令和7年

## 11月分献立表

## 名寄市学校給食センター

| 黄色の仲間 熱や力となり、  | <u></u><br>体を動かす力のもとになる  | 赤色の仲間 血や骨や肉になり   | )、体をつくる 緑色の仲間   | 体の調子を整える   |
|--|--|--|---|--|
| 3 (月)  | 4 (火)  | 5 (水)  | 6 (木)   | 7 (金)  |
| 交化の首   | 小567kcal 中680kcal  | 小607kcal 中708kcal  | 小569kcal 中727kcal   | 小568kcal 中670kcal  |
| *******  | ★ごはん ★牛 乳  | steen<br>★豚丼   | ★コッペパン ★牛乳  | ** また  |
|  | ★みそ汁(高野豆腐・しめじ)   | <sub>ぎゅうにゅう</sub><br>★牛乳   | ★コーンポタージュ   | ★みそ汁 (玉ねぎ・油 揚げ)  |
| 11月平均米養価   | <b>★じゃがいもほろろ</b>   | ★ごまドレッシングあえ  | ★キャベツとツナのサラダ  | ★野菜の炒め物  |
| <b>たん白質</b> ®24.7g ●28.3g<br><b>脂 肪</b> ® 19.3g ●21.1g   | ★鶏ごま照り焼き   |  | ** からあ<br>★焼き唐揚げ(小2こ・中3こ)   | ★もち <sup>ごめ</sup> コロッケ   |
| ナトリウム® 2.7g ⊕3.2g (塩 <del>S)和当面</del> )  | 黄: ごはん、じゃかいも、油 さとう<br>ごま、バン粉   | 黄: ごはん 油 さとう でん粉 ごま  | 黄:コッペパ、油 さとう 小麦粉  | 黄:ごはん、油、さとう、もち米、パン粉  |
|  | 赤:牛乳、離短腐、みそ、心だ肉、<br>とり肉  | 赤: 牛乳、心芯肉  | 赤:特』、ツナ、とり肉   | 赤:牛乳、とり肉、油揚犬、みそ、ふた肉、<br>すりみ、たこ   |
| 800 000  | 緑:小松菜 しめじ にんじん 玉ねぎ   | 緑: にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、<br>長ねぎ 白菜、きゅうり  | 緑: コース 玉ねぎ にんじん, バセリ、<br>キャベツ   | すりみ たこ 緑: ごまう だけん、 椎 玉は、 もりし、 キャヘツ、 いりげん にんじん、 こんにゃく   |
| 10 (月)   | 11(火)  | 12 (水)   | 13 (木)  | 14 (金)   |
| 小577kcal 中686kcal  | 小617kcal 中726kcal  | 小621kcal 中725kcal  | 小524kcal 中614kcal   | 小700kcal 中712kcal  |
| ★ごはん ★牛乳   | ★ごはん ★牛乳   | ★親子丼   | ★汁なし担々麺   | ★大好きパン   |
| ★みそ汁(もやし・かぼちゃ団子)   | ★おでん   | ★牛乳  | ★牛乳   | **  *  *  *  *  *  *  *  *  *  *  *  *   |
| ★豚肉のオイスター炒め  | ★さばのみそ煮 たっぱ たっぱ たっぱ  | ★塩昆布和え   | ★豆腐とチンゲン菜の  | ★ポトフ   |
| ★焼きぎょうざ(1人2こ)  | かき <b>食べま</b><br>★柿  |  | スープ   | ★チーズハンバーグ  |
| 黄: ごはん じゃがいも、でん粉、油<br>さとう、ごま油 小麦粉  | 黄: ごなん   | 黄: ごはん さとう、油 ごま油   | 黄:ラーメン、ごま油、さとう、ごま、<br>でん粉   | 黄: 対きり、じゅがも  |
| 赤:特別、みそ、ぶた肉、とり肉  | 赤: 牛乳, かんも、さつま湯ず、とり肉<br>さば、みそ  | 赤: 特, との風 風 はんぺん 節   | 赤: 特, ぶた肉, 豆腐   | 赤:牛乳、ウインナー、とり肉、チーズ   |
| 緑:もやし、かまちゃ、長んぎ にんじん  | 緑:大根 にんじん、こんにゃく、柿  | 緑:にんじん、玉ねぎ、椎茸、こまう、   | 緑: にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし、  | 緑:にんじん、玉ねぎ、キャベツ  |
| 玉は ピーマン キャベツ にら  | 小来・人は、1000は、Chicやく、小中  | キャベツ   | チンゲン菜 コーン   | は、ころのなり、1000年の   |
| 17(月)  | 18 (火)   | 19 (水)   | チンゲン菜 コーン<br><b>20 (木)</b>  | <b>21 (金)</b>  |
| 17 (月)<br>小530kcal 中632kcal  | <b>18 (火)</b><br>小534kcal 中684kcal   |  | <b>20 (木)</b><br>小549kcal 中656kcal  | <b>21 (金)</b><br>小533kcal 中637kcal   |
| 17 (月)   | 18 (火)   | 19 (水)<br>小701kcal 中821kcal<br>★ポークカレー   | <b>20 (木)</b> 小549kcal 中656kcal ★ごはん ★牛乳  | <b>21 (金)</b><br>小533kcal 中637kcal<br>★ごはん ★牛乳   |
| 17 (月) 小530kcal 中632kcal ★ごはん ★牛 乳 ★みそ汁(じゅがも・小松菜)  | 18 (火)<br>小534kcal 中684kcal<br>★ごはん ★牛 乳<br>★みそワンタンスープ   | <b>19 (水)</b><br>小701kcal 中821kcal   | 20 (木)  | <b>21 (金)</b><br>小533kcal 中637kcal ぎゅうにゅう  |
| 17 (月)  小530kcal 中632kcal  ★ごはん ★牛乳  ★みそ汁(じゅがも・小松菜)  ★さつま揚げの炒め物  | 18 (火)<br>小534kcal 中684kcal<br>★ごはん ★牛乳  | 19 (水)<br>小701kcal 中821kcal<br>★ポークカレー   | 20 (木)  | 21 (金)<br>小533kcal 中637kcal<br>★ごはん ★牛乳<br>★すまし汁(豆腐・わかめ)<br>★きんぴらごぼう ************************************  |
| 17 (月)  小530kcal 中632kcal  ★ごはん ★牛乳  ★みそ汁(じゃがも・小松菜)  ★さつま揚げの炒め物  こんさいにくだん こ  ☆根菜肉団子(1人2こ)  | 18 (火)  小534kcal 中684kcal  ★ごはん ★牛乳  ★みそワンタンスープ  ★野菜のナムル  ★カツオカツ   | 19 (水)<br>小701kcal 中821kcal<br>★ポークカレー<br>★牛乳  | 20 (木)  | 21 (金)<br>小533kcal 中637kcal<br>★ごはん ★牛乳<br>★すまし汁(豆腐・わかめ)   |
| 17 (月)  小530kcal 中632kcal  ★ごはん ★牛乳  ★みそ汁(じゅがも・小松菜)  ★さつま揚げの炒め物  | 18 (火) 小534kcal 中684kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそワンタンスープ ★野菜のナムル ★カツオカツ 黄: □はん ワンタン ご恵 こま  | 19 (水) 小701kcal 中821kcal  ★ポークカレー  **  * 中 乳  *サウザンドレッシング  | 20 (木)  | 21 (金)  小533kcal 中637kcal  ★ごはん ★牛乳  ★すまし汁(豆腐・わかめ)  ★きんぴらごぼう まね 50000  ☆ きしみそマヨ焼き  黄: むれ 油 さとえ マヨネーズ   |
| 17 (月) 小530kcal 中632kcal  ★ごはん ★牛乳 ★かそ汁(じゃがも・小松菜) ★さつま揚げの炒め物 これさいにくだんこ ☆根菜肉団子(1人2こ) 黄:ごはん じゃがも 油 さとう 赤:牛乳 みそ さつま揚げ とり肉   | 18 (火) 小534kcal 中684kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそワンタンスープ ★野菜のナムル ★カツオカツ 黄: ごおん ワンタン ごまま ごま /ン粉 油 赤: 特し がたぬ みそ、カツオ  | 19 (水) 小701kcal 中821kcal  ★ポークカレー  ★牛乳  ★サウザンドレッシング  サラダ  黄: こはん じゃかも 油 赤: 牛乳、ぶた肉  | 20 (木) 小549kcal 中656kcal  ★ごはん ★牛乳  ★みそ汁(大根・たもぎ茸)  ★すき焼き風煮  ※52* たまごと  黄ごはん 温さとう  赤:牛乳、みそ、が肉、頭、卵  | 21 (金)  小533kcal 中637kcal  ★ごはん ★牛乳  ★すまし汁(豆腐・わかめ)  ★きんぴらごぼう *** 5050 *** 1骨に注意!  ★鮭のみそマヨ焼き  黄: ごね 油 さとう マヨネーズ  赤・特乳 頭傷 わかめ があ、鮭   |
| 17 (月) 小530kcal 中632kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(じゅが 16・小松菜) ★さつま揚げの炒め物 こんさいにくだん ご ☆根菜肉団子(1人2こ) 黄:ごはん じゅが 16 油 さとう   | 18 (火) 小534kcal 中684kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそワンタンスープ ★野菜のナムル ★カツオカツ 黄ごはん ワンタン ごまま こま パ粉油 赤:牛乳、が肉 みそ カツオ 緑:にんじん 到底 日菜 もりし きゅうり  | 19 (水) 小701kcal 中821kcal  ★ポークカレー  ★牛 乳  ★サウザンドレッシング  サラダ  黄: ごはん じゃがも 油  赤: 牛乳、がたね  緑: にんじん 玉/武 キャベソ、 コーン   | 20 (木)  | 21 (金)  小533kcal 中637kcal  ★ごはん ★牛乳  ★すまし汁(豆腐・わかめ)  ★きんぴらごぼう ま2 50500  ★性のみそマヨ焼き  黄: ごはん 油 さとう、マヨネーズ  赤・井乳・頭傷 わかめ がでみ、鮭 かぞ  緑・稚質、長ば、ごぼう にんじん   |
| 17 (月)  小530kcal 中632kcal  ★ごはん ★牛乳  ★みそ汁(じゃがに・小松菜)  ★さつま湯「の炒め物  こんさいにくだん。  ★根菜肉団子(1人2こ)  黄:ごおん じゃがも 油 さとう  赤:牛乳 みそ さつま湯 、こり肉  緑:川菜菜 玉はぎ キャハツ、 にんじん、ごまう、れこん  24 (月)  | 18 (火) 小534kcal 中684kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそワンタンスープ ★野菜のナムル ★カツオカツ 黄: ごはん ワンタン ごまま こま が 特別 がため、みそ、カツオ 縁: にんじん 対話 日菜 もやし きゅうり 25 (火)   | 19 (水) 小701kcal 中821kcal  ★ポークカレー  *中乳  ★中乳  ★サウザンドレッシング  サラダ  黄: ごおん じゃがも 油  赤: 牛乳 ぶたね  緑: にんじん 玉がぎ キャベツ、コーン  26 (水)  | 20 (木)  小549kcal 中656kcal  ★ごはん ★中 乳  たいさん ★中 乳  大の子汁(大根・たもぎ茸)  ★すき焼き風煮  ★厚焼き玉子  黄:ごはん 油 さとう  赤:牛乳、みそ、が肉、豆腐、卵 緑:大根 たき茸 最ぶ にんじん  五づき 白菜  27 (木)  | 21 (金)  小533kcal 中637kcal  ★ごはん ★牛乳  ★すまし汁(豆腐・わかめ)  ★きんぴらごぼう まね ちゅうい ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・  |
| 17 (月) 小530kcal 中632kcal  ★ごはん ★牛乳  ★かそ汁(じゃがも・小松菜)  ★さつま揚げの炒め物  こんさいにくだん ご  黄:ごはん じゃがも 油 さとう  赤:牛乳 みそ さつま場式 とり肉  緑:が菜 玉はぎ キャベツ、 にんじん ごまう れんごん  24 (月)  かたっちゅう  | 18 (火) 小534kcal 中684kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそワンタンスープ ★野菜のナムル ★カツオカツ 黄: ごはん ワンタン ごましま パン粉油 添: 牛乳、がある みそ、カツオ 緑: にんじん 到ぎ 日菜 もりし きゅうり 小669kcal 中782kcal  | 19 (水) 小701kcal 中821kcal  ★ポークカレー  ★牛乳  ★サウザンドレッシング  サラダ  黄: ごがん じゃがも 油  赤: 牛乳、がさぬ 緑: にんじん 玉がき キャベソ、 ニーン  26 (水) 小618kcal 中720kcal   | 20 (木) 小549kcal 中656kcal  ★ごはん ★中 乳  ★ひきにもん ★中 乳  ★かそ汁(大根・たもぎ茸)  ★すき焼き風煮  ★厚焼き玉子  黄:ごはん 油 さとう  赤:特別 みそ が改 頭 卵  緑:大根 たもぎ葉 関ぶま にんじん 五ぱき 白菜  27 (木) 小616kcal 中762kcal  | 21 (金) 小533kcal 中637kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(豆腐・わかめ) ★きんぴらごぼう まま 50-50 でも 1 では 1 でも 1 では 1 でも 1 では 1 でも 1 では 1 では   |
| 17 (月)  小530kcal 中632kcal  ★ごはん ★牛乳  ★みそ汁(じゃがに・小松菜)  ★さつま湯「の炒め物  こんさいにくだん。  ★根菜肉団子(1人2こ)  黄:ごおん じゃがも 油 さとう  赤:牛乳 みそ さつま湯 、こり肉  緑:川菜菜 玉はぎ キャハツ、 にんじん、ごまう、れこん  24 (月)  | 18 (火) 小534kcal 中684kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそワンタンスープ ★野菜のナムル ★カツオカツ 黄:ごはん ワンタン ご恵 こま ハン松 油 赤: 牛乳 がぶぬ みそ カツオ 緑: にんじん 玉がき 白菜 もやし、きゅうり 小669kcal 中782kcal ★ごはん ★牛乳   | 19 (水) 小701kcal 中821kcal  ★ポークカレー ★牛乳  ★サウザンドレッシング  サラダ  黄: ごはん じゃがも 油  赤: 牛乳、が改  緑: にんじん 玉はま キャベソ、 ーン  26 (水) 小618kcal 中720kcal  ★プルコギ丼   | 20 (木)  小549kcal 中656kcal  ★ごはん ★牛乳  ★かそ汁(大根・たもぎ茸)  ★すきたまで、 たままで、 たままで、 たままで、 たままで たままで   | 21 (金) 小533kcal 中637kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(豆腐・わかめ) ★きんぴらごぼう まま 50-50にまます。 ★鮭のみそマヨ焼き 黄: ごはん 油 さとう マヨネーズ 赤・牛乳 豆腐 わかめ らどめ、鮭 みそ 緑・稚乳 長ば ごまう にんじん しいがん 28 (金) 小683kcal 中804kcal ★カレーうどん  |
| 17 (月)  小530kcal 中632kcal  ★ごはん ★牛乳  ★みそ汁(じゃがに・小松菜)  ★さつま揚げの炒め物  こんさいにくだんこ  ☆根菜肉団子(1人2こ)  黄:ごはん じゃがに 油 さとう  赤:牛乳 みそ、さつま湯犬 とり肉  緑:が菜 玉は、キャベツ、 にんじん ごまうれんこん  24 (月)  動芳感謝の日                                      | 18 (火) 小534kcal 中684kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそワンタンスープ ★野菜のナムル ★カツオカツ 黄: ごはん ワンタン ごままごま パン粉油 添: にんじん 到底 日菜 もりし きゅうり 小669kcal 中782kcal ★ごはん ★牛乳 ★頭スープ   | 19 (水) 小701kcal 中821kcal  ★ポークカレー  ★中乳  ★中乳  ★サウザンドレッシング  サラダ  黄: ゴはん じゃがも 油  赤: 牛乳 が広久  緑: にんじん 玉がき キャベソ、コーン  26 (水) 小618kcal 中720kcal  ★プルコギ丼  ぎゅうにゅう  ★牛乳 はくさい にくだん ご                             | 20 (木)  小549kcal 中656kcal  ★ごはん ★牛乳  ★かそ汁(大根・たもぎ茸)  ★すきたまで、 たまます。  ★ はいる  | 21 (金)  小533kcal 中637kcal  ★ごはん ★牛乳  ★すまし汁(豆腐・わかめ)  ★きんぴらごぼう *** *** *** *** *** *** *** *** *** *   |
| 17 (月) 小530kcal 中632kcal  ★ごはん ★牛乳  ★かそ汁(じゃがも・小松菜)  ★さつま揚げの炒め物  こんさいにくだん ご  黄:ごはん じゃがも 油 さとう  赤:牛乳 みそ さつま場式 とり肉  緑:が菜 玉はぎ キャベツ、 にんじん ごまう れんごん  24 (月)  かたっちゅう  | 18 (火) 小534kcal 中684kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそワンタンスープ ★野菜のナムル ★カツオカツ 黄: はん カックス こまま こま かん 油 かき はん まんま 日本 まま まま まま かん まゅうり  25 (火) 小669kcal 中782kcal ★ごはん ★牛乳 ★酢スープ こう ゃとう ふ にもの ★高野豆腐の煮物  | 19 (水) 小701kcal 中821kcal  ★ポークカレー ★牛乳  ★サウザンドレッシング  サラダ  黄: ごはん じゃがも 油  赤: 牛乳、が改  緑: にんじん 玉はま キャベソ、 ーン  26 (水) 小618kcal 中720kcal  ★プルコギ丼   | 20 (木) 小549kcal 中656kcal  ★ごはん ★牛 乳  ★かそ汁(大根・たもぎ茸)  ★すき焼き風煮  ★厚焼き玉子  黄:ごはん 油 さとう  赤:牛乳、みそ、が肉 豆腐 卵緑 大根 たもぎ 最適度 にんじん 対象 音楽 にんじん がある 豆腐 卵 ほこしん おおき 白菜 (木) 小616kcal 中762kcal  ★ごはん ★牛 乳  ★豚汁  ★ひじきのごまマヨあえ   | 21 (金)  小533kcal 中637kcal  ★ごはん ★牛乳  ★すまし汁(豆腐・わかめ)  ★きんぴらごぼう まね 50-20 かり   |
| 17 (月)  小530kcal 中632kcal  ★ごはん ★牛乳  ★本子汁(じゃがに・小松菜)  ★さつまがにくだんで ものかめ物  ☆根菜肉団子(1人2こ)  黄:ごはん じゃがも 油 さとう  赤・牛乳 みそ さつま場だ とり肉  緑:川塚葉 玉ねぎ キャベツ、 にんじん ごまう れんごん  24 (月)  動芳感謝の日  ◆ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ | 18 (火) 小534kcal 中684kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそワンタンスープ ★野菜のナムル ★カツオカツ 黄: ごはん ワンタン ごまれ ごまったが はまったが はまままままままままままままままままままままままままままままままままままま  | 19 (水)  小701kcal 中821kcal  ★ポークカレー  *牛乳  ★中乳  ★サウザンドレッシング  サラダ  黄: ごおん じゃがも 油  赤: 牛乳、が改  緑: にんじん、玉がき、キャベツ、コーン  26 (水)  小618kcal 中720kcal  ★プルコギ丼  ★中乳  はくさい にくだん こ ★ウスープ                             | 20 (木)  | 21 (金)  小533kcal 中637kcal  ★ごはん ★牛乳  ★すまし汁(豆腐・わかめ)  ★きんぴらごぼう *** *** *** *** *** *** *** *** *** *   |
| 17 (月)  小530kcal 中632kcal  ★ごはん ★牛乳  ★本子汁(じゃがに・小松菜)  ★さつまがにくだんで ものかめ物  ☆根菜肉団子(1人2こ)  黄:ごはん じゃがも 油 さとう  赤・牛乳 みそ さつま場だ とり肉  緑:川塚葉 玉ねぎ キャベツ、 にんじん ごまう れんごん  24 (月)  動芳感謝の日  ◆ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ | 18 (火)  小534kcal 中684kcal  ★ごはん ★牛乳  ★みそワンタンスープ  ★野菜のナムル  ★カツオカツ  黄: ごはん ワンタン ごましてま  パ粉油  赤: 特、があみそ、カツオ  緑: にんじん 対ぎ 日菜 もりし きゅうり  25 (火)  小669kcal 中782kcal  ★ごはん ★牛乳  ★頭スープ  こうやどうぶ ★高野豆腐の煮物  はるま  黄: ごはん 油 さとう 春味 小場か | 19 (水) 小701kcal 中821kcal  ★ポークカレー ★牛乳  ★サウザンドレッシング  サラダ  黄: □はん じゃかも 油  赤: 牛乳、が改ね 緑: にんじん 玉がき キャベツ、 コーン  26 (水) 小618kcal 中720kcal  ★プルコギ丼 ※牛乳。 はくきい にくだんご ★白菜と肉団子のスープ  黄: □はん 油 さとう                  | 20 (木)  小549kcal 中656kcal  ★ごはん ★牛乳  ★かそ汁(大根・たもぎ茸)  ★すき焼き風煮  ★厚焼き玉子  黄:ごか 油 さとう  赤:牛乳 みそ がぬ 頭 卵 線:大根 たもぎ 最ぶ にんじん 五ぱら 中762kcal  ★ごはん ★牛乳  ★形汁  ★ひじきのごまマヨあえ  ★いわしのみぞれ煮 食物域 さとう マネーズ ごまん じゃかに てんぬ さとう マネーズ ごまん とう マカーズ ごまん しゅかに てんぬ さとう マネーズ ごまん マカーズ ごまん マカーズ ごまん しゅかに てんぬ さとう マネーズ ごまん しゅうにゅう こまれ じゅかに てんぬ さとう マネーズ ごまん しゅうにょう てんしゅう こまれ じゅかに てんぬ さんき マネーズ ごまん しゅうにゅう こまれ じゅかに てんぬ さとう マネーズ ごまん しゅうにゅう こまれ じゅうにゅう こまれ じゅうにゅう こまれ じゅうにゅう こまれ じゅうにゅう こまれ しゅうにゅう こまれ しゅうにゅう こまれ | 21 (金)  小533kcal 中637kcal  ★ごはん ★牛乳  ★すまし汁(豆腐・わかめ)  ★きんぴらごぼう ***** 5000 **** 1 骨に注意 ***  ★鮭のみそマヨ焼き ***  黄: ゴホ 油 さとう、マネーズ 赤: 牛乳 - 頭底 わかめ が改、鮭 がん ひまる こまる にんじん しいがん ***  28 (金)  小683kcal 中804kcal  ★カレーうどん ***  ★・コはん  黄: うどん ゴオん |
| 17 (月)  小530kcal 中632kcal  ★ごはん ★牛乳  ★本子汁(じゃがに・小松菜)  ★さつまがにくだんで ものかめ物  ☆根菜肉団子(1人2こ)  黄:ごはん じゃがも 油 さとう  赤・牛乳 みそ さつま場だ とり肉  緑:川塚葉 玉ねぎ キャベツ、 にんじん ごまう れんごん  24 (月)  動芳感謝の日  ◆ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ | 18 (火) 小534kcal 中684kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそワンタンスープ ★野菜のナムル ★カツオカツ 黄: ごはん ワンタン ごまれ ごまったが はまったが はまままままままままままままままままままままままままままままままままままま  | 19 (水)  小701kcal 中821kcal  ★ポークカレー  ★牛乳  ★サウザンドレッシング  サラダ  黄: ごおん じゃがも 油  赤: 牛乳、がたね  縁: にんじん 玉がき、キャベソ、 ニーン  26 (水)  小618kcal 中720kcal  ★プルコギ丼  ※はきむ にくだんこ ★白菜と肉団子のスープ  黄: ごおん 油 さとう 赤: 牛乳、がたね みそ、とり肉 | 20 (木)  | 21 (金)  小533kcal 中637kcal  ★ごはん ★牛乳  ★すまし汁(豆腐・わかめ)  ★きんぴらごぼう *** *** *** *** *** *** *** *** *** *   |
| 17 (月)  小530kcal 中632kcal  ★ごはん ★牛乳  ★本子汁(じゃがも・小松菜)  ***********************************   | 18 (火)  小534kcal 中684kcal  ★ごはん ★牛乳  ★みそワンタンスープ  ★野菜のナムル  ★カツオカツ  黄: ごはん ワンタン ごましてま  パ粉油  赤: 特、があみそ、カツオ  緑: にんじん 対ぎ 日菜 もりし きゅうり  25 (火)  小669kcal 中782kcal  ★ごはん ★牛乳  ★頭スープ  こうやどうぶ ★高野豆腐の煮物  はるま  黄: ごはん 油 さとう 春味 小場か | 19 (水) 小701kcal 中821kcal  ★ポークカレー ★牛乳  ★サウザンドレッシング  サラダ  黄: □はん じゃかも 油  赤: 牛乳、が改ね 緑: にんじん 玉がき キャベツ、 コーン  26 (水) 小618kcal 中720kcal  ★プルコギ丼 ※牛乳。 はくきい にくだんご ★白菜と肉団子のスープ  黄: □はん 油 さとう                  | 20 (木)  | 21 (金) 小533kcal 中637kcal  ★ごはん ★牛乳  ★すまし汁(豆腐・わかめ)  ★きんぴらごぼう いっぱい は ままままままままままままままままままままままままままままままままままま   |

 $\sim$  柿にはビタミンCがたっぷり!!!  $\sim$ 

世帯がたけんごるおかし、かししますいきの特産品である庄内柿を11日の給食でいます。 かまっしょうないがき 11日の給食ででいます。 がまっからない 大力ロテンもたくさん含まれているので、ウイルスや細菌と闘う力を高めてくれます。 柿を食べて、カルザウインフルエンザに負けない力をつけましょう!

