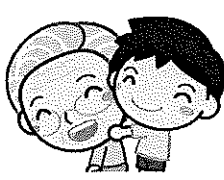
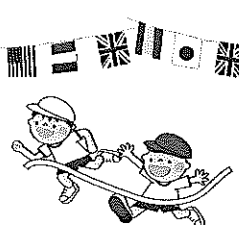


月			火			水			木			金							
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> こんだてめい </div>						30	牛乳 ぶたどん さわにわん ももぜりー		31	牛乳 うどん汁 もやしとわかめの ゴマじょうゆ ふりかけ		1	牛乳 マーボーキャベツどん ウインナーいため コーンポタージュ (防災食)						
						中学年 エネルギー 581	Kcal		522	Kcal		648	Kcal						
						たんぱく質 脂質	25.5g 27%		たんぱく質 脂質	25.9g 21.9%		たんぱく質 脂質	25.1g 21.9%						
						平均値	645kcal		平均値	645kcal		平均値	645kcal						
あかの食品	さいの食品	みどりの食品	あかの食品	さいの食品	みどりの食品	あかの食品	さいの食品	みどりの食品	あかの食品	さいの食品	みどりの食品	あかの食品	さいの食品	みどりの食品					
血や肉になる	熱や力のもとになる	体のちよしきととのえる	食塩	カルシウム	マグネシウム	食塩	カルシウム	マグネシウム	食塩	カルシウム	マグネシウム	食塩	カルシウム	マグネシウム					
			鉄	亜鉛	ビタミンA	鉄	亜鉛	ビタミンA	鉄	亜鉛	ビタミンA	鉄	亜鉛	ビタミンA					
			3.2mg	3.4mg	227μg	3.2mg	3.4mg	227μg	3.2mg	3.4mg	227μg	3.2mg	3.4mg	227μg					
			ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC					
			0.69mg	0.52mg	25mg	0.69mg	0.52mg	25mg	0.69mg	0.52mg	25mg	0.69mg	0.52mg	25mg					
			食物センイ	4.5g		食物センイ	4.5g		食物センイ	4.5g		食物センイ	4.5g						
4	牛乳 ごはん ぶたにくのトマトやき マカロニサラダ とうふスープ	5	牛乳 ごはん はるまき チンジャオロース— 水ギョウザスープ	6	牛乳 ごはん いりどり かりかりうめあえ	7	牛乳 ごはん 肉しゅうまい ブルコギ みそしる	8	牛乳 ハヤシライス きりぼしパンパンジー風 サラダ ぶどう										
中学年 エネルギー 610	Kcal	中学年 エネルギー 644	Kcal	中学年 エネルギー 566	Kcal	中学年 エネルギー 554	Kcal	中学年 エネルギー 648	Kcal										
たんぱく質28.1		たんぱく質20.6		たんぱく質24.6		たんぱく質23.5		たんぱく質23											
あかの食品	さいの食品	みどりの食品	あかの食品	さいの食品	みどりの食品	あかの食品	さいの食品	みどりの食品	あかの食品	さいの食品	みどりの食品	あかの食品	さいの食品	みどりの食品					
牛乳	米	にんじん トマト ほうれんそう	牛乳	米	にんじん ピーマン	牛乳	米	にんじん ほうれんそう にら	牛乳	むぎ麦 じゃがいも さとう(三温糖)	にんじん グリーンピース ハヤシルウ	牛乳	むぎ麦 じゃがいも さとう(三温糖)	にんじん グリーンピース					
ぶたにく	オリーブ油	キャベツ きゅうり しいたけ	とりにく	油	たけのこ たまねぎ しょうがにんにく しいたけ キャベツ・きくらげ	とりにく	油	たけのこ だいごん ごぼう・うめ しいたけ キャベツ・レンコン	ぶたにく	油	なめこ・えのきた もやし・だいごん たまねぎ にんにく・しょうが キャベツ	ぎゅうにく	油・ごま油 ごま	ぼしだいごん きゅうり もやし・たまねぎ マッシュルーム ぶどう					
11	牛乳 ごはん 肉豆腐 チーズなっとう	12	牛乳 ごはん とりのからあげ キャベツのこうみあえ みそしる	13	牛乳 サザエカレー そうめんかぼちゃの あえもの チーズ	14	牛乳 ごはん とうふハンバーグ やきそば わかめスープ	15	牛乳 スタミナやきにく井 サンラータン フルーツポンチ										
中学年 エネルギー 665	Kcal	中学年 エネルギー 659	Kcal	中学年 エネルギー 631	Kcal	中学年 エネルギー 623	Kcal	中学年 エネルギー 660	Kcal										
たんぱく質31		たんぱく質26		たんぱく質23.7		たんぱく質25		たんぱく質25.7											
あかの食品	さいの食品	みどりの食品	あかの食品	さいの食品	みどりの食品	あかの食品	さいの食品	みどりの食品	あかの食品	さいの食品	みどりの食品	あかの食品	さいの食品	みどりの食品					
牛乳	米	にんじん トマト ほうれんそう	牛乳	米	にんじん ピーマン	牛乳	米	にんじん ほうれんそう にら	牛乳	むぎ麦 じゃがいも さとう(三温糖)	にんじん グリーンピース ハヤシルウ	牛乳	むぎ麦 じゃがいも さとう(三温糖)	にんじん グリーンピース					
チーズ	じゃがいも しいたけ さとう(三温糖)	さやいんげん ほうれんそう ごぼう	とりにく	油	しょうがにんにく ねぎ・きゅうり だいごん・キャベツ えのきたけ たまねぎ	とりにく	油	しょうがにんにく ねぎ・きゅうり だいごん・キャベツ えのきたけ たまねぎ	ぶたにく	油	なめこ・えのきた もやし・だいごん たまねぎ にんにく・しょうが キャベツ	たまご ぶたにく	ごま油 ごま	しょうがにんにく ねぎ たまねぎ きくらげ・たけのこ もい・パイン・かかん餅					
なっとう		きゅうり	とうふ	みそ		とうふ	みそ		とうふ			とうふ							
18	 <p style="text-align: center;">敬老の日</p>			19	 <p style="text-align: center;">振替休日</p>			20	<p style="text-align: center;">【輪島さざえ給食】</p>			21	<p style="text-align: center;">【ながさき県給食】</p>			22	<p style="text-align: center;">【ながさき県給食】</p>		
あかの食品				さいの食品				みどりの食品				あかの食品				さいの食品			
牛乳	米	にんじん じゃがいも しいたけ さとう(三温糖)	牛乳	米	にんじん ピーマン	牛乳	米	にんじん ほうれんそう にら	牛乳	むぎ麦 じゃがいも さとう(三温糖)	にんじん グリーンピース ハヤシルウ	牛乳	むぎ麦 じゃがいも さとう(三温糖)	にんじん グリーンピース					
チーズ	じゃがいも しいたけ さとう(三温糖)	さやいんげん ほうれんそう ごぼう	とりにく	油	しょうがにんにく ねぎ・きゅうり だいごん・キャベツ えのきたけ たまねぎ	とりにく	油	しょうがにんにく ねぎ・きゅうり だいごん・キャベツ えのきたけ たまねぎ	ぶたにく	油	なめこ・えのきた もやし・だいごん たまねぎ にんにく・しょうが キャベツ	たまご ぶたにく	ごま油 ごま	しょうがにんにく ねぎ たまねぎ きくらげ・たけのこ もい・パイン・かかん餅					
なっとう		きゅうり	とうふ	みそ		とうふ	みそ		とうふ			とうふ							
25	牛乳 ごはん さばのたつたあげ ひじきのいために とんじる	26	牛乳 ごはん とうふのカレーに しらたきのチャブチェ	27	牛乳 ごはん いもにふう こぎつねサラダ	28	牛乳 タコライス 青パパイアサラダ コンソメスープ	29	牛乳 ごはん さといもコロッケ きんぴらごぼう だんご汁 おつきみゼリー 【おつきみ給食】										
中学年 エネルギー 670	Kcal	中学年 エネルギー 636	Kcal	中学年 エネルギー 607	Kcal	中学年 エネルギー 701	Kcal	中学年 エネルギー 754	Kcal										
たんぱく質26.9		たんぱく質27.1		たんぱく質25.4		たんぱく質27.9		たんぱく質24.4											
あかの食品	さいの食品	みどりの食品	あかの食品	さいの食品	みどりの食品	あかの食品	さいの食品	みどりの食品	あかの食品	さいの食品	みどりの食品	あかの食品	さいの食品	みどりの食品					
牛乳	米	にんじん じゃがいも ごんにやく さとう	牛乳	米	にんじん しいたけ さとう(三温糖)	牛乳	米	にんじん ほうれんそう さやいんげん	牛乳	むぎ麦 じゃがいも マカロニ	にんじん トマト ピーマン	牛乳	むぎ麦 じゃがいも さとう(三温糖)	にんじん グリーンピース					
ひじき	さとう	だいごん ごぼう ねぎ	ぶたにく	油・ごま油	たまねぎ はくさい たけのこ しょうがにんにく きくらげ	かつおぶし ぶたにく	ぶたにく	油	しょうがにんにく ねぎ ごぼう・れんこん キャベツ しょうが・しいたけ	ぶたにく	油	なめこ・キャベツ とうもろこし 青パパイア きゅうり	ぶたにく	油	しょうがにんにく ねぎ しいたけ				
あぶらあげ とうふ みそ			とうふ だいず			あぶらあげ やきとうふ みそ			ウインナー			とうふ							

※都合により献立の内容に変更がある場合があります。