

日 (曜)	こ ん だ て め い				栄 養 価	日 (曜)	こ ん だ て め い				栄 養 価
9 (金)		ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生 663 749	27 (火)		ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生 654 755
13 (火)		ぎゅうにゅう わかめ・メルルーサ ぶたにく・たまご みそ	こめ・じゃがいも さとう・こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・えだまめ かぶ・きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん パセリ・ほししいたけ	682 814	28 (水)		ぎゅうにゅう とうふ・わかめ たい・とりにく	こめ・はるさめ さとう・みずあめ ごま・ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな たけのこ・たまねぎ ミニトマト・にんじん ねぎ・はくさい れんこん・はれひめ えのきだけ・しょうが	666 766
14 (水)		ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく・たまご みそ・(にぼし) (けずりぶし)	うどん・こめ こめこ・でんぶん さんおんとう はちみつ こめあぶら	こんにやく・かぼちゃ だいこん・にんじん ねぎ・ほうれんそう もやし・レモン ほししいたけ・しょうが	645 777	29 (木)		ぎゅうにゅう しらすぼし いのししひきにく ぶたにく	もちむぎ・パンこ こめ・さといも じゃがいも・さとう さんおんとう こめあぶら カレールウ	きゅうり・ごぼう きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん れんこん・しょうが にんにく	726 827
15 (木)		ぎゅうにゅう あつあげ・こんぶ さけ・ぶたにく とりにく (こんぶ)	こめ しらたまだんご でんぶん・さとう さんおんとう ごま・こめあぶら	こんにやく・キャベツ ごぼう・こまつな だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん もやし・れんこん ほししいたけ・しょうが	622 808	30 (金)		ぎゅうにゅう わかめ・しらすぼし とりひきにく・たまご (にぼし)	もちむぎ・こむぎこ パン・パンこ さといも じゃがいも さんおんとう いちごジャム こめあぶら	こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん はくさい・パセリ	631 719
16 (金)		ぎゅうにゅう わかめ・アガー ぶたにく ウインナー やきぶた・たまご	パン・ビーフン じゃがいも・さとう ごま・レモンピール ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・ほうれんそう もやし・ほししいたけ	650 752	<div>★ い〜よかんサラダ (21日) ★</div> <div>給食の献立紹介</div> <div><div>&lt;材料 4人分&gt;</div><div><div>いよかん 60g</div><div>レタス 30g</div><div>ブロッコリー 90g</div><div>キャベツ 90g</div></div><div><div>食塩 小さじ1/5</div><div>みかんジュース 大さじ1</div><div>米粉 小さじ1/6</div><div>水 小さじ1</div><div>りんご酢 小さじ1強</div><div>砂糖 小さじ2</div><div>淡口しょうゆ 小さじ1/3</div></div></div> <div>減塩ポイント！</div> <div>伊予柑とみかんジュースの甘味と酸味、米粉でつけたとろみの効果で、少量のドレッシングでも野菜となじみます。</div> <div>【旬の食材】</div> <div>いよかん</div> <div>ブロッコリー</div>					
19 (月)		ぎゅうにゅう とうふ・もずく いか・ぎゅうにく たまご (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・こめこ じゃがいも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	こまつな・たまねぎ にんじん・ほうれんそう もやし・えのきだけ しょうが・にんにく	677 780						
20 (火)		ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ なつとう・ぶり ぶたにく とりひきにく・みそ (にぼし)	こめ・さつまいも さとう・ごまあぶら	こんにやく・ごぼう にんじん・にんにく ねぎ・ほうれんそう しょうが	655 816						
21 (水)		ぎゅうにゅう とうふ・とりにく たまご・みそ (けずりぶし)	こめ・こめこ じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう こめあぶら	キャベツ・しょうが たまねぎ・にんじん にんにく・ねぎ ブロッコリー・レタス いよかん みかんジュース えのきだけ	625 728						
22 (木)		ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム にくだんご (けずりぶし)	こめ・さといも じゃがいも でんぶん・はるさめ さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・きゅうり ごぼう・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ ピーマン・もやし きくらげ・ほししいたけ しょうが	699 804						
23 (金)		ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ とりにく・チーズ	むぎ・パン マカロニ じゃがいも・さとう こめあぶら・バター マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ ほうれんそう・しめじ しょうが	664 752						
26 (月)		ぎゅうにゅう あぶらあげ・たい かにかまぼこ とりにく (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・こめこ さといも・でんぶん さとう・にんじん さんおんとう こめあぶら	こんにやく・キャベツ きゅうり・ごぼう だいこん・にんじん ほうれんそう・しいたけ しょうが	655 790						