



9月の予定献立表 【小学校】石巻市住吉学校給食センター

| 日 | 曜日 | こんだて名 | 主な材料名と体の中のはたらき | | | 栄養価 | | 備考 (給食止め) |
|-----|----|---|---|---|--|--------------------------|---|--------------|
| | | | 赤のなかま | 緑のなかま | 黄のなかま | エネルギー kcal | | |
| | | | 血や肉や骨になる食品 | 体の調子をよくし病気を防ぐ食品 | はたらく力や熱になる食品 | たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g | | |
| 9/3 | 月 | ごはん ・にくだんご(2ケ) ・はるさめいりやさしいため ・きのこスープ 牛乳 | ぎゅうにゅう ベーコン とうふ にくだんご ぶたにく | えのきたけ しめじ たもぎたけ たけのこ ながねぎ しょうが にんじん もやし チンゲンサイ | ごはん ごまあぶら サラダあぶら さとう はるさめ | 619 237 156 3.2 | | |
| 4 | 火 | ごはん ・あかうおのパンパンジーソース ・もやしのピリからいたため ・たまねぎのみそしる 牛乳 | ぎゅうにゅう にぼし みそ あぶらあげ あかうお ぶたにく とうふ | はくさい たまねぎ にんじん しょうが ながねぎ なら もやし | ごはん サラダあぶら あげあぶら ごまあぶら ごま さとう でんぶん | 672 290 194 2.6 | | |
| 5 | 水 | ツイストパン ・スパゲティナポリタン ・とりにくのアップルソースやき ・みかんゼリー 牛乳 | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく | にんにく にんじん ピーマン トマト りんご たまねぎ | パン スパゲティ サラダあぶら さとう みかんゼリー | 620 210 158 2.6 | 万石浦小 | |
| 6 | 木 | ごはん ・あじのしおこじやき ・ひじきのいりに ・みそスープ 牛乳 | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あじ ひじき さば だいず あぶらあげ | ながねぎ にんじん にんにく はくさい なら コーン もやし きくらげ こんにやく えだまめ | ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら | 627 260 186 3.4 | 鹿妻小5年・職 | |
| 7 | 金 | ごはん ・カレー ・ミニカツ ・れいとうパン 牛乳 | ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう チーズ | にんにく しょうが たまねぎ トマト プルーン りんご グリーンピース パイン にんじん | ごはん サラダあぶら じゃがいも | 707 228 172 2.3 | 門脇小 鹿妻小5年・職 | |
| 10 | 月 | ごはん ・とりにくのてりやき ・ビーフソテー ・まめふのみそしる 牛乳 | ぎゅうにゅう あぶらあげ にぼし みそ とりにく えび | ながねぎ はくさい たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ | ごはん まめふ さとう じゃがいも ビーフン でんぶん サラダあぶら | 626 284 136 3.0 | 貞山小5年 鹿妻小5年・職 | |
| 11 | 火 | ごはん ・あげぎょうざ(2ケ) ・しょうゆ ・やさいのちゅうかいたため ・ちゅうかふうコンスープ 牛乳 | ぎゅうにゅう とうふ たまご ぎょうざ ぶたにく | コーン ほうれんそう しめじ にんじん チンゲンサイ だいずもやし たまねぎ | ごはん サラダあぶら でんぶん あげあぶら ごまあぶら さとう | 771 262 279 3.2 | 貞山小5年 | |
| 12 | 水 | せわりソフトドックパン ・やきそば ・ウイナーケチャップソース ・ヨーグルト 牛乳 | ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー ヨーグルト | しょうが にんじん キャベツ ピーマン トマト もやし たまねぎ | パン サラダあぶら やきそば さとう | 634 233 241 3.5 | 貞山小5年 | |
| 13 | 木 | ごはん ・ポテトコロケ ・ソース ・パスタソテー ・にくだんごスープ 牛乳 | ぎゅうにゅう にくだんご ハム | にんじん ほししいたけ しょうが キャベツ もやし ながねぎ ピーマン | ごはん ごまあぶら ポテトコロケ サラダあぶら ペンネ | 651 194 160 2.8 | 住吉小6年、山下小 鹿妻小1~5年・特・職 開北小5年 | |
| 14 | 金 | ごはん ・さばのみそに ・キャベツとぶたにくのいたため ・おくずかけ 牛乳 | ぎゅうにゅう さば かつお あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく | ほししいたけ にんじん たけのこ こんにやく にんにく キャベツ ピーマン | ごはん じゃがいも まめふ でんぶん ごまあぶら | 710 312 229 2.6 | 住吉小6年 開北小5年 門脇小、万石浦小 | |
| 18 | 火 | ごはん ・はるまき ・セルフチャーハン ・わかめスープ 牛乳 | ぎゅうにゅう ベーコン とうふ わかめ はるまき ぶたにく えび | にんじん ながねぎ たまねぎ コーン グリンピース | ごはん ごまあぶら ごまサラダあぶら あげあぶら | 701 245 241 2.8 | 開北小5年 湊小 | |
| 19 | 水 | よこわりまるパン ・ハンバーグきのこソース ・ベーコンポテト ・レタスイリたまごスープ 牛乳 | ぎゅうにゅう ハム とうふ たまご ハンバーグ なまクリーム ベーコン | にんじん ながねぎ レタス たまねぎ えのきたけ しめじ パセリ コーン | パン サラダあぶら でんぶん バター じゃがいも | 624 288 242 3.7 | 門脇小6年 | |
| 20 | 木 | ごはん ・ささみのこみソース ・まめもやしのソテー ・けんちんじる 牛乳 | ぎゅうにゅう かつお さば あぶらあげ とうふ とりにく ハム | ごぼう にんじん だいこん こんにやく ながねぎ しょうが だいずもやし ピーマン | ごはん ごまあぶら でんぶん あげあぶら さとう サラダあぶら | 668 317 199 2.7 | 門脇小6年 貞山小3年 万石浦小6年 開北1~4・6・特・職 | |
| 21 | 金 | ごはん ・さんまのしおやき ・しょうゆ ・ぶたにくとこんにやくのみそいため ・とうふスープ 牛乳 | ぎゅうにゅう ハム とうふ さんま ぶたにく みそ だいず | にんじん はくさい こんにやく にんにく しょうが ほししいたけ こまつな えだまめ たまねぎ | ごはん でんぶん ごまあぶら さとう | 672 275 233 2.0 | 湊二小1~4年 貞山小1・2年・職 万石浦小6年、鹿妻小 | |
| 24 | 月 | ごはん ・あげしゅうまい ・こんぶのそぼろに ・ワンタンスープ 牛乳 | ぎゅうにゅう とりにく だいず しゅうまい ぶたにく こんぶ | もやし ほししいたけ ながねぎ にんじん えだまめ | ごはん ワンタン あげあぶら さとう サラダあぶら | 666 216 208 2.7 | | |
| 25 | 火 | ごはん ・いわしのうめに ・かんこくふうにくじゃが ・すましじる 牛乳 | ぎゅうにゅう こんぶ とうふ さば うずらのたまご いわし ぶたにく かつお | えのきたけ たもぎたけ ながねぎ うめ にんにく たまねぎ こんにやく にんじん | ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも | 663 277 179 2.7 | 住吉小4年 山下小 | |
| 26 | 水 | ココアパン ・バーベキューチキン ・カレーパスタ ・やさいスープ 牛乳 | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ハム えび なまクリーム チーズ | セロリー にんじん キャベツ ほうれんそう パイン にんにく たまねぎ グリンピース トマト | パン バター はちみつ ペンネ サラダあぶら | 644 308 239 3.5 | 万石浦小2年 | |
| 27 | 木 | ごはん ・あかうおのたつたあげ ・あきのにも ・ふのりじる 牛乳 | ぎゅうにゅう ふのり とうふ にぼし みそ あぶらあげ あかうお とりにく かつお | だいこん ながねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ しめじ いんげん | ごはん でんぶん あげあぶら さとう くり サラダあぶら | 682 292 191 2.7 | 湊二小6年 貞山小4・6年 鹿妻小6年・職 | |
| 28 | 金 | ごはん ・ハッシュドポーク ・スコッチエッグ ・おつきみデザート 牛乳 | ぎゅうにゅう スコッチエッグ だっしふんにゅう ぶたにく | たまねぎ にんにく にんじん トマト グリンピース | ごはん サラダあぶら さとう おつきみデザート | 697 208 218 2.8 | 湊二小6年 貞山小6年 鹿妻小6年・職 | |

☆都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆はし・スプーンの取り扱いについて……使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。

9月の予定献立表 【中学校】

石巻市住吉学校給食センター

| 日 | 曜日 | 主な材料名と体の中のはたらき | | | 栄養価 | | 備考 (給食止め) | |
|-----|----|---------------------------|---|--------------------------------------|---|--|----------------------------|----------------------------------|
| | | こんだて名 | | 赤のなかま | 緑のなかま | 黄のなかま | | エネルギー kcal |
| | | | | 血や肉や 骨になる食品 | 体の調子をよくし 病気を防ぐ食品 | はたらく力や 熱になる食品 | | たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g |
| 9/4 | 火 | ごはん 牛乳 | ・赤魚のパンパンジーソース ・もやしのピリ辛炒め ・玉ねぎのみそ汁 | 牛乳 煮干し みそ 油揚げ 赤魚 豚肉 豆腐 | 白菜 玉ねぎ にんじん しょうが 長ねぎ にもやし | ごはん だん粉 揚げ油 ごま油 ごま 砂糖 サラダ油 | 848 35.8 22.7 3.7 | 石巻中 |
| 5 | 水 | ツイスト パン 牛乳 | ・スパゲティナポリタン ・鶏肉のアップルソース焼き ・みかんゼリー | 牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 | にんにく にんじん ピーマン トマト りんご 玉ねぎ | パン スパゲティ サラダ油 砂糖 みかんゼリー | 251 27.8 20.5 3.7 | |
| 6 | 木 | ごはん 牛乳 | ・あじの塩麹焼き ・ひじきの炒り煮 ・みそスープ | 牛乳 豚肉 みそ あじ ひじき さば 大豆 油揚げ | 長ねぎ にんじん にんにく 白菜 にもやし コーン もやし きくらげ こんにゃく 枝豆 | ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 | 790 31.7 21.8 4.3 | |
| 7 | 金 | ごはん 牛乳 | ・カレー ・ミニカツ ・冷凍パン | 牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ | にんにく しょうが 玉ねぎ トマト ブルーン りんご グリーンピース パイン にんじん | ごはん サラダ油 じゃがいも | 272 26.0 29.6 2.7 | |
| 10 | 月 | ごはん 牛乳 | ・鶏肉の照り焼き ・ビーフソテー ・まめふのみそ汁 | 牛乳 油揚げ えび 煮干し みそ 鶏肉 | 長ねぎ 白菜 玉ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ | ごはん まめふ 砂糖 じゃがいも サラダ油 だん粉 ビーフン | 728 24.2 15.2 3.9 | |
| 11 | 火 | ごはん 牛乳 | ・揚げぎょうざ(2ヶ) ・しょうゆ ・野菜の中華炒め ・中華風コーンスープ | 牛乳 豆腐 卵 ぎょうざ 豚肉 | コーン ほうれんそう しめじ にんじん チンゲンサイ 大豆もやし 玉ねぎ | ごはん サラダ油 だん粉 揚げ油 ごま油 砂糖 | 912 29.8 29.7 4.0 | |
| 12 | 水 | 背割り ソフトドック パン 牛乳 | ・焼きそば ・ウインナーケチャップソース ・ヨーグルト | 牛乳 豚肉 ウインナー ヨーグルト | しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン トマト もやし | パン サラダ油 焼きそば 砂糖 | 221 29.1 28.5 4.4 | |
| 13 | 木 | ごはん 牛乳 | ・ポテトコロケ ・ソース ・パスタソテー ・肉団子スープ | 牛乳 肉団子 ハム | にんじん 干しいたけ しょうが キャベツ 長ねぎ ピーマン もやし | ごはん ごま油 ポテトコロケ サラダ油 ペンネ | 201 23.2 17.9 3.4 | |
| 14 | 金 | ごはん 牛乳 | ・さばのみそ煮 ・キャベツと豚肉の炒め物 ・おくずかけ | 牛乳 さば みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 かつお | 干しいたけ にんじん たけのこ こんにゃく にんにく キャベツ ピーマン | ごはん じゃがいも まめふ だん粉 ごま油 | 918 29.3 28.4 3.5 | |
| 18 | 火 | ごはん 牛乳 | ・春巻き ・セルフチャーハン ・わかめスープ | 牛乳 ベーコン 豆腐 わかめ 春巻き 豚肉 えび | にんじん 長ねぎ 玉ねぎ コーン グリンピース | ごはん ごま油 ごま 揚げ油 サラダ油 | 260 31.0 24.5 4.0 | |
| 19 | 水 | 横割り 丸パン 牛乳 | ・ハンバーグきのことソース ・ベーコンポテ ・レタス入り卵スープ ・ぶどうゼリー | 牛乳 ハム 豆腐 卵 ハンバーグ 生クリーム ベーコン | にんじん 長ねぎ レタス 玉ねぎ えのきたけ しめじ パセリ コーン | パン サラダ油 だん粉 バター じゃがいも ぶどうゼ リー | 795 33.9 28.1 4.6 | |
| 20 | 木 | ごはん 牛乳 | ・ささみの香味ソース ・豆もやしのソテー ・けんちん汁 | 牛乳 かつお さば 油揚げ 豆腐 鶏肉 ハム | ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ しょうが 大豆もやし ピーマン | ごはん ごま油 だん粉 あげ油 砂糖 サラダ油 | 209 25.9 21.9 3.4 | |
| 21 | 金 | ごはん 牛乳 | ・さんまの塩焼き ・しょうゆ ・豚肉とこんにゃくのみそ炒め ・豆腐スープ | 牛乳 ハム 豆腐 大豆 さんま 豚肉 みそ | にんじん 白菜 こんにゃく にんにく しょうが 玉ねぎ 小松菜 枝豆 干しいたけ | ごはん だん粉 ごま油 砂糖 | 242 33.4 27.6 2.9 | |
| 24 | 月 | ごはん 牛乳 | ・揚げしゅうまい ・昆布のそぼろ煮 ・ワンタンスープ | 牛乳 鶏肉 大豆 しゅうまい 豚肉 昆布 | もやし 干しいたけ 長ねぎ にんじん 枝豆 | ごはん ワンタン 砂糖 揚げ油 サラダ油 | 260 26.0 26.0 3.5 | |
| 25 | 火 | ごはん 牛乳 | ・いわしの梅煮 ・韓国風肉じゃが ・すまし汁 | 牛乳 昆布 豆腐 さば うずらの卵 いわし 豚肉 かつお | えのきたけ たもぎたけ 長ねぎ 梅 にんにく 玉ねぎ こんにゃく にんじん | ごはん ごま油 砂糖 じゃがいも | 232 34.0 20.9 3.5 | |
| 26 | 水 | ココア パン 牛乳 | ・バーベキューチキン ・カレーパスタ ・野菜スープ | 牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム えび 生クリーム チーズ | セロリー にんじん キャベツ ほうれんそう パイン にんにく 玉ねぎ グリンピース トマト | パン サラダ油 バター はちみつ ペンネ | 217 37.6 29.2 4.6 | 石巻中 |
| 27 | 木 | ごはん 牛乳 | ・赤魚の竜田揚げ ・秋の煮物 ・ふのり汁 | 牛乳 ふのり 豆腐 煮干し みそ 油揚げ 赤魚 鶏肉 かつお | 大根 長ねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ しめじ いんげん | ごはん だん粉 揚げ油 砂糖 栗 サラダ油 | 262 25.7 22.3 3.5 | |
| 28 | 金 | ごはん 牛乳 | ・ハッシュドポーク ・スコッチエッグ ・お月見デザート | 牛乳 スコッチエッグ 脱脂粉乳 豚肉 | 玉ねぎ にんにく にんじん トマト グリンピース | ごはん サラダ油 砂糖 お月見デザート | 252 23.9 24.9 2.6 | |

☆都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆はし・スプーンの取り扱いについて……使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。



9月の予定献立表 【幼稚園】

石巻市住吉学校給食センター

| 日 | 曜日 | こんだて名 | 主な材料名と体の中のはたらき | | | 栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g | 備考 |
|-----|----|---|---|---|--|--|----|
| | | | 赤のなかま | 緑のなかま | 黄のなかま | | |
| | | | 血や肉や骨になる食品 | 体の調子をよくし病気を防ぐ食品 | はたらく力や熱になる食品 | | |
| 9/3 | 月 | ごはん 牛乳 ・にくだんご(2ヶ) ・はるさめいりやさしいため ・きのこスープ | ぎゅうにゅう ベーコン とうふ にくだんご ぶたにく | えのきたけ しめじ たもぎたけ たけのこ ながねぎ しょうが にんじん もやし チンゲンサイ | ごはん ごまあぶら サラダあぶら さとう はるさめ | -544- -21.6- -14.9- 2.9 | |
| 4 | 火 | ごはん 牛乳 ・あかうおのパンパンソース ・もやしのピリからいたため ・たまねぎのみそしる | ぎゅうにゅう にぼし みそ あぶらあげ あかうお ぶたにく とうふ | はくさい たまねぎ にんじん しょうが ながねぎ いら もやし | ごはん でんぷん あげあぶら ごまあぶら ごま さとう サラダあぶら | -566- -24.1- -16.8- 2.2 | |
| 5 | 水 | ツイスト パン 牛乳 ・スパゲティナポリタン ・とりにくのアップルソースやき ・みかんゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく | にんにく にんじん ピーマン トマト りんご たまねぎ | パン スパゲティ サラダあぶら さとう みかんゼリー | -522- -18.0- -14.0- 2.2 | |
| 6 | 木 | ごはん 牛乳 ・あじのしおこじやき ・ひじきのいりに ・みそスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あじ ひじき さば だいず あぶらあげ | ながねぎ にんじん にんにく はくさい いら コーン もやし きくらげ こんにやく えだまめ | ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら | -547- -23.6- -17.0- 2.8 | |
| 7 | 金 | ごはん 牛乳 ・カレー ・ミニカツ ・れいとうパン | ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう チーズ | にんにく しょうが たまねぎ トマト プルーン りんご グリーンピース パイン にんじん | ごはん サラダあぶら じゃがいも | -600- -19.1- -15.1- 1.0 | |
| 10 | 月 | ごはん 牛乳 ・とりにくのてりやき ・ビーフンソテー ・まめふのみそしる | ぎゅうにゅう あぶらあげ にぼし みそ とりにく えび | ながねぎ はくさい たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ | ごはん まめふ さとう じゃがいも サラダあぶら でんぷん ビーフン | -533- -23.7- -12.5- 2.4 | |
| 11 | 火 | ごはん 牛乳 ・あげぎょうざ(2ヶ) ・しょうゆ ・やさいのちゅうかいたため ・ちゅうかふうコンスープ | ぎゅうにゅう とうふ たまご ぎょうざ ぶたにく | コーン ほうれんそう しめじ にんじん チンゲンサイ だいずもやし たまねぎ | ごはん サラダあぶら でんぷん あげあぶら ごまあぶら さとう | -692- -23.7- -26.5- 3.1 | |
| 12 | 水 | せわり ソフトドック パン 牛乳 ・やきそば ・ウインナーケチャップソース ・ヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ヨーグルト | しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン トマト もやし | パン サラダあぶら やきそば さとう | -599- -22.1- -23.5- 3.1 | |
| 13 | 木 | ごはん 牛乳 ・ポテトコロッケ ・ソース ・パスタソテー ・にくだんごスープ | ぎゅうにゅう にくだんご ハム | にんじん ほししいたけ しょうが キャベツ ながねぎ ピーマン もやし | ごはん ごまあぶら ポテトコロッケ サラダあぶら ペンネ | -569- -17.0- -14.8- 2.4 | |
| 14 | 金 | ごはん 牛乳 ・さばのみそに ・キャベツとぶたにくのいたためもの ・おくずかけ | ぎゅうにゅう さば かつお あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく | ほししいたけ にんじん たけのこ こんにやく にんにく キャベツ ピーマン | ごはん じゃがいも まめふ でんぷん ごまあぶら | -629- -28.2- -21.7- 2.3 | |
| 18 | 火 | ごはん 牛乳 ・はるまき ・セルフチャーハン ・わかめスープ | ぎゅうにゅう ベーコン とうふ わかめ はるまき ぶたにく えび | にんじん ながねぎ たまねぎ コーン グリンピース | ごはん ごまあぶら ごま あげあぶら サラダあぶら | -610- -21.2- -22.5- 2.4 | |
| 19 | 水 | よこわり まるパン 牛乳 ・ハンバーグきのこソース ・ベーコンポテト ・レタスイリたまごスープ | ぎゅうにゅう ハム とうふ たまご ハンバーグ なまクリーム ベーコン | にんじん ながねぎ レタス たまねぎ えのきたけ しめじ パセリ コーン | パン サラダあぶら でんぷん バター じゃがいも | -545- -25.8- -21.6- 3.2 | |
| 20 | 木 | ごはん 牛乳 ・ささみのこみソース ・まめもやしのソテー ・けんちんじる | ぎゅうにゅう かつお さば あぶらあげ とうふ とりにく ハム | ごぼう にんじん だいこん こんにやく ながねぎ しょうが だいずもやし ピーマン | ごはん ごまあぶら でんぷん あげあぶら さとう サラダあぶら | -591- -29.2- -18.8- 2.4 | |
| 21 | 金 | ごはん 牛乳 ・さんまのしおやき ・しょうゆ ・ぶたにくとこんにやくのみそいため ・とうふスープ | ぎゅうにゅう ハム とうふ さんま ぶたにく みそ だいず | にんじん はくさい こんにやく にんにく しょうが たまねぎ こまつな えだまめ ほししいたけ | ごはん でんぷん ごまあぶら さとう | -592- -25.0- -22.2- 2.5 | |
| 24 | 月 | ごはん 牛乳 ・あげしゅうまい ・こんぶのそぼろに ・ワンタンスープ | ぎゅうにゅう とりにく だいず しゅうまい ぶたにく こんぶ | もやし ほししいたけ ながねぎ にんじん えだまめ | ごはん ワンタン さとう あげあぶら サラダあぶら | -585- -19.3- -20.0- 2.2 | |
| 25 | 火 | ごはん 牛乳 ・いわしのうめに ・かんこくふうにくじゃが ・すましじる | ぎゅうにゅう こんぶ とうふ さば うずらのたまご いわし ぶたにく かつお | えのきたけ たもぎたけ ながねぎ うめ にんにく たまねぎ こんにやく にんじん | ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも | -576- -24.4- -16.6- 2.5 | |
| 26 | 水 | ココア パン 牛乳 ・パーベキューチキン ・カレーパスタ ・やさいスープ | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ハム えび なまクリーム チーズ | セロリー にんじん キャベツ ほうれんそう パイン にんにく たまねぎ グリンピース トマト | パン サラダあぶら はちみつ ペンネ バター | -554- -27.8- -20.8- 2.8 | |
| 27 | 木 | ごはん 牛乳 ・あかうおのたつたあげ ・あきのにもの ・ふのりじる | ぎゅうにゅう ふのり とうふ にぼし みそ あぶらあげ あかうお とりにく かつお | だいこん ながねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ しめじ いんげん | ごはん でんぷん あげあぶら さとう くり サラダあぶら | -572- -24.3- -16.5- 2.3 | |
| 28 | 金 | ごはん 牛乳 ・ハッシュドポーク ・スコッチエッグ ・おつきみデザート | ぎゅうにゅう スコッチエッグ だっしふんにゅう ぶたにく | たまねぎ にんにく にんじん トマト グリンピース | ごはん サラダあぶら さとう おつきみデザート | -609- -18.9- -19.8- 2.3 | |

☆都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆はし・スプーンの取り扱いについて…使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。