



山梨市学校給食運営協議会



								, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		中字校 ***	
				主に体の組織をつくる	5食品群	主に体の	調子を整える食品群	主にエネルギ-	ーとなる食品群		劫묘
	曜	+1 - 7		1群	2群	3群	4群	5群	6群	A 346 41 1 /4 /-	熱量 (Kcal)
日	日	献 立 名				O4T	***	米・パン・麺	041	食べ物ひとくちメモ	基準
				魚・肉・卵	牛乳·乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	7,1 12 7	油脂		830
				豆·豆製品	小魚・海そう		果物	いも・砂糖	.,		
		麦ごはん				†		こめ むぎ			
		豚肉のしょうが炒め		ぶたにく			たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	食べることも大切です。豚肉にはごはんをエネルギーに変えるの	
3	月	キャベツときゅうりの和えもの	0	かまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		に必要な栄養、ビタミンB1がたくさん入っているので、しっかり食べ	
					to to th	14.00.0				ましょう。	
		じゃがいものみそ汁	J = _	みそ あぶらあげ	わかめ		えのきたけ	★じゃがいも			
		チョコクルクルパン 新人戦応援	メニュー					パン			
		ミートローフ(アメリカ)		ぶたにく とりにく		にんじん グリンピース	しょうが にんにく たまねぎ コーン	パンこ	ルウ	■ 明日は中学校の新人戦です。今日はスポーツするために大切なエネルギーがたくさんとれる、応援メニューです。スープには勝ち星の願いを込めたカラフルな☆が入っていますよ! 実りの秋ですね。かきもおいしい時期になりました。「かきが赤くな	881
4	ık,	ブロッコリーとチキンのサラダ	0	とりにく		ブロッコリー あかパプリカ	カリフラワー きゅうり		ドレッシング		
4	^							-1-	100000		
		勝ち星カレースープ		ウィンナー		にんじん ほうれんそう	だいこん しめじ	マカロニ			
		乳酸菌ゼリー						ゼリー			
		チキンライス		とりにく		にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら		
		キャベツとウィンナーのソテー	_	ウィンナー		ピーマン	コーン キャベツ		あぶら	── ると医者が青くなる」ということわざがあります。かきにはビタミンC── がたっぷり入っているので、食べるとかぜなどを予防してくれま」す。そうするとお医者さんの仕事が無くなってしまい青ざめるとい	700
5	水		0						めから		
		やさいスープ	_	かまぼこ		ブロッコリー	たまねぎ セロリ だいこん	★じゃがいも			
		柿					かき			う意味です。	
				<u> </u>				ちゅうかめん			
		タンメン		ぶたにく なると			★ にんにく たまねぎ もやし キャベツ	3.7 370 0370	あぶら	 周りが海に囲まれている日本では、昔からたくさんの種類の海藻	
_										がたべられてきました。昔は海藻を食べる国が少なく、日本と韓国	
6	木	いかのから揚げ	0	いか			しょうが	かたくりこ	あぶら	かにへられてさました。管は海棠を良へる国が少なく、日本と韓国 くらいだと言われていましたが、今では体に良い食べ物として世界 で注目されています。	
		海藻サラダ			かいそうミックス	にんじん	コーン きゅうり だいこん		ドレッシング		
		みかんババロア	+ ^^		ぎゅうにゅう		みかん	ババロアのもと			
		075 707 (7 CD)	十三夜糸		C 19 71 C 19 7		07.5.70				
		さつまいもごはん 一食用ごま塩	まごわや	っさしい給食				こめ さつまいも			
		C 2 51 0 C 1 1 51 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1							ごま		
		鮭のねぎみそマヨ焼き	0	さけ みそ			ねぎ		マヨネーズ	──十三夜給食です。9月の十五夜はいも名月と呼ばれるの 	1
7	金			217 77 0	- / »·						900
		白菜の塩こんぶ和え			こんぷ		はくさい きゅうり		ごま ごまあぶら	ます。今日は栗のムースがデザートに出ています。	
		お月見だんご汁		とりにく		にんじん こまつな	ごぼう だいこん えのき	かぼちゃだんご			
		栗のムース						くりのムース			
								パン			──
		トマトチキンバーガー 目の愛護	デーメニュ								865
				حسدلا		トイト	しょうが にんにく たまねぎ	さとう		10月10日は「目の愛護デー」です。「10・10」を横にすると、目とま ゆのように見えることから決まった日です。今日は目に良いとされ	
	.1.		j O				レタス きゅうり カリフラワー				
11	火	レタスサラダ 一食用ドレッシング			†			i e	ドレッシング	る食べ物をたくさん使っています。ブロッコリーやにんじんなどの	
		0.00 1			10.5.					色のこい野菜にはビタミンA、ブルーベリーにはアントシアニンが	
		ベジタブルチャウダー(アメリカ)		ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン		ホワイトルウ	たくさん入っています。	
		ブルーベリーゼリー	1					ゼリー			
					1						
		麦ごはん カミカミ給食		<u></u>		1		こめ むぎ		l	
		ふりかけ			かつおぶし					今日はカミカミ給食です。給食では毎月カミカミ給食を出して、皆さ	
12	水	豚肉とごぼうの揚げ煮	0	ぶたにく			ごぼう	かたくりこ さとう ごま	あぶら	んによく噛んで食べることを意識してもらいたいと思っています。	765
	\1\		1			1- / 1* /				今日はごぼうや切り干し大根など、かみごたえのある食材が使わ	, 55
		切り干し大根の和え物	1	かまぼこ		にんじん		さとう	ごまあぶら	れています。	
		青菜のみそ汁		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ				
		コッペパン						パン			
										いかの見け付すをそか知っていますか?[10本に泣まっ	
		いかのカレーフライ		いか				こむぎこ パンこ	あぶら	いかの足は何本あるか知っていますか?「10本に決まっ	
13	木	ペンネソテー(イタリア)	10	ぶたにく		ピーマン トマト	★にんにく たまねぎ	ペンネ	あぶら	てる」と思っていませんか?実は8本です。10本のうち2本	849
		コンソメスープ		ベーコン		にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい			は手です。他の足より長く、えさをとるための触腕(しょく	
				N-12		ICACA ILATINET				わん)といわれるものです。	
		オレンジ					オレンジ				
		中華おこわ		やきぶた		にんじん いんげん	しいたけ たけのこ	こめ もちごめ さとう	ごまあぶら		
			0	はるまき					あぶら	おこわ(御強)とは、もち米を蒸したご飯の事を言います。今日は	789
14	金	春巻(中国)		はのまさ						普通のお米ともち米を混ぜています。もちもちとした食感でおいし	
		大根のピリ辛和え					だいこん キャベツ きゅうり にんにく	さとう	ごまあぶら	いですよ。	
		春雨とわかめのスープ		とうふ	わかめ	あさつき	たまねぎ えのきたけ コーン	はるさめ	ごま		
		麦ごはん						こめ むぎ			
				1111 1 111 1 1 1 1						松風焼きは、材料をまぜ、みそなどで味つけし、表面にごまをふっ	
17	月	松風焼き		とりにく ぶたにく みそ			たまねぎ しいたけ ねぎ	かたくりこ さとう	ごま	て焼いて作ります。表面にしかごまをふっていないので、「裏がな	779
' /	Л	キャベツとひじきのカレ一炒め		ちくわ	ひじき	いんげん	キャベツ もやし		あぶら	い正直な人になりますように」との願いを込め、お正月に食べると	
		いものこ汁		あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん こんにゃく	さといも		─ ころもあります。	
				0)250011 07 (12/00/0 24 3/4	720.270 2701245				
		そぼろパン						パン		 かぶの旬は春の3~5月、また秋の10~12月の2回あります。かぶは暑すぎず寒すぎない冷涼な気候を好む野菜だからです。春のかぶはやわらかく、秋のかぶは甘みやうまみが増しているのが特徴です。 	903
10	.1.	マッシュチキン		とりにく		パセリ		パンこ マッシュポテト	マヨネーズ		
18	火	カラフルソテー				にんじん ブロッコリー	カリフラワー コーン		あぶら		
						12/02/0 7 1 7 1 7			0)31-5		
		かぶと白菜のスープ		ウィンナー			たまねぎ しめじ はくさい かぶ			करता मिल देव रहे के जिल्हा के किए के किए	
		全国味めぐり給食(鹿児島		島県)				こめ むぎ			
		鶏飯(けいはん)		とりにく たまご		にんじん いんげん	しいたけ たくあん	さとう		────────────────────────────────────	843
						あさつき	しょうが	さとう			
19	水					we se	Carra				
		さつまいもの天ぷら						さつまいも こめこてんぶらこ	あぶら		
		さつまあげと野菜のごま和え		さつまあげ		こまつな	キャベツ もやし	さとう	ごま	り。へわしてはラロのおによりを見てくださいね:	
		みかんゼリー	1					ゼリー		1	
											Н——
		はちみつパン	Į.					パン		- 今日は中華メニューです。中華料理には片栗粉でとろみをつけた	717
20	木	白身魚の甘酢あん	0	ホキ		あかパプリカ ピーマン	しょうが たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら	「あん」の料理がたくさんあります。これは、昔中国の行商人が船	
20	个	春雨サラダ				にんじん	もやし きゅうり	さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	で移動するとき、揺れる船の上でも汁がこぼれないようにするため	
		トマトと卵の中華スープ	1 H	とうふ たまご	わかめ	トマト	だいこん しめじ ねぎ	かたくりこ	ごまあぶら	に生まれたそうです。	
			Щ,	こうふ たまこ	לאימל	1.45	たいにん しめし ねさ		ニ よのかり		
		ハヤシライス 図書給食(流星の約	‡)	L	L	<u> </u>	<u> </u>	こめ むぎ	<u></u> _	10月27日~11月9日は読書週間です。今年は本に出てくる料理を	
<u>, .</u> .	^	/// //// L		ぶたにく	チーズ	にんじん グリンピース トマト	★にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	あぶら	ハヤシルウ	10月27日~11月9日は読書週間です。今年は本に出てくる料理 給食で紹介したいと思います。まずは中学生向けの本「流星の	922
21	金	さつまいも&ポテトサラダ					コーン きゅうり	★ じゃがいも さつまいも	マヨネーズ	絆」より、ハヤシライスです。さて、隠し味は何が入っていたので	
				<u> </u>		-		5 6 740 16	· · · ·	しょうか…答えは本の中に!	
		グレープフルーツ					グレープフルーツ				
I		わかめごはん	Ī		わかめ			こめ むぎ			
ı	i	かぼちゃコロッケ	_					コロッケ	あぶら	一おでんがおいしい季節になりました。給食のおでんは、具	
	_			<u> </u>	 	エンセ / ファ	¬¬>, + \\			材を少し小さめに切って煮込みます。薄味ですが、味がよ	
24	月					ほうれんそう	コーン もやし	さとう	ごま	くしみて、汁までおいしくいただけます。	
24	月	ほうれんそうのごま和え		さつまあげ ちくわ エビボール	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さとう	I		
24	月	おでん汁				T					
24	月	おでん汁						こめ むぎ			
24	月			*** 1- 1		1= / 10 / 1= 5	±1=/1=/ 1 . 5±8 + ±1. ±	こめ むぎ		りんごがおい い冬節にたってきす たわ ロムごの食べ	
		おでん汁 豚キム丼		ぶたにく		にんじん にら	★にんにく しょうが たまねぎ はくさい	さとう		りんごがおいしい季節になってきましたね。りんごの食べ ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く おし	
24		おでん汁	0	ぶたにく	ø١)	にんじん にら	★にんにく しょうが たまねぎ はくさい もやし きゅうり		ごまあぶら あぶら ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おし	756
		おでん汁 豚キム丼 もやしのいそか和え	0		თ ^ე		もやし きゅうり	さとう		ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が緑より黄色のものの方が熟している	756
		おでん汁 豚キム井 もやしのいそか和え 大根のみそ汁	0	ぶたにく	ወሀ	にんじん にら	もやし きゅうり ねぎ だいこん	さとう		ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おし	756
		おでん汁 豚キム丼 もやしのいそか和え 大根のみそ汁 りんご	0	あぶらあげ みそ	<u>თ</u> ს		もやし きゅうり	さとう さとう	ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が緑より黄色のものの方が熟している	756
		おでん汁 豚キム井 もやしのいそか和え 大根のみそ汁	0		<i>თ</i> ს		もやし きゅうり ねぎ だいこん	さとう	ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が縁より黄色のものの方が熟している証拠です。	756
25	火	おでん汁 豚キム丼 もやしのいそか和え 大根のみそ汁 りんご きなこ揚げパン		あぶらあげ みそ	øl)		もやし きゅうり ねぎ だいこん	さとう さとう	ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が縁より黄色のものの方が熟している証拠です。	
		おでん汁 豚キム井 もやしのいそか和え 大根のみそ汁 りんご きなこ揚げパン ビーフン炒め(中国)	0	あぶらあげ みそ きなこ ぶたにく	<i>ω</i> γ	こまつな	もやし きゅうり ねぎ だいこん りんご たまねぎ しいたけ キャベツ	さとう さとう パン さとう	ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が緑より黄色のものの方が熟している証拠です。 ビーフンは、お米から作られた輝「ライスヌードル」のひとつです。あえものや妙めものにしたり、スープに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうのように太いものやきしめんのように平たいもの、シート状のものなどいろいろ	756 736
25	火	おでん汁 豚キム井 もやしのいそか和え 大根のみそ汁 りんご きなこ揚げパン ビーフン炒め(中国) 肉だんごスープ		あぶらあげ みそ		こまつな	もやし きゅうり ねぎ だいこん りんご	さとう さとう パン さとう	ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が縁より黄色のものの方が熟している証拠です。 ビーフンは、お米から作られた麺「ライスヌードル」のひとつです。あえものや炒めものにしたり、スープに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうの	
25	火	おでん汁 豚キム井 もやしのいそか和え 大根のみそ汁 りんご きなこ揚げパン ビーフン炒め(中国)		あぶらあげ みそ きなこ ぶたにく	ヨーグルト	こまつな	もやし きゅうり ねぎ だいこん りんご たまねぎ しいたけ キャベツ	さとう さとう パン さとう ピーフン さとう	ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が緑より黄色のものの方が熟している証拠です。 ビーフンは、お米から作られた輝「ライスヌードル」のひとつです。あえものや妙めものにしたり、スープに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうのように太いものやきしめんのように平たいもの、シート状のものなどいろいろ	
25	火	おでん汁 豚キム丼 もやしのいそか和え 大根のみそ汁 りんご きなこ揚げパン ビーフン炒め(中国) 肉だんごスープ プレーンヨーグルト	0	あぶらあげ みそ きなこ ぶたにく		こまつな	もやし きゅうり ねぎ だいこん りんご たまねぎ しいたけ キャベツ	さとう さとう パン さとう	ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が緑より黄色のものの方が熟している証拠です。 ビーフンは、お米から作られた輝「ライスヌードル」のひとつです。あえものや妙めものにしたり、スープに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうのように太いものやきしめんのように平たいもの、シート状のものなどいろいろ	
25	火	おでん汁 豚キム井 もやしのいそか和え 大根のみそ汁 りんご きなこ揚げパン ビーフン炒め(中国) 肉だんごスープ プレーンヨーグルト	0	あぶらあげ みそ きなこ ぶたにく にくだんご	ヨーグルト かんてん	こまつな	もやし きゅうり ねぎ だいこん りんご たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん もやし はくさい	さとう さとう パン さとう ピーフン さとう	ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が緑より黄色のものの方が熟している証拠です。 ビーフンは、お米から作られた麺「ライスヌードル」のひとつです。あえものや炒めものにしたり、スープに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうのように太いものやきしめんのように平たいもの、シート状のものなどいろいろなライスヌードルがあります。	
25	火	おでん汁 豚キム井 もやしのいそか和え 大根のみそ汁 りんご きなこ揚げパン ビーフン炒め(中国) 肉だんごスープ プレーンヨーグルト 黄金うどん	O (\$\frac{1}{2}\hbar{\lambda}{\lambda}\text{\$\lambda}{	あぶらあげ みそ きなこ ぶたにく にくだんご	ヨーグルト かんてん わかめ	こまつな	もやし きゅうり ねぎ だいこん りんご たまねぎ しいたけ キャベツ	さとう さとう パン さとう ビーフン さとう うどん かたくりこ	ごまあぶら あぶら あぶら ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が縁より黄色のものの方が熟している証拠です。 ビーフンは、お米から作られた麺「ライスヌードル」のひとつです。あえものや炒めものにしたり、ヌーブに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうのように太いものやきしめんのように平たいもの、シート状のものなどいろいろなライスヌードルがあります。 図書給食2回目は小学生向けの絵本「料理しなんしょ」か	
25	火水	おでん汁 豚キム丼 もやしのいそか和え 大根のみそ汁 りんご きなこ揚げパン ビーフン炒め(中国) 肉だんごスープ プレーンヨーグルト 黄金うどん 本豆となつまいまの提げ者	تداريد)	あぶらあげ みそ きなこ ぶたにく にくだんご	ヨーグルト かんてん	こまつな	もやし きゅうり ねぎ だいこん りんご たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん もやし はくさい	さとう さとう パン さとう ピーフン さとう	ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が縁より黄色のものの方が熟している証拠です。 ビーフンは、お米から作られた種「ライスヌードル」のひとつです。あえものや炒めものにしたり、スープに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうのように太いものやきしめんのように平たいもの、シート状のものなどいろいろなライスヌードルがあります。 図書給食2回目は小学生向けの絵本「料理しなんしょ」から黄金うどんが登場します。「しなんしょ」とは、いろいろな	736
25	火	おでん汁 豚キム丼 もやしのいそか和え 大根のみそ汁 りんご きなこ揚げパン ビーフン炒め(中国) 肉だんごスープ プレーンヨーグルト 黄金うどん 本豆となつまいまの提げ者	تداريد)	あぶらあげ みそ きなこ ぶたにく にくだんご	ヨーグルト かんてん わかめ	こまつな	もやし きゅうり ねぎ だいこん りんご たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん もやし はくさい	さとう さとう パン さとう ビーフン さとう うどん かたくりこ	ごまあぶら あぶら あぶら ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が緑より黄色のものの方が熟している証拠です。 ビーフンは、お米から作られた麺「ライスヌードル」のひとつです。あえものや炒めものにしたり、スープに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうのように太いものやきしめんのように平たいもの、シート状のものなどいろいろなライスヌードルがあります。 図書給食2回目は小学生向けの絵本「料理しなんしょ」から黄金うどんが登場します。「しなんしょ」とは、いろいろなことを教えてくれる本のことです。料理なんてできないと	
25	火水	おでん汁 豚キム井 もやしのいそか和え 大根のみそ汁 りんご きなこ揚げパン ビーフン炒め(中国) 肉だんごスープ プレーンヨーグルト 黄金うどん 大豆とさつまいもの揚げ煮 ブロッコリーのおかか和え	O (\$\dag{2}	あぶらあげ みそ きなこ ぶたにく にくだんご とりにく たまご だいず	ヨーグルト かんてん わかめ	こまつな にんじん ピーマン チンゲンサイ	もやし きゅうり ねぎ だいこん りんご たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん もやし はくさい たまねぎ はくさい しょうが ねぎ	さとう さとう パン さとう ビーフン さとう がたくりこ *さつまいも かたくりこ きとう	ごまあぶら あぶら あぶら ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が緑より黄色のものの方が熟している証拠です。 ビーフンは、お米から作られた輝「ライスヌードル」のひとつです。あえものや炒めものにしたり、スープに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうのように太いものやきしめんのように平たいもの、シート状のものなどいろいろなライスヌードルがあります。 図書給食2回目は小学生向けの絵本「料理しなんしよ」から黄金うどんが登場します。「しなんしょ」とは、いろいろなことを教えてくれる本のことです。料理なんてできないと思っている人にも「これならできそう!」と思えるものが	736
25	火水	おでん汁 豚キム井 もやしのいそか和え 大根のみそ汁 りんご きなこ揚げパン ビーフン炒め(中国) 肉だんごスープ プレーンヨーグルト 黄金うどん 大豆とさつまいもの揚げ煮 ブロッコリーのおかか和え ぶどうゼリー	O (\$\dag{2}	あぶらあげ みそ きなこ ぶたにく にくだんご とりにく たまご だいず	ヨーグルト かんてん わかめ	こまつな にんじん ピーマン チンゲンサイ	もやし きゅうり ねぎ だいこん りんご たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん もやし はくさい たまねぎ はくさい しょうが ねぎ	さとう さとう パン さとう ビーフン さとう ジルイン さとう がたくりこ ***こまいも かたくりこ きとう ゼリー	ごまあぶら あぶら あぶら ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が緑より黄色のものの方が熟している証拠です。 ビーフンは、お米から作られた麺「ライスヌードル」のひとつです。あえものや炒めものにしたり、スープに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうのように太いものやきしめんのように平たいもの、シート状のものなどいろいろなライスヌードルがあります。 図書給食2回目は小学生向けの絵本「料理しなんしょ」から黄金うどんが登場します。「しなんしょ」とは、いろいろなことを教えてくれる本のことです。料理なんてできないと	736
25	火水	おでん汁 豚キム井 もやしのいそか和え 大根のみそ汁 りんご きなこ揚げパン ビーフン炒め(中国) 肉だんごスープ プレーンヨーグルト 黄金うどん 大豆とさつまいもの揚げ煮 ブロッコリーのおかか和え	O (\$\dag{2}	あぶらあげ みそ きなこ ぶたにく にくだんご とりにく たまご だいず	ヨーグルト かんてん わかめ	こまつな にんじん ピーマン チンゲンサイ	もやし きゅうり ねぎ だいこん りんご たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん もやし はくさい たまねぎ はくさい しょうが ねぎ	さとう さとう パン さとう ビーフン さとう がたくりこ *さつまいも かたくりこ きとう	ごまあぶら あぶら あぶら ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が緑より黄色のものの方が熟している証拠です。 ビーフンは、お米から作られた輝「ライスヌードル」のひとつです。あえものや炒めものにしたり、スープに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうのように太いものやきしめんのように平たいもの、シート状のものなどいろいろなライスヌードルがあります。 図書給食2回目は小学生向けの絵本「料理しなんしよ」から黄金うどんが登場します。「しなんしょ」とは、いろいろなことを教えてくれる本のことです。料理なんてできないと思っている人にも「これならできそう!」と思えるものが	736
25	火水	おでん汁 豚キム井 もやしのいそか和え 大根のみそ汁 りんご きなこ揚げパン ビーフン炒め(中国) 肉だんごスープ プレーンヨーグルト 黄金うどん 大豆とさつまいもの揚げ煮 ブロッコリーのおかか和え ぶどうゼリー (中)ミルクパン	O (\$\dag{2}	あぶらあげ みそ きなこ ぶたにく にくだんご とりにく たまご だいず	ヨーグルト かんてん わかめ	こまつな にんじん ピーマン チンゲンサイ	もやし きゅうり ねぎ だいこん りんご たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん もやし はくさい たまねぎ はくさい しょうが ねぎ	さとう さとう パン さとう ビーフン さとう ジルーカ かたくりこ **こつまいも かたくりこ きとう ゼリー パン	ごまあぶら あぶら あぶら ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が緑より黄色のものの方が熟している証拠です。 ビーフンは、お米から作られた輝「ライスヌードル」のひとつです。あえものや炒めものにしたり、スープに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうのように太いものやきしめんのように平たいもの、シート状のものなどいろいろなライスヌードルがあります。 図書給食2回目は小学生向けの絵本「料理しなんしよ」から黄金うどんが登場します。「しなんしょ」とは、いろいろなことを教えてくれる本のことです。料理なんてできないと思っている人にも「これならできそう!」と思えるものが	736
25	火水	おでん汁 豚キム井 もやしのいそか和え 大根のみそ汁 りんご きなこ揚げパン ビーフン炒め(中国) 肉だんごスープ プレーンヨーグルト 黄金うどん 大豆とさつまいもの揚げ煮 ブロッコリーのおかか和え ぶどうゼリー (中)ミルクパン 麦ごはん	O (\$\dag{2}	あぶらあげ みそ きなこ ぶたにく にくだんご とりにく たまご だいず	ヨーグルト かんてん わかめ	こまつな にんじん ピーマン チンゲンサイ	もやし きゅうり ねぎ だいこん りんご たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん もやし はくさい たまねぎ はくさい しょうが ねぎ カリフラワー	さとう さとう パン さとう ビーフン さとう ジースン さとう ゼーフン さとう がたくりこ ************************************	ごまあぶら あぶら あぶら ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が縁より黄色のものの方が熟している証拠です。 ビーフンは、お米から作られた種「ライスヌードル」のひとつです。あえものや炒めものにしたり、スープに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうのように太いものやきしめんのように平たいもの、シート状のものなどいろいろなライスヌードルがあります。 図書給食2回目は小学生向けの絵本「料理しなんしょ」から黄金うどんが登場します。「しなんしょ」とは、いろいろなことを教えてくれる本のことです。料理なんてできないと思っている人にも「これならできそう!」と思えるものがきっと出ていると思いますよ。	736
25 26 27	火水木	おでん汁 豚キム井 もやしのいそか和え 大根のみそ汁 りんご きなこ揚げパン ビーフン炒め(中国) 肉だんごスープ プレーンヨーグルト 黄金うどん 大豆とさつまいもの揚げ煮 ブロッコリーのおかか和え ぶどうゼリー (中)ミルクパン 麦ごはん 鯖の香味焼き	O SALLE)	あぶらあげ みそ きなこ ぶたにく にくだんご とりにく たまご だいず かつおぶし	ヨーグルト かんてん わかめ	こまつな にんじん ピーマン チンゲンサイ	もやし きゅうり ねぎ だいこん りんご たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん もやし はくさい たまねぎ はくさい しょうが ねぎ	さとう さとう パン さとう ビーフン さとう ジルーカ かたくりこ **こつまいも かたくりこ きとう ゼリー パン	ごまあぶら あぶら あぶら ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が緑より黄色のものの方が熟している証拠です。 ビーフンは、お米から作られた麺「ライスヌードル」のひとつです。あえものや炒めものにしたり、スープに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうのように太いものやきしめんのように平たいもの、シート状のものなどいろいろなライスヌードルがあります。 図書給食2回目は小学生向けの絵本「料理しなんしょ」から黄金うどんが登場します。「しなんしょ」とは、いろいろなことを教えてくれる本のことです。料理なんてできないと思っている人にも「これならできそう!」と思えるものがきっと出ていると思いますよ。	736
25	火水	おでん汁 豚キム井 もやしのいそか和え 大根のみそ汁 りんご きなこ揚げパン ビーフン炒め(中国) 肉だんごスープ プレーンヨーグルト 黄金うどん 大豆とさつまいもの揚げ煮 ブロッコリーのおかか和え ぶどうゼリー (中)ミルクパン 麦ごはん	O (\$\dag{2}	あぶらあげ みそ きなこ ぶたにく にくだんご とりにく たまご だいず	ヨーグルト かんてん わかめ	こまつな にんじん ピーマン チンゲンサイ	もやし きゅうり ねぎ だいこん りんご たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん もやし はくさい たまねぎ はくさい しょうが ねぎ カリフラワー	さとう さとう パン さとう ビーフン さとう ジースン さとう ゼーフン さとう がたくりこ ************************************	ごまあぶら あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が緑より黄色のものの方が熟している証拠です。 ビーフンは、お米から作られた輝「ライスヌードル」のひとつです。あえものや炒めものにしたり、スープに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうのように太いものやきしめんのように平たいもの、シート状のものなどいろいろなライスヌードルがあります。 図書給食2回目は小学生向けの絵本「料理しなんしょ」から黄金うどんが登場します。「しなんしょ」とは、いろいろなことを教えてくれる本のことです。料理なんでできないと思っている人にも「これならできそう!」と思えるものがきっと出ていると思いますよ。 今日の煮物には里芋が入っています。山でできる、ねばりけの強い「やまいも」に対して、里でできるので「さとい	736
25 26 27	火水木	おでん汁 豚キム井 もやしのいそか和え 大根のみそ汁 りんご きなこ揚げパン ビーフン炒め(中国) 肉だんごスープ プレーンヨーグルト 黄金うどん 大豆とさつまいもの揚げ煮 ブロッコリーのおかか和え ぶどうゼリー (中)ミルクパン 麦ごはん 鯖の香味焼き 里芋と大根のそぼろ煮	O SALLE)	あぶらあげ みそ きなこ ぶたにく にくだんご とりにく たまご だいず かつおぶし さば とりにく	ヨーグルト かんてん わかめ	こまつな にんじん ピーマン チンゲンサイ ブロッコリー にんじん	もやし きゅうり ねぎ だいこん りんご たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん もやし はくさい たまねぎ はくさい しょうが ねぎ カリフラワー	さとう さとう パン さとう ビーフン さとう ジーフン さとう がたくりこ *さつまいも かたくりこ さとう させりー パン こめ むぎ	ごまあぶら あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が緑より黄色のものの方が熟している証拠です。 ビーフンは、お米から作られた麺「ライスヌードル」のひとつです。あえものや炒めものにしたり、スープに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうのように太いものやきしめんのように平たいもの、シート状のものなどいろいろなライスヌードルがあります。 図書給食2回目は小学生向けの絵本「料理しなんしょ」から黄金うどんが登場します。「しなんしょ」とは、いろいろなことを教えてくれる本のことです。料理なんてできないと思っている人にも「これならできそう!」と思えるものがきっと出ていると思いますよ。	736
25 26 27	火水木	おでん汁 豚キム井 もやしのいそか和え 大根のみそ汁 りんご きなこ揚げパン ビーフン炒め(中国) 肉だんごスープ プレーンヨーグルト 黄金うどん 大豆とさつまいもの揚げ煮 ブロッコリーのおかか和え ぶどうゼリー (中)ミルクパン 麦ごはん 鯖の香味焼き 里芋と大根のそぼろ煮 豆乳汁	O O	あぶらあげ みそ きなこ ぶたにく にくだんご とりにく たまご だいず かつおぶし	ヨーグルト かんてん わかめ	こまつな にんじん ピーマン チンゲンサイ ブロッコリー にんじん	もやし きゅうり ねぎ だいこん りんご たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん もやし はくさい たまねぎ はくさい しょうが ねぎ カリフラワー	さとう さとう パン さとう ビーフン さとう ジーフン さとう ささいまいも かたくりこ *さつまいも かたくりこ さとう ゼリー パン こめ むぎ さとう さとしも さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が緑より黄色のものの方が熟している証拠です。 ビーフンは、お米から作られた輝「ライスヌードル」のひとつです。あえものや炒めものにしたり、スープに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうのように太いものやきしめんのように平たいもの、シート状のものなどいろいろなライスヌードルがあります。 図書給食2回目は小学生向けの絵本「料理しなんしょ」から黄金うどんが登場します。「しなんしょ」とは、いろいろなことを教えてくれる本のことです。料理なんでできないと思っている人にも「これならできそう!」と思えるものがきっと出ていると思いますよ。 今日の煮物には里芋が入っています。山でできる、ねばりけの強い「やまいも」に対して、里でできるので「さとい	736
25 26 27	火水木	おでん汁 豚キム井 もやしのいそか和え 大根のみそ汁 りんご きなこ揚げパン ビーフン炒め(中国) 肉だんごスープ プレーンヨーグルト 黄金うどん 大豆とさつまいもの揚げ煮 ブロッコリーのおかか和え ぶどうゼリー (中)ミルクパン 麦ごはん 鯖の香味焼き 里芋と大根のそぼろ煮	O O	あぶらあげ みそ きなこ ぶたにく にくだんご とりにく たまご だいず かつおぶし さば とりにく	ヨーグルト かんてん わかめ	こまつな にんじん ピーマン チンゲンサイ ブロッコリー にんじん	もやし きゅうり ねぎ だいこん りんご たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん もやし はくさい たまねぎ はくさい しょうが ねぎ カリフラワー	さとう さとう パン さとう ビーフン さとう ジーフン さとう がたくりこ *さつまいも かたくりこ さとう させりー パン こめ むぎ	ごまあぶら あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が緑より黄色のものの方が熟している証拠です。 ビーフンは、お米から作られた麺「ライスヌードル」のひとつです。あえものや炒めものにしたり、スープに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうのように太いものやきしめんのように平たいもの、シート状のものなどいろいろなライスヌードルがあります。 図書給食2回目は小学生向けの絵本「料理しなんしよ」から黄金うどんが登場します。「しなんしよ」とは、いろいろなことを教えてくれる本のことです。料理なんてできないと思っている人にも「これならできそう!」と思えるものがきっと出ていると思いますよ。 今日の煮物には里芋が入っています。山でできる、ねばりけの強い「やまいも」に対して、里でできるので「さといも」とよばれるようになりました。	736
25 26 27 28	火水木金	おでん汁 豚キム丼 もやしのいそか和え 大根のみそ汁 りんご きなこ揚げパン ビーフン炒め(中国) 肉だんごスープ プレーンヨーグルト 黄金うどん 大豆とさつまいもの揚げ煮 ブロッコリーのおかか和え ぶどうゼリー (中)ミルクパン 麦ごはん 鯖の香味焼き 里芋と大根のそぼろ煮 豆乳汁 ナン(インド) ハロウィン	O O	あぶらあげ みそ きなこ ぶたにく にくだんご とりにく たまご だいず かつおぶし さば とりにく	ヨーグルト かんてん わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ ブロッコリー にんじん にんじん いんげん	もやし きゅうり ねぎ だいこん りんご たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん もやし はくさい たまねぎ はくさい しょうが ねぎ カリフラワー	さとう さとう パン さとう ビーフン さとう ジーフン さとう ささいまいも かたくりこ *さつまいも かたくりこ さとう ゼリー パン こめ むぎ さとう さとしも さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が緑より黄色のものの方が熟している証拠です。 ビーフンは、お米から作られた麺「ライスヌードル」のひとつです。あえものやかめものにしたり、スープに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうのように太いものやきしめんのように平たいもの、シート状のものなどいろいろなライスヌードルがあります。 図書給食2回目は小学生向けの絵本「料理しなんしょ」から黄金うどんが登場します。「しなんしょ」とは、いろいろなことを教えてくれる本のことです。料理なんでできないと思っている人にも「これならできそう!」と思えるものがきっと出ていると思いますよ。 今日の煮物には里芋が入っています。山でできる、ねばりけの強い「やまいも」に対して、里でできるので「さといも」とよばれるようになりました。 ハロウィンはもともと、秋の収穫を祝い、悪い霊を追い出すヨー	736 794 815
25 26 27	火水木	おでん汁 豚キム丼 もやしのいそか和え 大根のみそ汁 りんご きなこ揚げパン ビーフン炒め(中国) 肉だんごスープ プレーンヨーグルト 黄金うどん 大豆とさつまいもの揚げ煮 ブロッコリーのおかか和え ぶどうゼリー (中)ミルクパン 麦ごはん 鯖の香味焼き 里芋と大根のそぼろ煮 豆乳汁 ナン(インド) パンプキンキーマカレー	O ぶんしょ) O の か給食	あぶらあげ みそ きなこ ぶたにく にくだんご とりにく たまご だいず かつおぶし さば とりにく	ヨーグルト かんてん わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ ブロッコリー にんじん にんじん いんげん こまつな	もやし きゅうり ねぎ だいこん りんご たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん もやし はくさい たまねぎ はくさい しょうが ねぎ カリフラワー しょうが にんにく ねぎ だいこん こんにゃく ごぼう しめじ はくさい	さとう さとう パン さとう ピーフン さとう プラどん かたくりこ *さつあいも かたくりこ さとう さじり パン こめ むぎ さとう さとり かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が緑より黄色のものの方が熟している証拠です。 ビーフンは、お米から作られた麺「ライスヌードル」のひとつです。あえものや炒めものにしたり、スープに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうのように太いもかやきしめんのように平たいもの、シート状のものなどいろいろなライスヌードルがあります。 図書給食2回目は小学生向けの絵本「料理しなんしょ」から黄金うどんが登場します。「しなんしょ」とは、いろいろなことを教えてくれる本のことです。料理なんてできないと思っている人にも「これならできそう!」と思えるものがきっと出ていると思いますよ。 今日の煮物には里芋が入っています。山でできる、ねばりけの強い「やまいも」に対して、里でできるので「さといも」とよばれるようになりました。 ハロウィンはもともと、秋の収穫を祝い、悪い霊を追い出すヨーロッパのお祭りです。かぼちゃでつくるランタン、「ジャック・オー・ラ	736
25 26 27 28	火水木金	おでん汁 豚キム丼 もやしのいそか和え 大根のみそ汁 りんご きなこ揚げパン ビーフン炒め(中国) 肉だんごスープ プレーンヨーグルト 黄金うどん 大豆とさつまいもの揚げ煮 ブロッコリーのおかか和え ぶどうゼリー (中)ミルクパン 麦ごはん 鯖の香味焼き 里芋と大根のそぼろ煮 豆乳汁 ナン(インド) パンプキンキーマカレー カラフルコールスローサラダ	O O	あぶらあげ みそ きなこ ぶたにく にくだんご とりにく たまご だいず かつおぶし さば とりにく	ヨーグルト かんてん わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ ブロッコリー にんじん にんじん いんげん	もやし きゅうり ねぎ だいこん りんご たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん もやし はくさい たまねぎ はくさい しょうが ねぎ カリフラワー しょうが にんにく ねぎ だいこん こんにゃく ごぼう しめじ はくさい ★にんにく しょうが たまねぎ キャベッ むらさきキャベッ コーン きゅうり	さとう さとう パン さとう ピーフン さとう プン さとう がたくりこ **さつあいも かたくりこ さとう ゼリー パン こめ むぎ さとう さといも さとう かたくりこ ナン さとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が緑より黄色のものの方が熟している証拠です。 ビーフンは、お米から作られた麺「ライスヌードル」のひとつです。あえものやかめものにしたり、スープに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうのように太いものやきしめんのように平たいもの、シート状のものなどいろいろなライスヌードルがあります。 図書給食2回目は小学生向けの絵本「料理しなんしょ」から黄金うどんが登場します。「しなんしょ」とは、いろいろなことを教えてくれる本のことです。料理なんでできないと思っている人にも「これならできそう!」と思えるものがきっと出ていると思いますよ。 今日の煮物には里芋が入っています。山でできる、ねばりけの強い「やまいも」に対して、里でできるので「さといも」とよばれるようになりました。 ハロウィンはもともと、秋の収穫を祝い、悪い霊を追い出すヨー	736 794 815
25 26 27 28	火水木金	おでん汁 豚キム丼 もやしのいそか和え 大根のみそ汁 りんご きなこ揚げパン ビーフン炒め(中国) 肉だんごスープ プレーンヨーグルト 黄金うどん 大豆とさつまいもの揚げ煮 ブロッコリーのおかか和え ぶどうゼリー (中)ミルクパン 麦ごはん 鯖の香味焼き 里芋と大根のそぼろ煮 豆乳汁 ナン(インド) パンプキンキーマカレー	O ぶんしょ) O の か給食	あぶらあげ みそ きなこ ぶたにく にくだんご とりにく たまご だいず かつおぶし さば とりにく	ヨーグルト かんてん わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ ブロッコリー にんじん にんじん いんげん こまつな	もやし きゅうり ねぎ だいこん りんご たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん もやし はくさい たまねぎ はくさい しょうが ねぎ カリフラワー しょうが にんにく ねぎ だいこん こんにゃく ごぼう しめじ はくさい	さとう さとう パン さとう ピーフン さとう プラどん かたくりこ *さつあいも かたくりこ さとう さじり パン こめ むぎ さとう さとり かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら ごまあぶら	ごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が緑より黄色のものの方が熟している証拠です。 ビーフンは、お米から作られた麺「ライスヌードル」のひとつです。あえものや炒めものにしたり、スープに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうのように太いものやきしめんのように平たいもの、シート状のものなどいろいろなライスヌードルがあります。 図書給食2回目は小学生向けの絵本「料理しなんしよ」から黄金うどんが登場します。「しなんしよ」とは、いろいろなことを教えてくれる本のことです。料理なんてできないと思っている人にも「これならできそう!」と思えるものがきっと出ていると思いますよ。 今日の煮物には里芋が入っています。山でできる、ねばりけの強い「やまいも」に対して、里でできるので「さといも」とよばれるようになりました。 ハロウィンはもともと、秋の収穫を祝い、悪い霊を追い出すヨーロッパのお祭りです。かぼちゃでつくるランタン、「ジャック・オー・ランタン」は有名ですね。今日はハロウィンにちなんで、かぼちゃ入	736 794 815

*給食開始日・終了日・行事による給食の停止等は学校ごと異なります。詳しくは各学校の日程をご確認ください。









