

令和7年度 山梨市学校給食運営協議会

											山梨市学校給食運営協議会 小学校・中学校		
В	曜	献 笠 名			赤のなかま つくるもとになる食! 無機!		【主に体の	線のなかま 調子をととのえるもとになる食品】 ビタミン・無機質	黄色の 【主にエネルギーの 炭水化物			#≜j (Ko	量 熱
	B	主食・主菜・副菜・しる物	4-011	1群 魚·肉·卵 豆·豆製品	2群 牛乳·乳· 小魚·海	製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群	食べ物 ひとくち メモ	熱量 (Kos 基準 小65	量 熱: (Ko 準 基: (50 中8
		むぎごはん		立・立表加		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		今日は、れんこんのつくねを給食センターで手作りしま	Ę	+
1 :	水	れんこんのつくね いとかまとやさいのあえもの	0	とりにく いとかまぼこ			にんじん	れんこん たまねぎ しいたけ しょうが ねき キャベツ きゅうり もやし	かたくりこ	ごま ドレッシング	した。鶏ひき肉に細かく刻んだれんこんを入れています。 す。れんこんのシャキシャキした食感を味わって食べま	₹ 57	/3 7:
	-	おふのみそしる	1	あぶらあげ みそ			ICN CN	ぶなしめじ ねぎ だいこん	ふ		しょう。		
		マーボーラーメン		** 1-7 7 7 1.22		ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	ちゅうかめん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	今日は、初登場の「マーボーラーメン」です。中華料理 には片栗粉でとろみをつけた「あん」の料理がたくさん		
2 :	木	にたまご	0	ぶたにく みそ とうふ たまご			INCN IS	02 73 10/010 (125/152 152	さとう	<i>88.5 C&88.5</i>	あります。これは、昔中国の行商人が船で移動すると き、揺れる船の上でも汁がこぼれないようにするために		90 75
		かいそうサラダ			わかめ		にんじん	レタス きゅうり	ゼリー(パイナップル)	ドレッシング	生まれたそうです。		
+	_	ひとくちパインゼリー むぎごはん				ぎゅうにゅう			こめ むぎ		「マリネ」という言葉は、フランス語で「ひたす」とい	1	+
١,	金	しろみざかなのわふうマリネ		ホキ			にんじん たまねぎ	しょうが にんにく あさつき	かたくりこ さとう		う意味です。酢・油・香辛料、野菜を混ぜた中に魚や肉などを浸した料理のことをいいます。このマリネの調味		95 7:
		だいこんとさといものにもの こまつなのみそしる	-	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	こんぶ		こまつな	だいこん こんにゃく たまねぎ ぶなしめじ	さといも さとう	あぶら	液に浸すことで、魚や肉のくさみが取れて、さっぱりと したおいしい味になります。	-	
		あきのいろどりごはん +五夜 絵館		とりにく		ぎゅうにゅう		しいたけ	こめ さつまいも さとう		十五夜は、「中秋の名月」とも言われ、1年で最も月が きれいに見えることから昔から月を眺める風習がありま		+
		さけのみそこうみやき		さけ みそ	<u>თ</u> ყ			しょうが にんにく ねぎ	さとう	ごま	した。また、農作物の収穫時期でもあるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝します。	茅	05 77
		じゃがもちだんごじる]	あぶらあげ	,		ほうれんそう	ぶなしめじ	おじゃがもちボール(かぼちゃ)		米や未初なこぞの供えし、収穫に窓跡しまり。		
+	_	おつきみゼリー こどもパン				ぎゅうにゅう			おつきみゼリー(みかん)		大根は水分がたっぷりあって甘みもあり、ビタミンCや	+	+
	ル	ポテトのピザやき	0	ウインナー	チーズ	C 15 31C15 3	ピーマン パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも さとう		でんぷんの消化を助けるアミラーゼが含まれています。 煮物にしたり、そのままおろしたりして食べますが、今		12 7:
		だいこんサラダ ミートボールスープ	-	にくだんご			にんじん	だいこん きゅうり きパプリカ たまねぎ はくさい		ドレッシング	日はサラダにしています。おいしくいただきましょう。		- '
$^{+}$		むぎごはん		ICVENC		ぎゅうにゅう	ICNUN	72 040 2 10 4 2 4	こめ むぎ		秋の味覚の1つである「きのこ」は、ビタミンDが多く含		+
	7K -	とりにくとごぼうのあまからいため	0	とりにく			12.00.0	ごぼう もやし キャベツ	かたくりこ さとう	あぶら	まれていて骨を強くする働きがあるといわれています。 牛乳などのカルシウムの多い食品と一緒に摂取すること		/1 7:
	- 1	やさいのゆかりあえ ワインきのこのみそしる	-	あぶらあげ みそ			ゆかり (しそ) あさつき	はくさい たまねぎ ★ワインきのこ			で、より丈夫な骨が作られます。		
\dagger		ごもくうどん				ぎゅうにゅう			うどん		10月10日は「目の愛護デー」です。「10・10」を横にすると、日とまめのように目えることから決まった日で	1	1
		ちくわのいそべあげ	0	とりにく あぶらあげ ちくわ	あおのり		にんじん こまつな	はくさい ぶなしめじ ねぎ	かたくりこ こめこてんぶらこ	あぶら	ると、目とまゆのように見えることから決まった日で す。目に良いとされる小松菜やにんじんなどの色の濃い 野菜にけばタミンが多く		16 73
'		キャベツのあまずあえ]	10	2200407			だいこん きゅうり キャベツ	,		野菜にはビタミンAが多く、ブルーベリーにはアントシ アニンが多く含まれます。	"	۱"
\downarrow		ブルーベリーゼリー							ゼリー (ブルーベリー)		全日のカレーライフは 強肉 たに ローノ やしょうギーマ	_	+
		チキンカレーライス		L 111- 2		ぎゅうにゅう	I= / 1* /	t-t-b-== 1 . 5 #	こめ むぎ	4- 51-5	今日のカレーライスは、鶏肉をにんにくやしょうが、チ リパウダー、カレー粉等の下味をつけて、オープンで ザッノリとはいていきます。スの後、キキな会でもし		
) ;	金	ベニコントめさいのいこ	0	とりにく	スキムミルク		にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが ★にんにく		あぶら カレールウ	じっくりと焼いていきます。その後、大きな釜でカレー の材料と一緒に煮込みます。愛情たっぷりのカレーライ	65	i 2 8
	ŀ	ベーコンとやさいのソテー フルーツのヨーグルトあえ	1	ベーコン	ヨーグルト なまクリーム			カリフラワー おうとう パイナップル		න <i>හ</i> ප	スをおいしくいただきましょう。		
+		フルーフのコークルトめえ				ぎゅうにゅう		מלכל אין אין	パン		りんごを切ると、黄色の濃い部分「みつ」が入っている		+
		セルフメンチカツサンド		メンチカツ						あぶら	ものがありますね。この「みつ」は何でしょうか?たっぷりの日を浴びたりんごの葉に甘味成分が作られ、りん		
١ .	火	コールスローサラダ	0				ブロッコリー	カリフラワー キャベツ コーン		ドレッシング	ごの実に送られます。この甘味成分がたくさん集まり 「りんごのみつ」となります。	58	31 74
		かぶのポトフ		ウインナー			にんじん	かぶ キャベツ			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
+	_	りんご むぎごはん _{和食の日}				ぎゅうにゅう		りんご	こめ むぎ		秋に旬を迎える鯖は、脂がのっていてとてもおいしく栄	5	+
	ı	むぎこはん 和食の日 さばのしょうがに 給食		さば		さゆうにゆう		しょうが ねぎ	さとう		養も豊富です。魚の脂は、DHA(ドコサヘキサエン酸)かたくさん含ま		
· :	- 1	ごもくきんぴら		だいず さつまあげ			にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら	れているので、脳の発育や血液の働きをよくすると	5 62	.8 8.
+		キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ		ぎゅうにゅう		たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	スパゲティー	あぶら	れています。 パスタに欠かせないトマトは、最初は見て楽しむもので	7	+
l.	*	スパゲティーミートソース	0	ぶたにく			トマト ピーマン	★にんにく セロリ たまねぎ	さとう	あぶら	食べるものではありませんでした。その後トマトが食用 に改良され、パスタとトマトの組み合わせのおいしさに		76 69
'	L	グリーンサラダ コンソメスープ	_	ベーコン			ブロッコリー こまつな	キャベツ きゅうり えだまめ だいこん はくさい		ドレッシング	気づいたイタリアで広まり、それが各地に広がったそうです。		"
\top		<u> </u>		1		ぎゅうにゅう	2 3 %	720.270 18.4.200	こめ むぎ		もやしは、緑豆や大豆などを暗い場所で発芽させて、本		+
	_	ビビンバ		ぶたにく				にんにく	さとう	あぶら	葉が開く前に収穫したものです。たんぱく質やビタミン B群、ビタミンC、食物せんいなどが含まれています。大	∀	
1	金	だいこんのちゅうかスープ	- 0	たまご とりにく なると			にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ しいたけ	さとう	ごまあぶら ごま	人気のビビンバで、野菜も残さずいただきましょう。	01	11 80
\downarrow	_	フルーツ&ゼリー						みかん	ナタデココ ゼリー (レモン)			\bot	\perp
	ľ	むぎごはん けいちゃん	-	とりにく みそ		ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ	こめ むぎ	ごまあぶら あぶら	けいちゃんは、岐阜県の郷土料理です。地域や家庭に よって味付けは異なるそうですが、鶏肉と野菜に特製の		
1	p l	いとかんてんとほうれんそうのあえもの	0	ハム	かんてん		ほうれんそう	もやし コーン	さとう		たれを絡めて炒めた料理になります。みそやしょうゆ、 ごま油、焼肉のタレなどの調味料を使用しておいしく仕	ե 54	16 7
+	- 1			とうふ あぶらあげ みそ	わかめ			ぶなしめじ ねぎ			上げていきます。		+
1		とうふのみそしる ソフトフランスパン				ぎゅうにゅう			パン			.0	
		ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ		ベーコン たまご	ナーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ エリンギ	パン さとう		卵には、たんぱく質が多く含まれています。このたんぱく質は、人間に不足しがちなアミノ酸から構成される優	憂	
	火	ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー	0	ベーコン たまご ウインナー		ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	コーン もやし	さとう	あぶら		憂	10 70
	火	ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ	0	ベーコン たまご		ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト		さとう マカロニ	あぶら	く質は、人間に不足しがちなアミノ酸から構成される優れたたんぱく質です。また、ビタミンや鉄分などの栄養素も豊富です。今日のメインは、栄養たっぷりの卵を使った「オムレツ」です。	憂	10 70
	火	ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー ABCトマトスープ	0	ベーコン たまご ウインナー とりにく	アーズ ぜゅうにゅう なまクリーム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマントマト	コーン もやし にんにく セロリ たまねぎ オレンジ	さとう		く質は、人間に不足しがちなアミノ酸から構成される優れたたんぱく質です。また、ビタミンや鉄分などの栄養素も豊富です。今日のメインは、栄養たっぷりの卵を	菱 59	7
	火	ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー ABCトマトスープ オレンジ ホ制20周年	0	ベーコン たまご ウインナー	アーズ ぜゅうにゅう なまクリーム		にんじん ピーマン トマト	コーン もやし にんにく セロリ たまねぎ	さとう マカロニ	あぶら	く質は、人間に不足しがちなアミノ酸から構成される優れたたんぱく質です。また、ビタミンや鉄分などの栄養素も豊富です。今日のメインは、栄養たっぷりの卵を使った「オムレツ」です。 市制20周年お祝い給食です。 山梨県の郷土料理であるおざらや市内の特産品である甲斐サーモン、ワインキノコ、もも、ぶどうを使用した献	憂髪 59 甲狀	90 7
	火水	ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー ABCトマトスープ オレンジ おざら かいサーモンのナゲット こんにゃくとひじきのサラダ	0	ベーコン たまご ウインナー とりにく	テーズ ぜゅうにゅう できクリーム		にんじん ピーマントマト	コーン もやし にんにく セロリ たまねぎ オレンジ はくさい ★ワインきのこ ねぎ	さとう マカロニ ほうとうめん	あぶら	く質は、人間に不足しがちなアミノ酸から構成される優れたたんぱく質です。また、ビタミンや鉄分などの栄養素も豊富です。今日のメインは、栄養たっぷりの卵を使った「オムレツ」です。 市制20周年お祝い給食です。 山梨県の郷土料理であるおざらや市内の特産品である甲サーモン、ワインキノコ、もも、ぶどうを使用した献立です。市内で育てられた有機野菜の小松菜も予定しています。	憂蹇 59	
	火水	ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー ABCトマトスープ オレンジ おざら ホ制20周年 給食 かいサーモンのナゲット	0	ベーコン たまご ウインナー とりにく	7-X €09E09 €899U-A 		にんじん ピーマントマト	コーン もやし にんにく セロリ たまねぎ オレンジ はくさい ★ワインきのこ ねぎ えだまめ	さとう マカロニ ほうとうめん	あぶら マヨネーズ あぶら	く質は、人間に不足しがちなアミノ酸から構成される優れたたんぱく質です。また、ビタミンや鉄分などの栄養素も豊富です。今日のメインは、栄養たっぷりの卵を使った「オムレツ」です。 市制20周年お祝い給食です。 山梨県の郷土料理であるおざらや市内の特産品である甲型県の郷土料理であるおざらや市内の特産品である甲型・サーモン、ワインキノコ、もも、ぶどうを使用した献立です。 市内で育てられた有機野菜の小松菜も予にいます。 まなっく ラートは、桃かぶどうのセレクトジェ ラートです。みなさんは、どちらの味にしましたか。 お	憂蹇 59 甲狀 63	
	火水	ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー ABCトマトスープ オレンジ おざら ホ約20周年 給食 かいサーモンのナゲット こんにゃくとひじきのサラダ	0	ベーコン たまご ウインナー とりにく	デーズ ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマントマト	コーン もやし にんにく セロリ たまねぎ オレンジ はくさい ★ワインきのこ ねぎ えだまめ	さとう さとう マカロニ ほうとうめん じゃがいも こめこてんぶらこ ジェラート (★もも) ジェラート (★ぶどう)	あぶら マヨネーズ あぶら	く質は、人間に不足しがちなアミノ酸から構成される優れたたんぱく質です。また、ビタミンや鉄分などの栄養素も豊富です。今日のメインは、栄養たっぷりの卵を使った「オムレツ」です。 市制20周年お祝い給食です。 山梨県の郷土料理であるおざらや市内の特産品である甲載といるです。市内で育てられた有機野菜の小松菜も予定しています。 また、今日のデザートは、桃かぷどうのセレクトジェラートです。みなさんは、どちらの味にしましたか。おいしくいただきましょう。	夏麦 59 月	
	火	ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー ABCトマトスープ オレンジ おざら かいサーモンのナゲット こんにゃくとひじきのサラダ セレクトデザート ①ももジェラート	0	ベーコン たまご ウインナー とりにく	デーズ ひじき		にんじん ピーマントマト	コーン もやし にんにく セロリ たまねぎ オレンジ はくさい ★ワインきのこ ねぎ えだまめ	さとう さとう マカロニ ほうとうめん じゃがいも こめこてんぶらこ ジェラート (★もも) ジェラート (★がどう) こめ むぎ	あぶら マヨネーズ あぶら	く質は、人間に不足しがちなアミノ酸から構成される優れたたんぱく質です。また、ビタミンや鉄分などの栄養表も豊富です。今日のメインは、栄養たっぷりの卵を使った「オムレツ」です。 市制2の郷土料理であるおざらや市内の特産品である甲型製具の郷土料理であるおざらや市内の特産品である甲型製造の郷土料理であるおざらや市内の特産品である甲型製造の郷土料理であるおざらのやボジッを使用したがです。市内で育てられた有機野菜の小松菜も予定してまた。今日のデザートは、桃かぶどうのセレクトジェラートです。みなさんは、どちらの味にしましたか。おいしくいただきましょう。	憂蹇 59 63	31 7
	火水	ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー ABCトマトスープ オレンジ おざら かいサーモンのナゲット こんにゃくとひじきのサラダ セレクトデザート ①ももジェラート そぼろどん はくさいのにびたし	0	ペーコン たまご ウインナー とりにく **サーモン	デーズ ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト にんじん にんじん ★こまつな	コーン もやし にんにく セロリ たまねぎ オレンジ はくさい ★ワインきのこ ねぎ えだまめ れんこん キャベツ コーン こんにゃく しょうが グリンピース はくさい もやし	さとう さとう マカロニ ほうとうめん じゃがいも こめこてんぶらこ ジェラート (★もも) ジェラート (★ぶどう)	あぶら マヨネーズ あぶら ドレッシング	く質は、人間に不足しがちなアミノ酸から構成される栄養れたというです。また、ビタミンや鉄分ぶりの卵を使ったというです。 中本になるなどの栄養を使った は、 栄養たっぷりの卵をを使った は、 大きなののでは、 大きなのでは、 大きなのが、 大きないといいのでは、 大きないといいといいのでは、 大きないといいのでは、 大きないといいが、 からないといいが、 しょくないといいは、 大きないといいが、 しょくないといいは、 しょくないは、 しょくないといいは、 しょくないは、 しょくないはいは、 しょくないはいはないはいはいはないはないはいはいはないはないまないはないはないはないないはないはないないはないはないはないはないないはないはな	夏度 59 日武 63	31 7
	火水木	ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー ABCトマトスープ オレンジ おざら がいサーモンのナゲット こんにゃくとひじきのサラダ セレクトデザート ①ももジェラート ②ぶどうジェラート そぼろどん はくさいのにびたし みそけんちんじる	0	ベーコン たまご ウインナー とりにく ************************************	デーズ ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト にんじん にんじん ★こまつな	コーン もやし にんにく セロリ たまねぎ オレンジ はくさい ★ワインきのこ ねぎ えだまめ れんこん キャベツ コーン こんにゃく	さとう さとう マカロニ ほうとうめん じゃがいも こめこてんぶらこ ジェラート (★もも) ジェラート (★ぶどう) こめ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ あぶら ドレッシング	く質は、人間に不足しがちなアミノ酸から構成される操んたんぱく質です。また、ビタミンや鉄分などの栄養れたたんぱく質です。また、ビタミンや鉄分ぶりの卵を使った「オムレツ」です。 市制20周年お祝い給食です。や市内の特産は品であるおざらや市内の特産を使用といって育ないた有機野菜の小松菜も予定です。市内で育てられた有機野菜の小松菜したりにまた、今日のデザートは、桃かぶどうのセレクトジェミン・・です。みなさいは、どちらの味にしましたか。おいしくいただきましょう。いしくいただきましょう。いりでは、明治ら白菜の状態では、いちかれていまた。原料では、時から白菜の状態では、明治ら白菜の状態では、明治ら白菜の状態では、明治ら白菜の状態では、明治ら白菜の状態では、大きないまたのは、明治の白菜の状態では、大きないまたのは、大きないまたのは、大きないまたのでは、大きないまた。	要を 59 63 63 60	31 7
	火水水木	ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー ABCトマトスープ オレンジ おざら かいサーモンのナゲット こんにゃくとひじきのサラダ セレクトデザート ①ももジェラート そぼろどん はくさいのにびたし	0	ペーコン たまご ウインナー とりにく **サーモン	デーズ ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト にんじん にんじん ★こまつな	コーン もやし にんにく セロリ たまねぎ オレンジ はくさい ★ワインきのこ ねぎ えだまめ れんこん キャベツ コーン こんにゃく しょうが グリンピース はくさい もやし	さとう さとう マカロニ ほうとうめん じゃがいも こめこてんぶらこ ジェラート (★もも) ジェラート (★がどう) こめ むぎ	あぶら マヨネーズ あぶら ドレッシング あぶら	く質は、人間に不足しがちなアミノ酸から構成される栄養れたというです。また、ビタミンや鉄分ぶりの卵を使ったというです。 中本になるなどの栄養を使った は、 栄養たっぷりの卵をを使った は、 大きなののでは、 大きなのでは、 大きなのが、 大きないといいのでは、 大きないといいといいのでは、 大きないといいのでは、 大きないといいが、 からないといいが、 しょくないといいは、 大きないといいが、 しょくないといいは、 しょくないは、 しょくないといいは、 しょくないは、 しょくないはいは、 しょくないはいはないはいはいはないはないはいはいはないはないまないはないはないはないないはないはないないはないはないはないはないないはないはな	 	7 7 8 8 8 8
	火水木金	ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー ABCトマトスープ オレンジ おざら かいサーモンのナゲット こんにゃくとひじきのサラダ セレクトデザート ① おどうジェラート そぼろどん はくさいのにびたし みそけんちんじる むぎごはん ヤンニョムチキン こまつなのあえもの	0	ペーコン たまご ウインナー とりにく **サーモン **たにく とりにく たまご あぶらあげ とうふ みそ とりにく いとかまぼこ	テーズ ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト にんじん たんじん ★こまつな にんじん こまつな にんじん	コーン もやし にんにく セロリ たまねぎ オレンジ はくさい ★ワインきのこ ねぎ えだまめ れんこん キャベツ コーン こんにゃく しょうが グリンピース はくさい もやし ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ	さとう さとう マカロニ ほうとうめん しゃがいも こめこてんぶらこ ジェラート (★ まも) ジェラート (★ ぶどう) こめ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ あぶら ドレッシング あぶら	く質は、人間に不足しがちなアミノ酸から構成される栄養れたたんぱく質です。また、ビタミンや鉄分ぶりの卵を使ったの場です。また、ビタミンや鉄分ぶりの卵を使った「オムレツ」です。市制20周年お祝い給食です。や市内の特産品であるおざらや市内の特産の郷土料理でカース、もも野菜の小松菜レクトでは、すったのです。中国といたでは、どちらの味にしましたのいといただきました。いしくいただきました。のは、明治時代の初期に中国から伝知等にしましたいたがあり、効率としたがあるは、明治時代の初期に中国から伝知等にしないたがきましたのでは、昔から白菜の芯をせんじれています。野菜の中でも水分が多くいただきましたのでは、サウムなどがまれ、加熱するとといわれています。野菜の中でも水分があり、効率は、サウムなどがまれ、加熱するといわれています。野菜の中でも水分があり、効率は、実味や香辛料などを混ぜ合わせた韓薬味・では、サウムは、薬味や香辛料などを混ぜ合わせた韓薬味・であるかせ調味料のことです。料理によって使用する薬味・香辛料はちがいます。ヤンニョムチャンは、鶏のからあげにニョムチャンは、鶏のからあげにニョムチャンは、鶏のからあげにニョムチャンは、鶏のからあげにニョムチャンは、乳のからあげにニョムチャンは、乳のからあげにニョムチャンは、乳のからあげにニョムチャンは、乳のからあげにニョムチャンは、乳のからあげにニョムチャンコムア・マース・マース・マース・マース・マース・マース・マース・マース・マース・マース	夏を 月状ン 63 国ンニュー 60 61 61 61 61 61 61 61 61 61 61 61 61 61	7 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8
	火水木金	ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー ABCトマトスープ オレンジ おざら かいサーモンのナゲット こんにゃくとひじきのサラダ セレクトデザート ① おどうジェラート そぼろどん はくさいのにびたし みそけんちんじる むぎごはん ヤンニョムチキン	0	ベーコン たまご ウインナー とりにく ************************************	テーズ ひじき	ぎゅうにゅうぎゅうにゅうぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト にんじん ★こまつな にんじん こまつな	コーン もやし にんにく セロリ たまねぎ オレンジ はくさい ★ワインきのこ ねぎ えだまめ れんこん キャベツ コーン こんにゃく しょうが グリンピース はくさい もやし ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ たまねぎ ねぎ	さとう さとう マカロニ ほうとうめん しゃがいも こめこてんぶらこ ジェラート (★ まも) ジェラート (★ ぶどう) こめ むぎ さとう こめ むぎ	あぶら マヨネーズ あぶら ドレッシング あぶら	く質は、人間に不足しがちなアミノ酸から構成される操んたんぱく質です。また、ビタミンや鉄分などの栄養を使ったのは、栄養たっぷまのリーマす。 市制20周年お祝い給食です。や市内の特産を使った 日本 1 日本	夏を 月状ン 63 国ンニュー 60 61 61 61 61 61 61 61 61 61 61 61 61 61	7
	火水木金	ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー ABCトマトスープ オレンジ おざら かいサーモンのナゲット こんにゃくとひじきのサラダ セレクトデザート ① ももジェラート そぼろどん はくさいのにびたし みそけんちんじる むぎごはん ヤンニョムチキン こまつなのあえもの くきわかめのスープ いろどりピラフ コロッケ	0	ペーコン たまご ウインナー とりにく **サーモン ************************************	テーズ ひじき	ぎゅうにゅうぎゅうにゅうぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト にんじん ★こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん にんじん	コーン もやし にんにく セロリ たまねぎ オレンジ はくさい ★ワインきのこ ねぎ えだまめ れんこん キャベツ コーン こんにゃく しょうが グリンピース はくさい もやし ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ たまねぎ ねぎ たまねぎ コーン	さとう さとう マカロニ ほうとうめん しゃがいも こめこてんぶらこ ジェラート (★もも) ジェラート (★がう) こめ むぎ さとう こめ むぎ かたくりこ さとう さとう	カぶら マヨネーズ あぶら ドレッシング あぶら ごま ごまあぶら オリーブオイル	く質は、人間に不足しがちなアミノ酸から構成される栄養れたたんぱく質です。また、ピタミンや鉄分などの栄養表も豊富です。今日のメインは、栄養たっぷりの卵を使った「オムレツ」です。 市制20周年お祝い給食です。山梨県の郷土料理であるおざらや市内の特産品であるため、カーショです。市内で育てられた有機野菜の小松菜も予定しています。また、です。みなさんは、どちらの味にしましたからいしくいただきましょう。 は、明治時代の初期に中国から伝わりました。から、カードがあら白菜の芯をせんじて、風邪薬にしていただきましょう。 は、昔から白菜の芯をせんじて、風邪薬にしていたいたい、カリウムなどが含まれ、加熱するとかさが減り、効率よく摂取できます。 「ヤンニョム」とは、薬味や香辛料などを混ぜ合わせた韓国料理の合わせ調味料のことです。料理によって使用する薬味・理の合わせ調味料のことです。料理によって使用する薬味・手ュジャンやにんにくを使った甘辛いタしをからめて作ります。チュジャンやにんにくを使ったす。サンニョムをいたのののでは、これに、実味や香辛料などを混ぜ合わせに、これに、大きないます。サンニョムチャンは、鶏のからあげにこまないます。ヤンニョムチャンは、鶏のからあげにます。アシーニョムとないます。ヤンニョムチャンは、鶏のからめて作ります。	夏を 1 日ボン 63 国 1 2 2 60 61 61 61 61 61 61 61 61 61 61 61 61 61	81 7.
	火水木金月	ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー ABCトマトスープ オレンジ おざら かいサーモンのナゲット こんにゃくとひじきのサラダ セレクトデザート ① おもジェラート そぼろどん はくさいのにびたし みそけんちんじる むぎごはん ヤンニョムチキン こまつなのあえもの くきわかめのスープ いろどりピラフ コロッケ キャベツサラダ	0	ベーコン たまご ウインナー とりにく **サーモン ************************************	テーズ ひじき	ぎゅうにゅうぎゅうにゅうぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト にんじん ★こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん	コーン もやし にんにく セロリ たまねぎ オレンジ はくさい ★ワインきのこ ねぎ えだまめ れんこん キャベツ コーン こんにゃく しょうが グリンピース はくさい もやし ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ たまねぎ ねぎ たまねぎ コーン	さとう さとう マカロニ ほうとうめん しゃがいも こめこてんぶらこ ジェラート (★もも) ジェラート (★がう) こめ むぎ さとう こめ むぎ かたくりこ さとう こめ	あぶら マヨネーズ あぶら ドレッシング あぶら ごま ごまあぶら オリーブオイル	く質は、人間に不足しがちなアミノ酸から構成される優養れたたんぱく質です。また、ビタミンや鉄分ぶりの卵を使ったのは、栄養たつっまた、ビタミンや鉄分ぶりの卵を使った「オムレツ」です。 市制20周年お祝い給食です。一切がらなどの特産品では、現場のの場上料理であるおざらられたができない。また、です。中では、桃からの味にしています。また、です。からいしくいただちらのにしました。からいしくいただきない。また、です。からにします。おりにしていたがあらいしくいただきない。また、です。おりにしていたがあらいしくいただきない。また、です。おりには、どちらの味にしています。いしくいただちらでは、どちらの味にしていたがあります。いしくいただきないがあります。といいというには、昔からます。野菜の中で水分れ、加熱するとから物が減り、効率よく摂取できます。 「マは、薬味や香辛料などを混ぜ合わせた韓国料では、苦からおります。といったが減り、効率よく摂取できます。「マンニョム」とは、薬味や香辛料などを混ぜ合わせた韓国料理の合わせ調味料のことです。料理によって使用するずいよいのからが減り、効率よく摂取できます。「にんじんのオレンジ色はベータカロテンという色素で、体の中でビタミンAにかわり、皮膚やのどの粘膜を健康	夏を 1 日ボン 63 国 1 2 2 60 61 61 61 61 61 61 61 61 61 61 61 61 61	8
	火水木金月	ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー ABCトマトスープ オレンジ おざら かいサーモンのナゲット こんにゃくとひじきのサラダ セレクトデザート ① ももジェラート そぼろどん はくさいのにびたし みそけんちんじる むぎごはん ヤンニョムチキン こまつなのあえもの くきわかめのスープ いろどりピラフ コロッケ	0	ペーコン たまご ウインナー とりにく **サーモン ************************************	チーズ ひじき くきわかめ	ぎゅうにゅうぎゅうにゅうぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト にんじん ★こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん にんじん ピーマン	コーン もやし にんにく セロリ たまねぎ オレンジ はくさい ★ワインきのこ ねぎ えだまめ れんこん キャベツ コーン こんにゃく しょうが グリンピース はくさい もやし ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ たまねぎ ねぎ たまねぎ コーン	さとう さとう マカロニ ほうとうめん しゃがいも こめこてんぶらこ ジェラート (★もも) ジェラート (★がどう) こめ むぎ さとう こめ むぎ かたくりこ さとう さとう こめ	カぶら マヨネーズ あぶら ドレッシング あぶら ごま ごまあぶら オリーブオイル	く質は、人間に不足しがちなアミノ酸から構成される操養れたたんぱく質です。また、ビタミンや鉄分ぶりの卵を使ったんぱく質ですのメインは、栄養たっぷまままってする。今日のメインに、光養たっぱりの卵をでいまない。また、です。今日のボートは、桃かぶどうを楽しました。からのでは、があるにしない。また、です。みまました。からの中では、があらずなさい。から、です。のです。のから、です。のです。のから、です。のでは、があらずなさいたが、が、が、なが、なが、なが、なが、なが、なが、なが、なが、なが、なが、なが、な	受き 1月次 63 G2 G1 61 G1	8
	火水木金月火	ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー ABCトマトスープ オレンジ おざら かいサーモンのナゲット こんにゃくとひじきのサラダ セレクトデザート ①ももジェラート そぼろどん はくさいのにびたし みそけんちんじる むぎごはん ヤンニョムチキン こまつなのあえもの くきわかめのスープ いろどりピラフ コロッケ キャベツサラダ やさいスープ ハロウィンパン チキンのトマトソース	0	ベーコン たまご ウインナー とりにく **サーモン ************************************	チーズ ひじき くきわかめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト にんじん ★こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん にんじん ピーマン にんじん ブロッコリー	コーン もやし にんにく セロリ たまねぎ オレンジ はくさい ★ワインきのこ ねぎ えだまめ れんこん キャベツ コーン こんにゃく しょうが グリンピース はくさい もやし ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり だいこん はくさい しょうが にんにく たまねぎ	さとう さとう マカロニ ほうとうめん しゃがいも こめこてんぶらこ ジェラート (★もも) ジェラート (★がどう) こめ むぎ さとう こめ むぎ かたくりこ さとう さとう	あぶら マヨネーズ あぶら ドレッシング あぶら あぶら オリーブオイル あぶら ドレッシング	く質は、人間ですったまた、ビタミン酸から構成される栄養れたただです。また、ビタミン養をしてです。また、ビタミン養をしています。今日のメインは、栄養をつったです。 市制2の無くです。 中国の公式では、いるでは、できましたのでは、があらのでは、があららいたでは、があららずでは、があららずでは、がありかでは、がありかでは、が減り、カリリのできましたのでは、では、対していたがでは、対していたがでは、対していたがでは、対していたがでは、対していたがでは、対していたがでは、対していたがでは、対していまがでは、対していまがでは、対していまがでは、対していまがでは、対していまがでは、対しては、対しては、対しては、対しては、対しては、対しては、対しては、対して	夏季 月状 63 日 60 61 61 61 61 61 61	8009 8000 7000 7000 7000 8000 8000 8000
	火 水 木 金 月 火	ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー ABCトマトスープ オレンジ おざら かいサーモンのナゲット こんにゃくとひじきのサラダ セレクトデザート ①ももジェラート そぼろどん はくさいのにびたし みそけんちんじる むぎごはん ヤンニョムチキン こまつなのあえもの くきわかめのスープ いろどりピラフ コロッケ キャベツサラダ やさいスープ ハロウィンパン ハロウィン	0	ベーコン たまご ウインナー とりにく ★サーモン ぶたにく とりにく たまご あぶらあげ とうふ みそ とりにく いとかまぼこ なると ハム	チーズ ひじき くきわかめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト にんじん ★こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん にんじん だんじん にんじん	コーン もやし にんにく セロリ たまねぎ オレンジ はくさい ★ワインきのこ ねぎ えだまめ れんこん キャベツ コーン こんにゃく しょうが グリンピース はくさい もやし ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり だいこん はくさい しょうが にんにく たまねぎ きゅうり カリフラワー コーン	さとう さとう マカロニ ほうとうめん しゃがいも こめこてんぶらこ ジェラート (★もも) ジェラート (★がどう) こめ むぎ さとう こめ むぎ かたくりこ さとう さとう こめ	カぶら マヨネーズ あぶら ドレッシング あぶら ごま ごまあぶら オリーブオイル	く質は、人間ですったまた、ビタミンを検索などの栄養を力したのはく質です。また、ビタミンや鉄分ぶりの卵をを使ったのは、栄養をしてする。 中間の いっぱい から はいます。 中間の がっぱい から はいます。 中間の から はいます。 中間の から はいます。 中間の から はいます。 中間の がっぱい から はいます。 中国の から はいます。 から はいます。 から はいます。 から はいます。 から から が はいます。 から から が はいます。 から から が はいます。 から から が はいます。 はい いっぱい から はいます。 はい いっぱい から はいまい はいまい から はいまい はいまい はいまい はいまい はいまい はいまい はいまい はいま	受差 日	8009 8000 7000 7000 7000 8000 8000 8000
	火 水 木 金 月 火	ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー ABCトマトスープ オレンジ おざら かいサーモンのナゲット こんにゃくとひじきのサラダ セレクトデザート ①ももジェラート そぼろどん はくさいのにびたし みそけんちんじる むぎごはん ヤンニョムチキン こまつなのあえもの くきわかめのスープ いろどりピラフ コロッケ キャベツサラダ やさいスープ ハロウィンパン チキンのトマトソース フレンチサラダ	0	ベーコン たまご ウインナー とりにく	チーズ ひじき くきわかめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト にんじん ★こまつな にんじん こまつな にんじん にんじん にんじん にんじん プロッコリー トマト ブロッコリー	コーン もやし にんにく セロリ たまねぎ オレンジ はくさい ★ワインきのこ ねぎ えだまめ れんこん キャベツ コーン こんにゃく しょうが グリンピース はくさい もやし ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり だいこん はくさい しょうが にんにく たまねぎ きゅうり カリフラワー コーン たまねぎ	さとう さとう マカロニ ほうとうめん しゃがいも こめこてんぶらこ ジェラート (★もも) ジェラート (★がき) こめ むぎ さとう こめ むぎ かたくりこ さとう ことう こめ コロッケ パン さとう	あぶら マヨネーズ あぶら ドレッシング あぶら あぶら ごま がら オリーブオイル あぶら ドレッシング ドレッシング	く質は、人間ですったまた、ビスシーンのは外のでは、大間ですったというでは、大間ですった。 ままた、ビスシーンの 関係を要していた。 また、アミノ酸かの鉄をを使ったのです。 は、というでは、というでは、というでは、世界ののには、というでは、というでは、世界ののには、というでは、一つでは、というでは、一つでは、一つでは、一つでは、一つでは、一つでは、一つでは、一つでは、一つ	受差 日ボン (c) 国ニニュー 60 61 61 69 69	8 8 8
		ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー ABCトマトスープ オレンジ おざら かいサーモンのナゲット こんにゃくとひじきのサラダ セレクトデザート ① おどうジェラート そぼろどん はくさいのにびたし みそけんちんじる むぎごはん ヤンニョムチキン こまつなのあえもの くきわかめのスープ いろどりピラフ コロッケ キャベツサラダ やさいスープ ハロウィンパン チキンのトマトソース フレンチサラダ かぼちゃのシチュー むぎごはん あじのねぎみそやき	0	ベーコン たまご ウインナー とりにく ***********************************	チーズ ひじき くきわかめ	ぎゅうにゅうぎゅうにゅうぎゅうにゅう	にんじん ピーマントマト にんじん ★こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん にんじん だんじん にんじん だんじん だんじん ブロッコリー トマト ブロッコリー にんじん かぼちゃ	コーン もやし にんにく セロリ たまねぎ オレンジ はくさい ★ワインきのこ ねぎ えだまめ れんこん キャベツ コーン こんにゃく しょうが グリンピース はくさい もやし ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり だいこん はくさい しょうが にんにく たまねぎ きゅうり カリフラワー コーン たまねぎ	さとう さとう マカロニ ほうとうめん しゃがいも こめこてんぶらこ ジェラート (★もも) ジェラート (★がき) こめ むぎ さとう こめ むぎ さとう こめ むが かたくりこ さとう ことう ことう こめ むが さとう	あぶら マヨネーズ あぶら ドレッシング あぶら ごま ごまあぶら オリーブオイル あぶら ドレッシング ドレッシング ホワイトルウ あぶら	く質は、人間でです。 大間ですっしくでいただいます。といったというとは、、新ららすというとは、、新りらすがいいない。とは、、新り、日知はいいなあり、自知はいいない。というとは、、かったいというとは、、かったいというとは、、かったいというとは、、かったいというとは、、かったいというとは、、かったいというとは、、かったいというとは、、かったいというとは、、かったいというとは、、かったいというとは、、かったいというとは、、かったいというとは、、かったいというとは、、かったいというとは、、かったいというとは、、かったいというとは、、かったいというとは、、かったいというとは、、かったいというとは、、からいていたが、、かったいというとは、、からいていたが、、からいていたが、、からいていたが、、からいていたが、、からいていたが、、からいていたが、、からいていたが、からいていたが、、からいていたが、、からいていたが、、からいていたが、、からいていたが、、からいていたが、、からいていたが、、からいていたが、、からいていたが、、からいていたが、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	夏季 日ボン 3 回コニュー 「	099 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8
		ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー ABCトマトスープ オレンジ おざら かいサーモンのナゲット こんにゃくとひじきのサラダ セレクトデザート ① まどうジェラート そぼろどん はくさいのにびたし みそけんちんじる むぎごはん ヤンニョムチキン こまつなのあえもの くきわかめのスープ いろどりピラフ コロッケ キャベツサラダ やさいスープ ハロウィンパン チキンのトマトソース フレンチャラダ かぼぎごはん あじのねぎみそやき ぶたにくとだいこんのにもの	0	ペーコン たまご ウインナー とりにく **サーモン ************************************	チーズ ひじき くきわかめ	ぎゅうにゅうぎゅうにゅうぎゅうにゅう	にんじん ピーマントマト にんじん ★こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん にんじん だんじん だんじん だんじん だんじん だんじん だんじん	コーン もやし にんにく セロリ たまねぎ オレンジ はくさい ★ワインきのこ ねぎ えだまめ れんこん キャベツ コーン こんにゃく しょうが グリンピース はくさい もやし ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり だいこん はくさい しょうが にんにく たまねぎ きゅうり カリフラワー コーン たまねぎ	さとう さとう マカロニ ほうとうめん しゃがいも こめこてんぶらこ ジェラート (★もも) ジェラート (★がき) こめ むぎ さとう こめ むぎ かたくりこ さとう ことう こめ コロッケ パン さとう	あぶら マヨネーズ あぶら ドレッシング あぶら あぶら ごま がら オリーブオイル あぶら ドレッシング ドレッシング	く質は、人間にない。 中国にいる学養 というには、 いっとは、 がらますしていたが、 がいっとは、 がらましていたが、 がいっとは、 がらましていまでは、 がらましていまが、 がいっとは、 がらませいが、 がいっとは、 がいっとないまととのさいまが、 がいっとは、 がいっとととは、 がいっとといいまが、 がいっとは、 がいっとは、 がいっとは、 がいっとないまでは、 がいっとは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 で	受差 日ボン 63 国ニニヹ ロ 61 61 69 58	909 8 8 10 7
	火 水 木 金 月 火 水	ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー ABCトマトスープ オレンジ おざら かいサーモンのナゲット こんにゃくとひじきのサラダ セレクトデザート ① まどうジェラート そぼろどん はくさいのにびたし みそけんちんじる むぎごはん ヤンニョムチキン こまつなのあえもの くきわかめのスープ いろどりピラフ コロッケ キャベンソーラズ アレンチサラダ かぼちゃのシチュー むぎごはん あじのねぎみそやき ぶたにくとだいこんのにもの こまつなのすましじる	0	ベーコン たまご ウインナー とりにく ***********************************	チーズ ひじき くきわかめ	ぎゅうにゅうぎゅうにゅうぎゅうにゅう	にんじん ピーマントマト にんじん ★こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん にんじん だんじん にんじん だんじん だんじん ブロッコリー トマト ブロッコリー にんじん かぼちゃ	コーン もやし にんにく セロリ たまねぎ オレンジ はくさい ★ワインきのこ ねぎ えだまめ れんこん キャベツ コーン こんにゃく しょうが グリンピース はくさい もやし ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり だいこん はくさい しょうが にんにく たまねぎ きゅうり カリフラワー コーン たまねぎ	さとう さとう マカロニ ほうとうめん しゃがいも こめこてんぶらこ ジェラート (★もも) ジェラート (★がき) こめ むぎ さとう こめ むぎ さとう こめ むが かたくりこ さとう ことう ことう こめ むが さとう	あぶら マヨネーズ あぶら ドレッシング あぶら ごま ごまあぶら オリーブオイル あぶら ドレッシング ドレッシング ホワイトルウ あぶら	く質は、人間では、大いでは、いまないという。 は、対している会養をでしているときをにいるというとは、対しているときをは、対しているときをにいるといったといったといったといったといったといったといったといったといったといった	夏季 日	909 8 8 10 7
	火 水 木 金 月 火 水	ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー ABCトマトスープ オレンジ おざら かいサーモンのナゲット こんにゃくとひじきのサラダ セレクトデザート ① おどうジェラート そぼろどん はくさいのにびたし みそけんちんじる むぎごはん ヤンニョムチキン こまつなのあえもの くきわかめのスープ いろどりピラフ コロッケ キャベツサラダ やさいスープ ハロウィンパン チキンのトマトソース フレンチサラダ かぼちゃのシチュー むぎごはん あじのねぎみそやき ぶたにくとだいこんのにもの こまつなのすましじる しょうゆラーメン	0	ベーコン たまご ウインナー とりにく ***********************************	チーズ ひじき くきわかめ	ぎゅうにゅうぎゅうにゅうぎゅうにゅうぎゅうにゅうぎゅうにゅう	にんじん ピーマントマト にんじん ★こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん にんじん だんじん だんじん だんじん だんじん だんじん だんじん	コーン もやし にんにく セロリ たまねぎ オレンジ はくさい ★ワインきのこ ねぎ えだまめ れんこん キャベツ コーン こんにゃく しょうが グリンピース はくさい もやし ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり だいこん はくさい しょうが にんにく たまねぎ きゅうり カリフラワー コーン たまねぎ	さとう さとう マカロニ ほうとうめん しゃがいも こめこてんぶらこ ジェラート (★もも) ジェラート (★がう) こめ むぎ さとう こめ むぎ さとう こめ むぎ かたくりこ さとう さとう こめ コロッケ パン さとう こめ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ あぶら ドレッシング あぶら ごま ごまあぶら オリーブオイル あぶら ドレッシング ドレッシング ホワイトルウ あぶら	く質は、人間ですったななどを表していまたいない。 中国といったいまた、では、状からすがいいったものでは、大いたのでは、大いたいたがあるが表していたがある。 中国の行きでは、大いたのでは、大いたのでは、がある。 中国ののおきましたのでは、大いたのが減り、一つたのが減り、一つたのが減り、一つたのにしたのでは、大いたのでは、大いたのでは、大いたのでは、大いたのでは、大いたのでは、大いたがは、大いたのが減り、一つたのが減り、一つたったが、対していたが、対していたが、対していたが、対していたが、大いたのでは、大いたいたのでは、大いたいたいたのでは、大いたいたいたが、大いたいたいたが、大いたいたいたが、大いたいたが、大いたいたいたが、大いたいたいたいたいたが、大いたいたいたいたいたが、大いたいたいたが、大いたいたいたが、大いたいたいたが、大いたいたいたが、大いたいたが、大いたいたいたいたいたが、大いたいたいたが、大いたいたいたいたが、大いたいたいたいたいたいたいたいたが、大いたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいた	59	331 7 309 8 310 7 318 8 8
		ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー ABCトマトスープ オレンジ おざら かいサーモンのナゲット こんにゃくとひじきのサラダ セレクトデザート ① おどうジェラート そぼろ どん はくさいのにびたし みそけんちんじる むぎごはん ヤンニョムチキン こまつなのあえもの くきわかめのスープ いろどりピラフ コロッケ キャベツサラダ やさいスープ ハロウィンパン チキンのトマトソース フレンチャラダ かぼちゃのシチュー むぎごはん あじのねぎみそやき ぶたにくとだいこんのにもの こまつなのすましじる しょうゆラーメン しゅうまい	0	ベーコン たまご ウインナー とりにく ***********************************	チーズ ひじき くきわかめ	ぎゅうにゅうぎゅうにゅうぎゅうにゅうぎゅうにゅうぎゅうにゅう	にんじん ピーマントマト にんじん ★こまつな にんじん	コーン もやし にんにく セロリ たまねぎ オレンジ はくさい ★ワインきのこ ねぎ えだまめ れんこん キャベツ コーン こんにゃく しょうが グリンピース はくさい もやし ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり だいこん はくさい しょうが にんにく たまねぎ きゅうり カリフラワー コーン たまねぎ	さとう さとう マカロニ ほうとうめん しゃがいも こめこてんぶらこ ジェラート (★もも) ジェラート (★がき) こめ むぎ さとう こめ むぎ さとう こめ むぎ かたくりこ さとう さとう こめ コロッケ パン さとう こめ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ あぶら ドレッシング あぶら ごま ごまあぶら オリーブオイル あぶら ドレッシング ボワイトルウ あぶら	く質は、人間のでは、	59	331 7 309 8 310 7 318 8 8
33 :: 11 :: 177	火 水 木 金 月 火 水 木	ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー ABCトマトスープ オレンジ おざら かいサーモンのナゲット こんにゃくとひじきのサラダ セレクトデザート ① おどうジェラート そぼろどん はくさいのにびたし みそけんちんじる むぎごはん ヤンニョムチキン こまつなのあえもの くきわかめのスープ いろどりピラフ コロッケ キャベツサラダ やさいスープ ハロウィンパン チキンのトマトソース フレンチサラダ かぼちゃのシチュー むぎごはん あじのねぎみそやき ぶたにくとだいこんのにもの こまつなのすましじる しょうゆラーメン	0	ベーコン たまご ウインナー とりにく ***********************************	チーズ ひじき くきわかめ	ぎゅうにゅうぎゅうにゅうぎゅうにゅうぎゅうにゅうぎゅうにゅう	にんじん ピーマントマト にんじん ★こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん にんじん だんじん だんじん だんじん だんじん だんじん だんじん	コーン もやし にんにく セロリ たまねぎ オレンジ はくさい ★ワインきのこ ねぎ えだまめ れんこん キャベツ コーン こんにゃく しょうが グリンピース はくさい もやし ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり だいこん はくさい しょうが にんにく たまねぎ きゅうり カリフラワー コーン たまねぎ	さとう さとう マカロニ ほうとうめん しゃがいも こめこてんぶらこ ジェラート (★もも) ジェラート (★がう) こめ むぎ さとう こめ むぎ さとう こめ むぎ かたくりこ さとう さとう こめ コロッケ パン さとう こめ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ あぶら ドレッシング あぶら ごま ごまあぶら オリーブオイル あぶら ドレッシング ドレッシング ホワイトルウ あぶら	く質は、人は、からすっというによってのおまったという。 中国にいわれかせいい。 は、本ののおよっというには、おいっというには、対いにないます。というには、対ののおもながありのがは、がからでは、大いなでは、大いなでは、大いなでは、大いなでは、大いなが、対していたが、が、対していたいが、対していたいが、対していたいには、対していたいが、対していたいが、対していたいが、対していたいが、対していたいが、対していたいが、対していたいが、対していたいが、対していたいが、対していたいが、対していたいが、対していたいでは、対していたいが、対しいが、対し、対し、対し、対し、対し、対し、対し、対し、対し、対し、対し、対し、対し、	59	331 7: 309 86 310 7: 318 8
77		ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー ABCトマトスープ オレンジ おざら かいサーモンのナゲット こんにゃくとびじきのサラダ セレクトデザート ①ももジュラート そぼろどん はくさいのにびたし みそけんちんじる むぎごはん ヤンニョムチキン こまつかのあえもの くきわかめのフープ いろどりプラフ コロッケ キャベッサラダ やさいスープ ハロウィンパン チキンのトマトソース フレンチサラダ かぼちゃのシチュー むぎごはん あじのねぎみそやき ぶたにくとだいこんのにもの こまつなのすましじる しょうゆラーメン しゅうまい ほうれんそうふ なめし	0	ペーコン たまご ウインナー とりにく ***********************************	チーズ ひじき くきわかめ	ぎゅうにゅうぎゅうにゅうぎゅうにゅうぎゅうにゅうぎゅうにゅう	にんじん ピーマントマト にんじん ★こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん にんじん にんじん にんじん だんじん にんじん だっツコリー トマト ブロッコリー にんじん いんげん こまつな	コーン もやし にんにく セロリ たまねぎ オレンジ はくさい ★ワインきのこ ねぎ えだまめ れんこん キャベツ コーン こんにゃく しょうが グリンピース はくさい もやし ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ たまねぎ コーン キャベツ たまねぎ コーン たまねぎ コーン たまねぎ さいこん はくさい しょうが にんにく たまねぎ きゅうり カリフラワー コーン たまねぎ だいこん こんにゃく えのきたけ	さとう さとう マカロニ ほうとうめん しゃがいも こめこてんぶらこ ジェラート (★もも) ジェラート (★ まう) こめ むぎ さとう こめ むじ さとう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう こ	あぶら マヨネーズ あぶら ドレッシング あぶら あぶら ごまあぶら オリーら ドレッシング ボワイトルウ あぶら ごま あぶら	く質は、人は、からすっというによってのおまったという。 中国にいわれかせいい。 は、本ののおよっというには、おいっというには、対いにないます。というには、対ののおもながありのがは、がからでは、大いなでは、大いなでは、大いなでは、大いなでは、大いなが、対していたが、が、対していたいが、対していたいが、対していたいには、対していたいが、対していたいが、対していたいが、対していたいが、対していたいが、対していたいが、対していたいが、対していたいが、対していたいが、対していたいが、対していたいが、対していたいでは、対していたいが、対しいが、対し、対し、対し、対し、対し、対し、対し、対し、対し、対し、対し、対し、対し、	59	331 73 309 86 310 74 318 83 34 74
33 : : : : : : : : : : : : : : : : : :		ソフトフランスパン ベーコンチーズのオムレツ もやしのカラフルソテー ABCトマトスープ オレンジ おざら かいサーモンのナゲット こんにゃくとひじきのサラダ セレクトデザート ①ももジェラート そぼろどん はくさいのにびたし みそけんちんじる むぎごはん ヤンニョムチキン こまつかのあえもの くきわかめのスープ いろどりウ キャベッサラダ やさいスープ ハロウィンパン チキンのチャッケ マンチャッケ マンチャックラダ がぼちではん あじのねぎみそやき ぶたにくとだいこんのにもの こまつなのすましじる しょうゆラーメン しゅうれんそうふ	0	ベーコン たまご ウインナー とりにく ***********************************	チーズ ひじき くきわかめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ピーマントマト にんじん ★こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん にんじん にんじん にんじん だんじん にんじん だっツコリー トマト ブロッコリー にんじん いんげん こまつな	コーン もやし にんにく セロリ たまねぎ オレンジ はくさい ★ワインきのこ ねぎ えだまめ れんこん キャベツ コーン こんにゃく しょうが グリンピース はくさい もやし ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり だいこん はくさい しょうが にんにく たまねぎ きゅうり カリフラワー コーン たまねぎ	さとう さとう マカロニ ほうとうめん しゃがいも こめこてんぶらこ ジェラート (★もも) ジェラート (★がき) こめ むぎ さとう こめ むぎ さとう こめ むぎ なとう こめ むき さとう こめ しゅうかめん しゅうまいのかわ さとう あんにんどうふ	あぶら マヨネーズ あぶら ドレッシング あぶら ごま ごまあぶら オリーブオイル あぶら ドレッシング ボワイトルウ あぶら	く気がまかいた。 は、人間ですいたというです。 を強奏をしていたというです。 にないわいたのがは、がいったのです。 にないわいたのがは、がいったのです。 にないかのよう。 にないかのないながに、かったのです。 にないかのないたがに、がいったのです。 にないかのないながに、ないのないです。 にないかのないながに、ないのないです。 にないかのないながです。 にないないながです。 にないないないないないないないないないないない。 にないないないないないないないないないないないないないないないないないないない	59	75 75 75 76 76 77 78

^{*}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。

^{*}給食では、多様な食材を使用しています。アレルギー食材や食べ慣れない食材がないか、毎月献立表をご確認ください。