごはん さんまのおかか煮 小松菜の煮びたし 塩肉じゃが ごはん コーンフライ 中華和え 水ぎょうざのスープ ごはん ツナ入り卵ロール	ひじき、さつまあげいわしつみれ、みそ さんま、かつお節 うすあげ 豚肉 大豆たん白 焼き豚 水餃子(豚肉、鶏肉、大豆たん白、大豆粉)	サラダ油、さとう、ごま  米 さとう、でんぷん さとう じゃがいも、サラダ油  米 小麦粉、パン粉、油、さとう、大豆油 さとう、ごま油 水餃子(豚脂、小麦粉、でんぷん)  米 でんぷん、さとう、大豆油	にんじん、こんにゃく、いんげんはくさい、だいこん、にんじん、ねぎ 小松菜 玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、いんげんとうもろこしキャベツ、きゅうり、にんじん もやし、はくさい、にんじん、にら、きくらげ	671 586	26.3	22.8
本) 23 金) 26 月) 27 火)	ひじきの炒め煮 つみれ汁 ごはん さんまのおかか煮 小松菜の煮びたし 塩肉じゃが ごはん コーンフライ 中華和え 水ぎょうざのスープ ごはん ツナ入り卵ロール 甘辛ごぼう ★ 切干大根のみそ汁 キャロットパン 小いわしのフライ ★	ひじき、さつまあげ いわしつみれ、みそ さんま、かつお節 うすあげ 豚肉 大豆たん白 焼き豚 水餃子(豚肉、鷄肉、大豆たん白、大豆粉) 鶏卵、ツナ うすあげ、みそ いわし	サラダ油、さとう、ごま  米 さとう、でんぷん さとう じゃがいも、サラダ油  米 小麦粉、パン粉、油、さとう、大豆油 さとう、ごま油 水餃子(豚脂、小麦粉、でんぷん)  米 でんぷん、さとう、大豆油 でんぷん、さとう、大豆油 オャロットパン パン粉、米粉、大豆油	にんじん、こんにゃく、いんげんはくさい、だいこん、にんじん、ねぎ  小松菜 玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、いんげん とうもろこし キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、はくさい、にんじん、にら、きくらげ  玉ねぎ、にんじん ごぼう、にんじん えだまめ 切干大根、玉ねぎ、しめじ、にんじん、小松菜	671 586	26.3	16.7
本) 23 金) 26 月) 27 火) 28 水)	ひじきの炒め煮 つみれ汁 ごはん さんまのおかか煮 小松菜の煮びたし 塩肉じゃが ごはん コーンフライ 中華和え 水ぎょうざのスープ ごはん ツナ入り卵ロール 甘辛ごぼう ★ 切干大根のみそ汁 キャロットパン 小いわしのフライ ★ れんこんきんぴら	ひじき、さつまあげ いわしつみれ、みそ さんま、かつお節 うすあげ 豚肉 大豆たん白 焼き豚 水餃子(豚肉、鶏肉、大豆たん白、大豆粉) 鶏卵、ツナ うすあげ、みそ いわし さつまあげ	サラダ油、さとう、ごま  米 さとう、でんぷん さとう じゃがいも、サラダ油  米 小麦粉、パン粉、油、さとう、大豆油 さとう、ごま油 水餃子(豚脂、小麦粉、でんぷん)  米 でんぷん、さとう、大豆油 でんぷん、さとう、大豆油 でんぷん、大豆油、さとう、ごま	にんじん、こんにゃく、いんげんはくさい、だいこん、にんじん、ねぎ  小松菜 玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、いんげん とうもろこし キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、はくさい、にんじん、にら、きくらげ  玉ねぎ、にんじん ごぼう、にんじん ごぼう、にんじん、えだまめ 切干大根、玉ねぎ、しめじ、にんじん、小松菜	671 586 624	26.3	22.8
本) 23 金) 26 月) 27 火) 28 水)	ひじきの炒め煮 つみれ汁 ごはん さんまのおかか煮 小松菜の煮びたし 塩肉じゃが ごはん コーンフライ 中華和え 水ぎょうざのスープ ごはん ツナ入り卵ロール 甘辛ご大根のみそ汁 キャロットパン 小いわしのフライ れんきんぴら カレーうどん	ひじき、さつまあげ いわしつみれ、みそ さんま、かつお節 うすあげ 豚肉 大豆たん白 焼き豚 水餃子(豚肉、鷄肉、大豆たん白、大豆粉) 鶏卵、ツナ うすあげ、みそ いわし	# さとう、ごま  ※ さとう、でんぷん さとう じゃがいも、サラダ油  ※ 小麦粉、パン粉、油、さとう、大豆油 さとう、ごま油 水餃子(豚脂、小麦粉、でんぷん)  ※ でんぷん、さとう、大豆油 でんぷん、さとう、大豆油 でんぷん、大豆油、さとう、ごま  キャロットパン パン粉、米粉、大豆油 サラダ油、さとう うどん、サラダ油、カレールウ	にんじん、こんにゃく、いんげんはくさい、だいこん、にんじん、ねぎ  小松菜 玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、いんげん とうもろこし キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、はくさい、にんじん、にら、きくらげ  玉ねぎ、にんじん ごぼう、にんじん えだまめ 切干大根、玉ねぎ、しめじ、にんじん、小松菜	671 586 624	26.3	16.7
23 (金) 26 (元) 27 (元) 27 (元) 28 (元) 28 (元)	ひじきの炒め煮 つみれ汁 ごはん さんまのおかか煮 小松菜の煮びたし 塩肉じゃが ごはん コーンフライ 中華和え 水ぎょうざのスープ ごはん ツナ入り卵ロール 甘辛ごぼう ★ 切干大根のみそ汁 キャロットパン 小いわしのフライ ★ れんこんきんぴら	ひじき、さつまあげ いわしつみれ、みそ さんま、かつお節 うすあげ 豚肉 大豆たん白 焼き豚 水餃子(豚肉、鶏肉、大豆たん白、大豆粉) 鶏卵、ツナ うすあげ、みそ いわし さつまあげ	サラダ油、さとう、ごま  米 さとう、でんぷん さとう じゃがいも、サラダ油  米 小麦粉、パン粉、油、さとう、大豆油 さとう、ごま油 水餃子(豚脂、小麦粉、でんぷん)  米 でんぷん、さとう、大豆油 でんぷん、さとう、大豆油 でんぷん、大豆油、さとう、ごま	にんじん、こんにゃく、いんげんはくさい、だいこん、にんじん、ねぎ  小松菜 玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、いんげん とうもろこし キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、はくさい、にんじん、にら、きくらげ  玉ねぎ、にんじん ごぼう、にんじん ごぼう、にんじん、えだまめ 切干大根、玉ねぎ、しめじ、にんじん、小松菜	671 586 624	26.3 18.2 21.9 24.0	22.8 16.7 19.8 21.7
本) 23 金) 26 月) 27 火) 28 水)	ひじきの炒め煮 つみれ汁 ごはん さんまのおかか煮 小松菜の煮びたし 塩肉じゃが ごはん コーソフライ 中華和え 水ざはん ツナ入びの卵ロール 甘辛ご大根のみそ汁 キャロットパン 小いわしのフライ れんきんびら カレーうどん ごはん	ひじき、さつまあげいわしつみれ、みそ さんま、かつお節 うすあげ 豚肉 大豆たん白 焼き豚 水餃子(豚肉、鶏肉、大豆たん白、大豆粉) 鶏卵、ツナ うすあげ、みそ いわし さつまあげ 豚肉	# さとう、ごま  ※ さとう、でんぷん さとう じゃがいも、サラダ油  ※ 小麦粉、パン粉、油、さとう、大豆油 さとう、ごま油 水餃子(豚脂、小麦粉、でんぷん)  ※ でんぷん、さとう、大豆油 でんぷん、さとう、大豆油 でんぷん、大豆油、さとう、ごま  キャロットパン パン粉、米粉、大豆油 サラダ油、さとう うどん、サラダ油、カレールウ  ※ でんぷん、大豆油	にんじん、こんにゃく、いんげんはくさい、だいこん、にんじん、ねぎ  小松菜 玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、いんげん とうもろこし キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、はくさい、にんじん、にら、きくらげ  玉ねぎ、にんじん ごぼう、にんじん、えだまめ 切干大根、玉ねぎ、しめじ、にんじん、小松菜  れんこん、にんじん、いんげん、こんにゃく 玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、にんにく	671 586 624	26.3	16.7
23 (金) 26 (月) 27 (火) 28 (水)	ひじきの炒め煮 つみれ汁 ごはん さんまのおかか煮 小松菜の煮びたし 塩肉じゃが ごはん コーンフライ 中華和え 水ごはん ツナ入びはん ツナスではう サギンボールののようです。★ はのみそ汁 キャロットパン 小いわこんきんがら カレーうどん ごはん ではん ではん ではん ではん のの和に ではん のの和に ではん ののではん のではん のではん のではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん	ひじき、さつまあげいわしつみれ、みそ さんま、かつお節 うすあげ 豚肉 大豆たん白 焼き豚 水飲子(豚肉、鶏肉、大豆たん白、大豆粉) 鶏卵、ツナ うすあげ、みそ いわし さつまあげ 豚肉 さば 鶏肉、豚肉、絹厚揚げ	サラダ油、さとう、ごま  米 さとう、でんぷん さとう じゃがいも、サラダ油  米 小麦粉、パン粉、油、さとう、大豆油 さとう、ごま油 水餃子(豚脂、小麦粉、でんぷん)  米 でんぷん、さとう、大豆油 でんぷん、さとう、ごま  キャロットパン パン粉、米粉、大豆油 サラダ油、さとう うどん、サラダ油、カレールウ  米 でんぷん、大豆油 里芋、サラダ油、さとう、でんぷん	にんじん、こんにゃく、いんげんはくさい、だいこん、にんじん、ねぎ  小松菜 玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、いんげん とうもろこし キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、はくさい、にんじん、にら、きくらげ  玉ねぎ、にんじん ごぼう、にんじん、えだまめ 切干大根、玉ねぎ、しめじ、にんじん、小松菜  れんこん、にんじん、いんげん、こんにゃく 玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、にんにく しょうが キャベツ、にんじん、きゅうり、赤しそ 大根、玉ねぎ、こんにゃく、いんげん、しょうが	671 586 624	26.3 18.2 21.9 24.0	22.8 16.7 19.8 21.7
23 (金) 26 (月) 27 (火) 28 (水) 29 (水)	ひじきの炒め煮 つみれ汁 ごはん さんまのおかか煮 小松菜の煮びたし 塩肉じゃが ごはん コーンフライ 中華和え 水ごはん ツナスごはん ツナスごばん ツナスごばん ツナスごばらかりの ボー大根のみそ汁 キャロりしのうとん ではん カレーうどん ごはん さばんの和え 大根と揚げのそぼろ煮 チキンライス	ひじき、さつまあげいわしつみれ、みそ さんま、かつお節 うすあげ 豚肉 大豆たん白 焼き豚 水餃子(豚肉、鶏肉、大豆たん白、大豆粉) 鶏卵、ツナ うすあげ、みそ いわし さまあげ 豚肉 さば 鶏肉、豚肉、絹厚揚げ	# さとう、ごま  ※ さとう、でんぷん さとう じゃがいも、サラダ油  ※ 小麦粉、パン粉、油、さとう、大豆油 さとう、ごま油 水餃子(豚脂、小麦粉、でんぷん)  ※ でんぷん、さとう、大豆油 でんぷん、さとう、ごま  キャロットパン パン粉、米粉、大豆油 サラダ油、さとう うどん、サラダ油、カレールウ  ※ でんぷん、大豆油  里芋、サラダ油、さとう、でんぷん  米、さとう、パター、サラダ油	にんじん、こんにゃく、いんげんはくさい、だいこん、にんじん、ねぎ  小松菜 玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、いんげん とうもろこしキャベツ、きゅうり、にんじん もやし、はくさい、にんじん、にら、きくらげ  玉ねぎ、にんじん ごぼう、にんじん、えだまめ 切干大根、玉ねぎ、しめじ、にんじん、小松菜  れんこん、にんじん、いんげん、こんにゃく 玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、にんにく しょうがキャベツ、にんじん、きゅうり、赤しそ 大根、玉ねぎ、こんにゃく、いんげん、しょうが	671 586 624	26.3 18.2 21.9 24.0	22.8 16.7 19.8
23 (金) 26 (月) 27 (火) 28 (水) 29 (木)	ひじきの炒め煮 つみれ汁 ごはん さんまのおかか煮 小塩肉じんがではん コーダーのではん コーダーのではん コーダーのではん コーダーのではん コーダーのではん カリカーのではん カリカーのではん カレーのではん カレーのではん かいたした。 ではん カレーのではん かいたいではん かいたいではん かいたいではん かいたいではん かいたいではん かいたいではん カレーのではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん	ひじき、さつまあげいわしつみれ、みそ さんま、かつお節 うすあげ 豚肉 大豆たん白 焼き豚 水飲子(豚肉、鶏肉、大豆たん白、大豆粉) 鶏卵、ツナ うすあげ、みそ いわし さつまあげ 豚肉 さば 鶏肉、豚肉、絹厚揚げ	サラダ油、さとう、ごま  米 さとう、でんぷん さとう じゃがいも、サラダ油  米 小麦粉、パン粉、油、さとう、大豆油 さとう、ごま油 水餃子(豚脂、小麦粉、でんぷん)  米 でんぷん、さとう、大豆油 でんぷん、さとう、ごま  キャロットパン パン粉、米粉、大豆油 サラダ油、さとう うどん、サラダ油、カレールウ  米 でんぷん、大豆油 里芋、サラダ油、さとう、でんぷん	にんじん、こんにゃく、いんげんはくさい、だいこん、にんじん、ねぎ  小松菜 玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、いんげん とうもろこしキャベツ、きゅうり、にんじん もやし、はくさい、にんじん、にら、きくらげ  玉ねぎ、にんじん ごぼう、にんじん、えだまめ 切干大根、玉ねぎ、しめじ、にんじん、小松菜  れんこん、にんじん、いんげん、こんにゃく 玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、にんにく しょうがキャベツ、にんじん、きゅうり、赤しそ 大根、玉ねぎ、こんにゃく、いんげん、しょうが 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンビース、にんにく、トマト 玉ねぎ、かぼちゃ、にんにく、しょうが	671 586 624	26.3 18.2 21.9 24.0	22.8 16.7 19.8
<ul><li>本)</li><li>23</li><li>金)</li><li>26</li><li>月)</li><li>27</li><li>火)</li><li>28</li><li>水)</li><li>29</li><li>本)</li><li>30</li><li>金)</li></ul>	ひじきの炒め煮 つみれ汁 ごはん さんまのおかか煮 小松菜の煮びたし 塩肉じゃが ごはん コーンフライ 中華和え 水ごはん ツナスごはん ツナスごばん ツナスごばん ツナスごばらかりの ボー大根のみそ汁 キャロりしのうとん ではん カレーうどん ごはん さばんの和え 大根と揚げのそぼろ煮 チキンライス	ひじき、さつまあげいわしつみれ、みそ さんま、かつお節 うすあげ 豚肉 大豆たん白 焼き豚 水餃子(豚肉、鶏肉、大豆たん白、大豆粉) 鶏卵、ツナ うすあげ、みそ いわし さまあげ 豚肉 さば 鶏肉、豚肉、絹厚揚げ	# さとう、ごま  ※ さとう、でんぷん さとう じゃがいも、サラダ油  ※ 小麦粉、パン粉、油、さとう、大豆油 さとう、ごま油 水餃子(豚脂、小麦粉、でんぷん)  ※ でんぷん、さとう、大豆油 でんぷん、さとう、ごま  キャロットパン パン粉、米粉、大豆油 サラダ油、さとう うどん、サラダ油、カレールウ  ※ でんぷん、大豆油  里芋、サラダ油、さとう、でんぷん  米、さとう、パター、サラダ油	にんじん、こんにゃく、いんげんはくさい、だいこん、にんじん、ねぎ  小松菜 玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、いんげん とうもろこしキャベツ、きゅうり、にんじん もやし、はくさい、にんじん、にら、きくらげ  玉ねぎ、にんじん ごぼう、にんじん、えだまめ 切干大根、玉ねぎ、しめじ、にんじん、小松菜  れんこん、にんじん、いんげん、こんにゃく 玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、にんにく しょうがキャベツ、にんじん、きゅうり、赤しそ 大根、玉ねぎ、こんにゃく、いんげん、しょうが	671 586 624 624	26.3 18.2 21.9 24.0	22.8 16.7 19.8 21.7

## ※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ピタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
(中学年)	618kal	14.9%	28.4%	341mg	2.6mg	255ug	0.54mg	0.6mg	25mg	3.9 g	2.3 g	78mg	2.6mg
学校給食摂取基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200 μ g	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0 g	2.0 g	50mg	2.0mg