_	0	_ `		00 - 2000						 	市立三隅小学	<u> </u>
						からだ つく 1 1	るもの	からだ ちょうし /士/ヘ≡mーフ・	を整えるもの	エネルギーのも	とになるもの	家庭で
にち	よう	牛乳	<u> </u>	<u> </u>	ふくさい しるもの ほか							補いたい食品
I	曜	乳	主食	主菜	副菜・汁物他	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)
	L	L				肉・魚・卵・大豆製品	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類•種実	塩分(g)
					すのもの	いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく		あぶら	緑黄色野菜
1	71	0	ごはん	いわしのうめに	9 V) UV)	ぶたにく	わかめ		うめ たまねぎ	マロニー		11水央 亡 玎米
	水		CIAN	2 14) UUU - UUU - UUU	にくじゅが				きゅうり キャベツ	さとう		661
1_	L			Ļ	にくじゃが				グリンピース	じゃがいも		2.0
	عج	5 0	り日こんだて		けなみさいでせード	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	カリフラワー	<u> </u>	ノンエッグマヨネーズ	
		_	たけのこ	さけの	はなやさいのサラダ	あぶらあげ	しおこんぶ	ブロッコリー	たけのこ たまねぎ		ごまあぶら	乳製品
2	木	0	ごはん	みそマヨネーズやき	ゆばのすましじる	みそ	3000,000	あおねぎ	えのきたけ	あずき もちごめ じま		674
					かしわもち	めば		0,0001aC	/LV/G/L1/	さとう		2.9
	†	†	l	おい シューラ ノ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	 こまつな	キャベツ しいたけ	こめ さとう	ごま	
				むしシューマイ 1~3年:2こ	チョレギサラダ	ツナ	のり	こまりな にんじん	にんにく		こま ごまあぶら	小魚
7	火	0	ごはん	4~6年:3こ		あつあげ	v., v.	にんしん	たまねぎ	ムロニー	しょろいり	605
				担任の先生:3こ	あつあげのごもくスープ	ל ול <i>טר</i> לט		にり	にまねさ しょうが			1.4
 	<u></u>			I 岡見小学校5年生		ホキ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうか	かたくりこ こめ さとう	ノンエッグマヨネーズ	
		Т		岡光小子校3年王 ┃	ごまずあえ	ルキ みで とりにく	わかめ	ほうれんそう	キャベツ	じゃがいも	ごま ごま	果物
8	水	0	ごはん	しろみざかなの	- はるをイメージ!		17/7/00	はつれんてつ		- ,	Ca	608
				ハニーマスタード(AND SHOP IN COLUMN TO SHOP IN	ぶたにく			だいこん	はちみつ		2.0
	 	 	<u> </u>	やき		かまぼこ	- #' = !- : -	/- / \» /		-u	セジウ	∠.∪
					ビーンズサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく きゅうり		あぶら	緑黄色野菜
9	木	0	ごはん	ポークチャップ		ベーコン		パセリ	たまねぎ えだまめ	かたくりこ		600
					オニオンスープ	ツナ	MILK		キャベツ	きんときまめ		638
	 	 		 		だいず			とうもろこし	しろいんげんまめ		2.1
					おかかポンずあえ	おから	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり		あぶら	種実
10	金	0	ごはん	ミルクおから		かつおぶし	チーズ	ほうれんそう	きぬさや キャベツ	さつまいも		
	1]		ぶたじる	とりにく		あおねぎ	とうもろこし			629
		ļ	_ *-			ぶたにく みそ			こんにゃく			1.8
		=	ラッキー んじんの日		おひたし	ぶたにく	ぎゅうにゅう	あおねぎ	キャベツ たまねぎ		あぶら	90
13	月	0	ごはん	きびなごの		かつおぶし	きびなご	ほうれんそう	きゅうり	こむぎこ	ごま	
	月	ľ	_10/0	からあげ	ごまキムチじる	みそ		にんじん	はくさいキムチ	さといも	ごまあぶら	659
	<u> </u>				CO 147 00			にら	ぶなしめじ			2.1
			<u></u>		ツナサラダ	たまご 〇 〇	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	こめ	あぶら	大豆製品
11		0	ごはん	とりにくの		yt 6	チーズ	パセリ	きゅうり	マーマレードジャム		八立表面
14	火		CIAN	マーマレードやき	ふわふわスープ	とりにく			たまねぎ	じゃがいも		671
			<u> </u>	<u> </u>	いいりいい人一ノ	<u> </u>				パンこ		1.9
	,				ブロッコロ ホナイツ	チャーシュー	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく きくらげ		あぶら	
		_	カギベイ・	# 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ブロッコリーのナムル	ぎゅうにく		きピーマン ピーマン	こんにゃく めんま		ごまあぶら	魚介
15	水		むぎごはん	チンジャオロース 	= ,//\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\			あかピーマン	きゅうり しろねぎ	かたくりこ		658
			いちまるまる	1	ラーメンじる				キャベツ たまねぎ	ちゅうかめん		2.1
野	菜	こつ	ぷり100		わかみのデナナー	かつお	ぎゅうにゅう	こんじん	しょうが キャベツ		あぶら	
			,	」 かつおの	わかめのごまあえ	あつあげ	わかめ	アスパラガス	たまねぎ きゅうり		ごまあぶら	いも
16	木	0	ごはん	あげに		みそ	ری در در	あおねぎ	たけのこ ぶなしめじ	かたくりこ さとう	こま	643
					あつあげのみそしる	<i>∨ F C</i>		600010C	とうもろこし ごぼう	رات	_6	1.9
	 	 	l			あい.	ボ ルスに ルス	にんじん		こめ ナレニ	あ ぶに	
				あじのごまみ	ひじきのマリネ	あじ	ぎゅうにゅう		しょうが		あぶら ご=	乳製品
17	金	0	ごはん	り かしのこまみ リースやき	さわにわん	みそ	ひじき	ブロッコリー	キャベツ もやし	こめこ	ごま	657
					レモンマフィン	ツナ		あおねぎ	えのきたけ ごぼう			2.4
	 	 	<u> </u>	<u> </u>	U L U Y J 1 J	ぶたにく	- #=!:-	/- / \ \ /	レモン	- \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	セジウ	∠.4
			1 -1- 1-1		ゆでやさい	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく だいこん		あぶら	海草
20	月	0	むぎ ごはん	みそかつ		あつあげ		あおねぎ	キャベツ		ごまあぶら	040
			C10/U		のっぺいじる	みそかつとゆでも	[。] さいをごはんにのせてた	こべましょう	とうみょう		ごま	646
	<u> </u>	 	<u> </u>	<u> </u>		-			きゅうり	さといも さとう		2.1
₫	こや	かさ	うま塩 T	あかうおの 🦠	アンバンジーサラダ	あかうお	ぎゅうにゅう	[5	にんにく きゅうり	こめ	ごま	いも
21	<i>ا</i> لِد	0	ごはん	かんこく	JE'	みそ		あおねぎ	えのきたけ もやし	さとう	ごまあぶら	
				ふうに	にくだんごとやさいのスープ	とりにくだんご		にんじん 🥇	たまねぎ			607
	 	ļ	ļ 	 		とりにく	ļ	V	キャベツ			2.4
					こんぶサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく レモン		あぶら	魚介
22	水	0	ごはん	しおフライド		ミニウィンナー	しおこんぶ	いんげん	きゅうり たまねぎ	かたくりこ	ごまあぶら	
		اً	, 0	チキン	ミネストローネ			ブロッコリー	キャベツ	マカロニ		695
	<u> </u>	<u> </u>		ļ				トムト	マッシュルーム			2,0
						ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが	こめ むぎ	あぶら	大豆製品
23		0	やきにく	ポテトコロッケ	アーモンドあえ	ぎゅうにく		あおねぎ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも さとう	アーモンド	
	小	ĺ	どん					こまつな	こんにゃく	こむぎこ パンこ		736
	<u> </u>	<u> </u>								かたくりこ		2.2
					れんこんサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	しょうが にんにく		あぶら	乳製品
24		0	ごはん	ぶたにくの	100010777	ベーコン		にんじん	たまねぎ れんこん	かたくりこ	 ノンエッグマヨネーズ	14衣00
24	金		CIAN	しょうがやき	たかとしいる	みそ		あおねぎ	とうもろこし	じゃがいも		645
					なかよしじる	<u> </u>			エリンギ キャベツ	_		1.9
		ļ			ハスかちラ	さば	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう	こめ さとう	0.40	
		^	'ı+ /	さげのファファ	いそかあえ	みそ	00		キャベツ れんこん	さといも		油脂
27	月	0	ごはん	さばのみそに	ームナハバフ	いとかまぼこ		あおねぎ	とうもろこし			660
					こんさいじる			.,,,,,,,,				2.5
	†	1				ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	 にんじん	キャベツ きゅうり	こめ さとう	ごま	
					ごまドレッシングサラダ	とりにく みそ	わかめ	あおねぎ	きりぼしだいこん	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	きのこ
28	火	0	ごはん	にくしのだに		あぶらあげ	עט פוע ר	₩1001aC	たまねぎ	0 60 A10	フシェックマョネース ごまあぶら	675
					じゃがいものみそしる				にまねさ ごぼう		こみのいつ	1.7
	 -	 -		 	ブロッコリーと	こうやどうふ	ギ ゅミニ・	I- /. I» /	T	- и		
					フロッコリーと コーンのサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが	こめ		海草
29	水	0	ごはん	てづくり とうふハンバーグ	コーノのサラタ	ぶたにく たまご	チーズ	ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		640
					レタスのスープ	とうふ			とうもろこし	パンこ		648
	 -	ļ	<u> </u>	 	ļ				レタス えのきたけ	<u>-</u>	-02a c 120.3a.	2.3
					ゆかりあえ	ぼり	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが		ごまあぶら	果物
30	*	0	ごはん	ぶりの		とりにく		あかしそ	キャベツ きゅうり	さつまいも		
	1]	こうみやき	とうにゅういり	あぶらあげ		あおねぎ	とうもろこし だいこん			691
	<u> </u>	<u> </u>			さつまじる	みそ とうにゅう			ぶなしめじ			1.7
					ふくじんづけあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが	こめ	バター	魚介
21	소	0	みすみっこ	The state of the s	1.51 \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \			トマト	たまねぎ りんご かき	じゃがいも	あぶら	ж/I
	717		カレー		オレンジ				キャベツ ふくじんづけ			705
L					/10//	<u> </u>			きゅうり オレンジ	こむぎこ		2.6
		- V	2 - +0		で更になる場合があります。 である場合があります。	~~ ~~~	<u></u>	-		-		-

○1881018810188101881 **令和6年5月** 学校給食献立表 ○1881018810188101881

_	0	_ `		000 Sp000	Ø- 0 D						浜田市立岡見小学校			
						からだ つ・ 士 左 h	るもの	からだ ちょうし	を整えるもの	エネルギーのも	とになるもの	家庭で		
にち	<u>\$</u> 5	牛乳	(발 나大	<u>しゅ さい</u>	ふくさい しるもの ほか		1					補いたい食品		
	曜	乳	主食	主菜	副菜・汁物他	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)		
		L				肉・魚・卵・大豆製品	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類•種実	塩分(g)		
					すのもの	いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく		あぶら	緑黄色野菜		
1	水	0	ごはん	いわしのうめに	ران ران و	ぶたにく	わかめ		うめ たまねぎ	ムロニー				
	小		CIAN	0 117 COUTON	 		138		きゅうり	さとう		661		
_				Ц	にくじゃが				グリンピース	じゃがいも		2.0		
[=	子 と	:	り日こんだて		けなみさいでせード	 ます	ぎゅうにゅう	にんじん	カリフラワー	<u>こめ</u>	ノンエッグマヨネーズ			
_		Ţ_	たけのこ	ますの	はなやさいのサラダ	あぶらあげ	しおこんぶ	ブロッコリー	たけのこ たまねぎ		ごまあぶら	乳製品		
2	木	0	ごはん		とうふのすましじる	みそ	2000,000	あおねぎ	えのきたけ	あずき もちごめ むこ		674		
					かしわもち	とうふ		0,0001αC	/LV/G/L1/	さとう		2.9		
ļ	†	†	l	オリシー フィ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	 こまつな	キャベツ えのきたけ	こめ さとう	ごま			
				むしシューマイ 1~3年:2こ	チョレギサラダ	ツナ	00	こみじん	にんにく	こむぎこ	こま ごまあぶら	小魚		
7	火	0	ごはん	4~6年:3こ			v., v.	にんしん	たまねぎ	に むるさめ	しょという	605		
				担任の先生:3こ	あつあげのごもくスープ	あつあげ		にり	しょうが			1.4		
_	上 一	ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	<u></u> 子汁!!! ′ ・'	】 岡見小学校5年生		しいら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうか	かたくりこ こめ さとう	ノンエッグマヨネーズ			
	Π	П		関北小子校34王 	ごまずあえ	ツナ	わかめ	ほうれんそう	キャベツ	じゃがいも	ごま ごま	果物		
8	水	0	ごはん	しろみざかなの	- はるをイメージ!		17/7/02	はりれんてり		- ,	Ca	608		
				ハニーマスタード(AND SHOP IN COLUMN TO SHOP IN	ぶたにく			だいこん	はちみつ		2.0		
	 	 	<u> </u>	やき		かまぼこ	±' = !	/- / 1× /		-u :	セジウ	∠.∪		
					ビーンズサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく きゅうり		あぶら	緑黄色野菜		
9	木	0	ごはん	ポークチャップ		ベーコン		パセリ	たまねぎ	かたくりこ		600		
					オニオンスープ	ツナ	MILK		キャベツ			638		
ļ	 	 	<u> </u>	 		だいず			とうもろこし	ļ		2.1		
					おかかポンずあえ	おから	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり		あぶら	種実		
10	金	0	ごはん	ミルクおから		かつおぶし	チーズ	ほうれんそう	きぬさや キャベツ	さつまいも				
			,		ぶたじる	とりにく		あおねぎ	とうもろこし			629		
<u> </u>		<u></u>				ぶたにく みそ			こんにゃく			1.8		
		 	ラッキー んじんの日]	おひたし	ぶたにく	ぎゅうにゅう	あおねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ	あぶら	90		
10	-	0	ごはん	きびなごの	000/20	かつおぶし	きびなご	ほうれんそう	きゅうり	こむぎこ	ごま	נוע		
13	月		C10/U	からあげ	ごまキムチじる	みそ		にんじん	はくさいキムチ	さといも	ごまあぶら	659		
	<u></u>			<u> </u>	CO-TAJ 00		<u> </u>	L6	ぶなしめじ	<u> </u>		2.1		
ļ		Ī			ツナサラダ	たまご 〇 〇	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	こめ	あぶら			
٠,		_	- "1+ /	とりにくの	J J J J J J		チーズ	パセリ	きゅうり	マーマレードジャム		大豆製品		
14	火	0	ごはん	マーマレードやき	ふわぶわっ マ	とりにく	1	-	たまねぎ	じゃがいも		671		
					ふわふわスープ					パンこ		1.9		
	† -	 		T	70.34 67	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく		あぶら			
			+\+\-\"···	ぶたにくとピーマン	ブロッコリーのナムル	.5,,		きピーマン	こんにゃく めんま	さとう	ごまあぶら	魚介		
15	水	0	むぎごはん	のいためもの	_ /5.10 =			あかピーマン	きゅうり しろねぎ	かたくりこ	しいしいし	647		
	1	<u> </u>	いちまるまる	ጎ	ラーメンじる			<i>めか</i> とーマン ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	ちゅうかめん		2.1		
理	菜/	こっ	ぶり100			ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ	1	あぶら			
					わかめのごまあえ	ハキ あつあげ	- , - , - , -	にんしん いんげん		こめ かたくりこ	めいら ごまあぶら	いも		
16	木	0	ごはん	カザに			(N).CI(L)		たまねぎ きゅうり	· - · -		632		
				33.710	あつあげのみそしる	みそ		あおねぎ	れんこん ぶなしめじ	さとう	ごま	2.0		
ļ	 	 	l	 		±1"	ギ ルミニ・・	I- L 1× /	とうもろこし ごぼう	- h - 1 -				
				おいのづまっ	ひじきのマリネ	あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こめ さとう	あぶら	乳製品		
17	金	0	ごはん	あじのごまみ ソースやき		みそ	ひじき	ブロッコリー	キャベツ もやし		ごま	600		
	1			7 7 7 7 6	さわにわん	ツナ		あおねぎ	えのきたけ ごぼう			682		
ļ	 	 	<u> </u>	 		ぶたにく						2.3		
			4, 4		ゆでやさい	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく だいこん		あぶら	海草		
20	月	0	むぎ	みそかつ		あつあげ		あおねぎ	キャベツ	こむぎこ パンこ	ごまあぶら	6		
	, 3		ごはん		のっぺいじる	みそかつとゆでも	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	こべましょう	とうみょう	かたくりこ	ごま	646		
<u></u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>						きゅうり	さといも さとう		2.1		
ब्र	こべ	かき	き塩	あかうおの 🎖	ジンバンジーサラダ	あかうお	ぎゅうにゅう	にら	にんにく きゅうり	こめ	ごま	いも		
21	火	0	ごはん	めかつおの ~ かんこく *		みそ		にんじん	えのきたけ もやし	さとう	ごまあぶら			
-	火	آ	_10/0	ふうに	 にくだんごとやさいのスープ	ミートボール			たまねぎ			616		
	<u> </u>	<u> </u>				とりにく		/	キャベツ			2.4		
					こんぶサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく レモン	こめ	あぶら	魚介		
22	水	0	ごはん	しおフライド		ミニウィンナー	しおこんぶ	いんげん	きゅうり たまねぎ	かたくりこ	ごまあぶら	πΩ		
122	小		C10/U	チキン	ミネストローネ			ブロッコリー	キャベツ	マカロニ		695		
				<u>L</u>	ベイスドローイ	<u> </u>	<u> </u>		ぶなしめじ			2.0		
ļ	ļ	Ī		T		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが	こめ	あぶら			
00		_	やきにく	かきしょ	 ごまあえ		ししゃも	あおねぎ	たまねぎ キャベツ	さとう	ごま	大豆製品		
23	木	0	(どん)	やきししゃも	こみめん			こまつな	こんにゃく	むぎ		645		
								5.	_ , ,	かたくりこ		2.3		
 	†	†	l	†	to / - / 11	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	しょうが にんにく	I	あぶら			
				ぶたにくの	れんこんサラダ	ベーコン		にんじん	たまねぎ れんこん	かたくりこ	<i>ひ</i> いつ ノンエッグマヨネーズ	乳製品		
24	金	0	ごはん	しょうがやき		ハーコン みそ		あおねぎ	とうもろこし	じゃがいも	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	645		
					なかよしじる	<i>vs</i> C		67001dC	エリンギ キャベツ	0 6W.N.D		1.9		
ļ	 	 	L	 		<i>⇒</i> /+*	ギ ルスケュ゠	I- 6 1 × 6		-x -L-				
					いそかあえ	さば	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう	こめ さとう	445	油脂		
27	月	0	ごはん	さばのみそに		みそ	のり	ほうれんそう	キャベツ	さといも		660		
					こんさいじる	うおそうめん		あおねぎ	とうもろこし			660 3.5		
}	 	 -	l			·- ·						2.5		
					ごまドレッシングサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり	こめ さとう	ごま	きのこ		
28	ιŢ	0	ごはん	にくしのだに		とりにく みそ	わかめ	あおねぎ	きりぼしだいこん	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
	^				じゃがいものみそしる	あぶらあげ			たまねぎ		ごまあぶら	675		
	ļ	ļ	ļ			こうやどうふ	ļ 		ごぼう	 		1.7		
					ゆかりあえ	はまち	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが	こめ さとう	ごまあぶら	果物		
20	水	0	ごはん	はまちの	.510 50076	とりにく		あかしそ	キャベツ きゅうり	さつまいも		ヘトコペリ		
29	ハ		C10/U	こうみやき	とうにゅういり	あぶらあげ		あおねぎ	とうもろこし だいこん			647		
			<u></u>	<u>L</u>	さつまじる	みそ とうにゅう	<u> </u>		ぶなしめじ			1.7		
		Ī				ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが	こめ さとう	バター	4 0		
_		_	みすみっこ	W 100	たつひか/ サード	3,,,,,	チーズ	トマト	たまねぎ りんご かき		あぶら	魚介		
30	木	0	カレー		なつみかんサラダ		^	ブロッコリー	キャベツ	はちみつ	ביוטועט	728		
				7				ノロッコリー				2.8		
ļ	 	 	<u> </u>	 	ブロッコリーと	トルニノ	ギ ルミニ・・	I- L 1× /	あまなつみかん	こむぎこ		۷,٥		
						とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが	こめ		海草		
31	金	0	ごはん	てづくり とうふハンバーグ	コーンのサラダ	ぶたにく たまご	チーズ	ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		640		
					レタスのスープ	とうふ			とうもろこし	パンこ	917, 11,0	648		
<u></u>		<u></u>	<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	レタス えのきたけ	<u> </u>	-03 (W.3)-	2.3		
	۸ 4	الله الله الله الله الله الله الله الله	~ +17 ^ I- L	10 +11+11 0 +1 +11	東になる場合があります		N-1 N							

う。こうないしょこうとう。こうないしょこう。 令和6年5月 学校給食献立表 ひょこうしょこうというとう。こうとうしょこうとう

	0			of Sport	g=0D					浜田道	市立三隅中学	佼
						からだ つく ノナ・ナノル	るもの	からだ ちょうし	を整えるもの	エネルギーのも	とになるもの	家庭で 補いたい食品
にち	よう	牛	له ليز	しゅ さい	ふくさい しるもの ほか						1	
	曜	牛乳	主食	主菜	副菜•汁物他	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)
						肉・魚・卵・大豆製品	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類•種実	塩分(g)
					ボ のナの	いわし	牛乳	にんじん	こんにゃく	米	油	/3#A#3#
	١.			1	酢のもの	豚肉	わかめ	1270070	梅たまねぎ	マロニー	/	緑黄色野菜
1	水	0	ごはん	いわしの梅煮		פ איניה	15/13/85			砂糖		785
					肉じゃが							2,3
	<u>.</u> ۲۷	<u>.</u>	L D日こんだて	']		<u>n</u> +	4	- / · · ·	グリンピース	じゃがいも	ļ	۷.ک
	, C	T			花野菜のサラダ	鮭	牛乳	にんじん	カリフラワー	米	ノンエッグマヨネーズ	乳製品
2	木	0	たけのこ	鮭の だはき		油揚げ	塩昆布	ブロッコリー	たけのこ たまねぎ	小豆	ごま油	
			ごはん	みそマヨネーズ焼き	32/23/27 20 07 1	みそ		青ねぎ	えのきたけ	もち米		765
					かしわもち	豆腐				砂糖		3.5
	Ţ				エーレギサニガ	豚肉	牛乳	小松菜	キャベツ しいたけ	米 砂糖	ごま	小石
l_			~`	蒸しシューマイ	チョレギサラダ	ツナ	のり	にんじん	にんにく	小麦粉	ごま油	小魚
7	火	0	ごはん	(3こずつ)		厚揚げ	03.5	E70070	たまねぎ	マロニー	C & /W	691
					厚揚げの五目スープ	子物リ		129		片栗粉		1.4
<u> </u>	<u> </u>	<u></u>	7			エ エ フ. フ	나피	1- / 1 / /	しょうが			1.7
_	エノ	ረ <i>ው</i>	を汗リレー:「	岡見小学校5年生 I	ごま酢和え	ホキーみそ	牛乳	にんじん	にんにく	米 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	果物
8	水	0	ごはん	白身魚の		鶏肉	わかめ	ほうれん草	キャベツ	じゃがいも	ごま	7.10
				ハニーマスタード(春をイメージ!	豚肉			大根	はちみつ		718
	<u> </u>	ļ		焼き	具だくさんみそ汁	かまぼこ						2.5
					ビーンズサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく きゅうり	米 砂糖	油	緑黄色野菜
			ごはん	せったいっつ		ベーコン		パセリ	たまねぎ	片栗粉		
9	木	0	Clan	ポークチャップ	 	ツナ			キャベツ			754
					オニオンスープ	大豆	MILK		とうもろこし			2.5
ļ	 	 -				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	# W	I= / I × /		ソノ ア小州内).th	2.0
					おかかポン酢和え	おから	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	米砂糖	油	種実
10	金	0	ごはん	ミルクおから		かつお節	チーズ	ほうれん草		さつまいも		
					豚汁	鶏肉		青ねぎ	とうもろこし			742
						豚肉 みそ			こんにゃく			2.2
	4	<i> </i> =	ラッキー んじんの日		おひたし	豚肉	牛乳	青ねぎ	キャベツ たまねぎ	米	油	<u> </u>
1,-		_	- "ı→ /	きびなごの	000120	かつおぶし	きびなご	ほうれん草		小麦粉	ごま	נועי
13	月	0	ごはん	から揚げ		みそ		にんじん		里いも	ごま油	776
					ごまキムチ汁	<i>∞,</i> €		にら		± v · O	_ C A //III	2,5
 	 	 		1		g0	L 때		ぶなしめじ	N/)-t-	۷,٠
				·	ツナサラダ		牛乳	にんじん	キャベツ	米	油	大豆製品
14	· 火	0	ごはん	鶏肉の		ツナ (6)	チーズ	パセリ	きゅうり	マーマレードジャム		
	×	آ	, 5	マーマレード焼き	ふわふわスープ	鶏肉			たまねぎ	じゃがいも		788
		<u> </u>								パン粉		2.3
					ブロップロ ホナイツ	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく	米 麦	油	4 ^
			<u> </u>	豚肉とピーマンの	ブロッコリーのナムル	פ יויכוו	1 50	黄ピーマン	こんにゃく めんま	砂糖	ごま油	魚介
15	水	0	麦ごはん	炒めもの				赤ピーマン			C & //II	748
				L	ラーメン汁			75 — 1-	0,0,0	片栗粉		
EE/5	8 45 1	=-	いちまるまる					ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	中華めん	<u> </u>	2.6
L ^{±1}	,**/ 	ر ي T	יסטו נייני	J	わかめのごま和え	かつお	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ	米	油	いも
16	木	0	ごはん	かつおの	= = =	厚揚げ	わかめ	いんげん	たまねぎ きゅうり	片栗粉	ごま油	
	1	Ĭ	21570	揚げ煮	厚揚げのみそ汁	みそ		青ねぎ	れんこん ぶなしめじ	砂糖	ごま	762
					/ 子]勿(ノ∪)()♪ C /				とうもろこし ごぼう			2.3
Ĭ	Ī	Ĭ			ストッキのフロウ	あじ	牛乳	にんじん	しょうが	米 砂糖	油	교 부미 그
			_0	あじのごまみ	ひじきのマリネ	みそ	ひじき	ブロッコリー	キャベツ もやし	ログ から	ごま	乳製品
17	金	0	ごはん	ソース焼き	<u></u>		000				رم	790
				2 2 1/20	沢煮椀	ツナ		青ねぎ	えのきたけ ごぼう			
ļ	 	 				豚肉					ļ	2.8
					ゆで野菜	鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	にんにく 大根	米 麦	油	海草
20		0	麦	みそかつ	1 22311	厚揚げ		青ねぎ	キャベツ	小麦粉 パン粉	ごま油	
	月	ľ	ごはん	0) C/3 J	のっぺい汁	フェンカントルで用	- }菜をごはんにのせて食∕	v±1 - 3	とうみょう	片栗粉	ごま	751
					0)), (01)	みてかりとゆじま	一条をこはんにのせて良っ	\x \c x \)	きゅうり	里いも 砂糖		2.6
	 		====			赤魚	 牛乳	にら	にんにく きゅうり	<u></u>	ごま	
9	ر تز	ひひて	うま塩 	C	バンバンジーサラダ		十五			*		いも
21	火	0	ごはん	赤魚の韓国風煮		みそ		にんじん	えのきたけ もやし	砂糖	ごま油	705
					肉団子と野菜のスープ	ミートボール		6	たまねぎ			725
	 -	ļ				鶏肉		<u> </u>	キャベツ			2.7
					昆布サラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく レモン	米	油	魚介
22	7k	0	ごはん	塩フライド		ミニウィンナー	塩昆布	いんげん	きゅうり たまねぎ	片栗粉	ごま油	7002 1
1	131	I^{\smile}	C10/U	チキン				ブロッコリー	キャベツ	マカロニ		847
					ミネストローネ				ぶなしめじ			2.5
	†	t		·	<u> </u>	 豚肉	 牛乳	にんじん	にんにく しょうが	 米	·····································	
						פיזיטוו	子乳 ししゃも	青ねぎ		砂糖	ごま	大豆製品
23	木	0	焼肉丼	焼きししゃも	ごま和え		ししやも				رم	715
								こまつな	こんにゃく	麦		
 	 _	 		 	ļ	 	ļ	<u> </u>		片栗粉	ļ	2.5
					れんこんサラダ	豚肉	牛乳	にら	しょうが にんにく	米 砂糖	油	乳製品
24		0	ごはん	豚肉の		ベーコン		にんじん	たまねぎ れんこん	片栗粉	ノンエッグマヨネーズ	3 032 00
-4	金	I^{\smile}	C16/0	しょうが焼き	なかよし汁	みそ		青ねぎ	とうもろこし	じゃがいも		768
					るいみ し 汗				エリンギ キャベツ	-		2.4
	†	†		 	T/W T T	 鯖	 牛乳	にんじん	しょうが ごぼう			
					磯香和え							油脂
27	月	0	ごはん	鯖のみそ煮		みそ	のり	ほうれん草		里いも		770
					根菜汁	魚そうめん		青ねぎ	とうもろこし			779
ļ	ļ	 	ļ									2.9
					 ごまドレッシングサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	米 砂糖	ごま	きのこ
20		$\overline{}$	ごはん	 肉信田煮		鶏肉 みそ	わかめ	青ねぎ	切干大根	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	ےرہی
28	火	0	CIAN	原田司の	 	油揚げ			たまねぎ	-	ごま油	793
					じゃがいものみそ汁	高野豆腐			ごぼう		C 67/E	2.0
	 	 	 				井 図	1- L 1 × 1	T	지간 Till Wide	1× D	
1				Mar v v		豚肉	牛乳	にんじん		米砂糖	バター	魚介
29	水	0	三隅っ子 カレー	174	夏みかんサラダ		チーズ	トムト	たまねぎ りんご 柿	じゃがいも	油	6.1-
			カレー					ブロッコリー	キャベツ	はちみつ		843
	<u> </u>	<u> </u>							甘夏みかん	小麦粉		3.0
					ブロッコリーと	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが	米		海草
		_	- ^\/_ /	手作り豆腐	コーンのサラダ	豚肉 卵	チーズ	ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	(5) (5)	/世早
30	木	0	ごはん	ハンバーグ		豆腐			とうもろこし	パンこ		762
1					レタスのスープ	ムエル肉				, N J C		2.6
ļ	 	 							レタス えのきたけ		,	∠.Ю
					ゆかり和え	はまち	牛乳	にんじん	にんにく しょうが	米砂糖	ごま油	果物
31	余	0	ごはん	はまちの		鶏肉		あかしそ		さつまいも		
		ľ	_15/0	香味焼き	豆乳入りさつませ	油揚げ		青ねぎ	とうもろこし 大根			808
					ユガハクピンみ川	みそ 豆乳			ぶなしめじ			2.0
					豆乳入りさつま汁	みそ 豆乳		青ねぎ				