

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<b>△牛乳</b> <b>ピビンバ</b> ○こめ 70      △ぶたひきにく 60 さけ 2            △だいず 12 □ながねぎ 3   □しょうが 1 ○さとう 0.9    みりん 3 □ほうれんそう 20 □にんじん 8 □もやし 35      ○ごまあぶら 0.48 あかみそ            コチュジャン しお                こいくち <b>わかめのスープ</b> △わかめ 1      □えのきたけ 10 △とうふ 40      こしょう ちゅうかだし      こいくち □ <b>みかん</b> フルーツ給食	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>アジフライ</b> ○あげあぶら 4      こぶくろソース <b>だいこんのゆかりあえ</b> □だいこん 40      □キャベツ 30 ゆかり 0.5            △かつおぶし 0.3 うすくち <b>ぶたじる</b> △ぶたにく 10      ○じゃがいも 20 □ごぼう 7            □はくさい 20 □もやし 15           □にんじん 5 □ねぎ 7                みそ だし きのかわしのうぎょうしんこうから「ゆうきまい」をいただきました。あじわっててください。	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>せとふうみふりかけ</b> <b>しんぎくのツナあえ</b> □しんぎく 11      □にんじん 7.7 □もやし 19.8      □すりごま 1.1 △ツナ 11            ○さとう 0.3 マヨネーズ            こいくち <b>とんこつに</b> △ぶたにく 16      □だいこん 63 □にんじん 21      □ごぼう 21 □こんにやく 26    △あつあげ 32 □いんげん 3        □しょうが 0.4 ○ことう 2.7        ○さとう 0.25 さけ 1.89            みりん 1.89 あかみそ            こいくち だし	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>ポークハムカツ</b> ○あげあぶら 6 <b>スパゲティソース</b> ○スパゲティ 14    △ベーコン 4 □たまねぎ 15      □しめじ 4 □ほうれんそう 8   □にんにく 0.1 ○オリーブオイル 0.25      コンソメ うすくち            こしょう しお <b>ごもくスープ</b> △ぶたにく 7      □エリンギ 5 □たまねぎ 20      □にんじん 10 □あおな 8           □もやし 10 ちゅうかだし      ガラスープ うすくち            こしょう	<b>△牛乳</b> <b>ぶたどん</b> ○こめ 80            △ぶたにく 40 □たまねぎ 100      □こんにやく 30 □ねぎ 7              △かまぼこ 10 □しょうが 0.9      □さとう 2.6 さけ 1                みりん 1 こいくち <b>カラフルサラダ</b> □ペにくるり 5.5      □きゅうり 11 □キャベツ 19.8      □コーン 5.5 △ツナ 7.7            □レモン 1.21 ○さとう 1.21        うすくち もぐもぐ
<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>にらまんじゅう</b> ○あげあぶら 3.5 <b>ほうれんそうのおかかあえ</b> □ほうれんそう 17   □キャベツ 22 □にんじん 8        △かつおぶし 0.8 ○さとう 0.86        こいくち <b>おでん</b> ○こんにやく 30    △ちくわ 30 △がんも 20        △とりにく 20 △ひらてん 20      □だいこん 40 □にんじん 10      ○さとう 2.5 みりん 1            △こんぶ 0.5 こいくち            うすくち おでん	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>デミグラスソースハンバーグ</b> △ハンバーグ      □たまねぎ 21 トマト 2.8            ○さとう 0.29 デミグラスソース      ケチャップ ウスターソース <b>ツナあえ</b> □キャベツ 24.3      □きゅうり 16.2 □にんじん 2.43      △ツナ 6.48 ○さとう 1.21        ○ごまあぶら 0.32 す                      うすくち <b>しもとやさいのみぞしる</b> □だいこん 10      △あぶらあげ 3 □にんじん 10      □ながねぎ 5 ○さといも 5        みそ だし	<b>△牛乳</b> <b>ふゆやさいカレーライス</b> ○こめ 90            △とりにく 12 □だいこん 16      □たまねぎ 60 □れんこん 16      □ごぼう 16 □にんじん 9.6      ○じゃがいも 28 ワイン 2            □にんにく 0.2 ○こめあぶら 0.15      カレーこ カレールウ            こいくち ウスターソース        こしょう <b>コンソメ</b> <b>パリパリサラダ</b> □だいこん 13      □きゅうり 17 □にんじん 7        ふくしんづけ 8 こいくち            す	<b>△牛乳</b> <b>たきこみごはん</b> ○こめ 70            さけ 2.5 △とりにく 20      △ちくわ 10 □しめじ 3            △あぶらあげ 3 □しいたけ 0.5      □にんじん 7 □えだまめ 6        □こんにやく 10 みりん 1.6            だし      こいくち      うすくち △ <b>ねぎいりたまごやき</b> <b>きりぼしだいこんのすのもの</b> □きりぼしだいこん 1.5      □きゅうり 30 △わかめ 0.7            ○すりごま 1.5 △ちりめんじゃこ 2      す ○さとう 2            うすくち <b>けんこうのみぞしる</b> △わかめ 0.6            □ねぎ 5 △とうふ 30            △あぶらあげ 4 だし                    みそ	<b>△牛乳</b> <b>ジュア(ストロベリー)</b> <b>ごはん</b> <b>メンチカツ</b> ○あげあぶら 5 <b>イタリアンサラダ</b> □キャベツ 20      □もやし 22 □コーン 8            □オリーブオイル 2.25 □レモン 2.81      □さとう 0.03 しお                    こしょう <b>ふゆやさいのスープ</b> △ぶたにく 10      □はくさい 20 □かぶ 8              □たまねぎ 10 □にんじん 10      す                    こしょう コンソメ ビタミンA・E
<b>△牛乳</b> <b>わかめごはん</b> <b>ペにくるりだいこんサラダ</b> □だいこん 15      □ペにくるり 20 □ブロッコリー 10    △ツナ 5 ○さとう 0.5            す うすくち            しお こしょう            マヨネーズ <b>こうやどうふのもの</b> △こうやどうふ 6    △とりにく 12 □にんじん 6        □たまねぎ 30 ○じゃがいも 36      □いんげん 4 ○さとう 2            だし うすくち            こいくち	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>わかやまラーメン</b> ○ちゅうかめん 90    △ぶたにく 20 □しょうが 0.36      □にんにく 0.26 □キャベツ 32        □たまねぎ 13 □にんじん 8.5      □もやし 5.2 □ねぎ 3              ○ごまあぶら 0.35 とんこつしょうゆラーメン ちゅうかだし      トウバンジャン <b>ササミあえ</b> △ささみフレーク 5      □きゅうり 25 □キャベツ 20        □コーン 5 ○さとう 1            うすくち す                      こいくち	<b>△牛乳</b> <b>しょくパン2まいつけ</b> <b>BLEサンドのぐ</b> △ベーコン 15      △たまご 15 □レタス 12           □キャベツ 38 しお                    こしょう こぶくろケチャップ <b>ビーフシチュー</b> △ぎゅうにく 15      △ぶたにく 10 ○じゃがいも 60      □たまねぎ 60 □にんじん 12      □トマト 10 ワイン 1.2            こしょう ビーフシチュー        ウスターソース ケチャップ            コンソメ とんかつソース	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>デジフルコギ</b> △ぶたにく 38        □たまねぎ 80 □しめじ 30           □にんじん 15 □ながねぎ 10       □にんにく 0.3 みりん 3              さけ 3 ○さとう 1.5        ○ごまあぶら 0.39 コチュジャン            こいくち <b>パンサンデー</b> □きゅうり 13        □ブロッコリー 3 □もやし 10           □にんじん 5 ○はるさめ 5           ○さとう 0.5 ○ごまあぶら 0.2      す      こいくち □ <b>ネーフル</b> フルーツ給食	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>くじらのたつたあげ</b> △くじら肉 50        さけ 5 □しょうが 1.2      □にんにく 0.6 ○ごまあぶら 1.2    □かたくりこ 25 ○あげあぶら 5      こいくち <b>うめあえ</b> □キャベツ 24        □きゅうり 17 □にんじん 7        □ばいにく 2.5 みりん 1.5            ○さとう 0.75 こいくち <b>じゃがもちのみぞしる</b> ○じゃがもち 20      △あぶらあげ 5 ○こんにやく 10      □だいこん 20 □ながねぎ 3        みそ だし
<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>やきそばのみぞだれがけ</b> △さば                ○さとう 3.1 みりん 0.56           さけ 1.82 □ゆず 0.4            みそ <b>レンコンのきんぴら</b> □れんこん 25      □にんじん 8 △ぶたにく 10      □こんにやく 15 △ちくわ 5            ○こめあぶら 0.5 ○さとう 2.5        みりん 0.3 さけ 0.8            こいくち <b>かぼちゃのみぞしる</b> □かぼちゃ 25      □たまねぎ 20 □えのきたけ 7      □ねぎ 5 みそ                    だし	<b>△牛乳</b> <b>チキンピラフ</b> ○こめ 75            ○おしむぎ 8 ○こめあぶら 1      △とりにく 40 □たまねぎ 30      □にんじん 8 □コーン 6           □ピーマン 5 しお                    コンソメ こしょう <b>ポトフ</b> □たまねぎ 30      □にんじん 12 □かぶ 8.5            □はくさい 25 ○じゃがいも 25      こしょう △ベーコン 15        コンソメ <b>クリスマスデザート</b> いちごプリンにホワイトクリームといちごソースがかかっているよ！	<b>献立のなかから・・・</b> にしぎししょうがっこうとひがしぎししょうがっこう、ながぎししょうがっこうの6ねんせいが、がいこくごのじゅぎょうでかんがえてくれたメニューです。 12日(木)・・・「たきこみごはん」、「けんこうのみぞしる」 18日(水)・・・「BLEサンドイッチ」、「ビーフシチュー」 B=ベーコン、L=レタス、E=エッグ(たまご)といういみです。 どのメニューも、えいようかやさんちまでこだわって、かんがえてくれました。 It's yummy!! Look forward to school lunch!!(おいしいよ!! きゅうしょくをたのしみに!!)		

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しょくひん 食品 グループ	○・おもにエネルギーのもとになる食品	△・おもに体をつくるもとになる食品	□・おもに体の調子を整えるもとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物 脂質	しつ たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

