

月	火	水	木	金	
こんだて	<p>今月のテーマ よくかんで食べよう！ 歯にいいかみかみメニュー</p> <p>食べ物3つの色分けと栄養素</p> <p>あか・・・体をつくるもと (1. 2群) (たんぱく質・無糖質)</p> <p>きいろ・・・エネルギーのもと (5. 6群) (炭水化物・脂肪)</p> <p>みどり・・・体の調子をととのえるもと (3. 4群) (ビタミン)</p>	<p>赤い文字は、かみかみメニューだよ</p>  <p>白5年生が育てたお米 (あきげしぎ) のごはんです</p>	<p>白5年生が育てたお米 やさいいため</p> <p>ハンバーグ和風ソース</p> <p>しろごはん</p> <p>ぎゅうにゅうペーコンまめとうふハンバーグ</p> <p>こめむぎじゃがいもあぶらさとうてんぷん</p> <p>たまねぎにんじんトマトパセリ まいたけしめじえのきたけ キャベツ もやし ピーマン</p>	<p>白5年生が育てたお米</p>	
あか	<p>かみかみスルメあえ</p> <p>おさつレバー</p>	<p>あつやきたまご</p> <p>豆乳のみそ汁</p>	<p>もやしのカレーあえ</p> <p>大豆とごぼうのミンチカツ</p>	<p>いい歯の日メニュー</p> <p>ひじきとナッツのソテー</p>	
き	<p>むぎごはん</p> <p>白菜のすまし汁</p>	<p>むぎごはん</p> <p>白米のあけわかめ</p>	<p>むぎごはん</p> <p>けんちん汁</p>	<p>焼きししやも2び</p> <p>古代ごはん</p> <p>うしお汁</p>	
みどり	<p>たまねぎしめじほくさいねぎ だいこんにんじんきゅうり</p>	<p>きりぼしだいこんにんじんねぎ はくさいかきだいこんきゅうり</p>	<p>きゅうにゅうとうふミンチカツ ツナ ちりめん こめむぎあぶらじゃがいも</p> <p>だいこんにんじんごぼうねぎ ほししいたけもやし キャベツ</p>	<p>きゅうにゅうあざりとうふあげ わかめだしこんぶしやしやもひじき こめむぎだいこんにんにくや ピーナツ あぶらさとう</p>	
こんだて	<p>白菜のあさづけ</p> <p>鮭のちゃんやん焼き</p> <p>むぎごはん</p> <p>かきたま汁</p>	<p>みかん</p> <p>ごぼうとナッツのサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>れんこんつくね</p> <p>紅白なます</p> <p>ちらしずし</p> <p>えびだんご すまし汁</p>	<p>500</p> <p>22.7</p>	<p>21.4</p>
あか	<p>かき</p> <p>こめむぎでんぷんさとう</p> <p>バター</p> <p>にんじんのきたけたまねぎ ねぎキャベツピーマンきゅうり はくさい</p>	<p>こめむぎじゃがいもさとう いとこんにやくあぶらピーナツ たまねぎにんじんいんげん ほししいたけごぼうキャベツ みかん</p>	<p>だしいんげんさんかんびよう ほししいたけきぬさやこまつな えのきたけたまねぎこんぶだいこん</p> <p>557</p> <p>26</p>	<p>だしいんげんさんかんびよう ほししいたけきぬさやこまつな えのきたけたまねぎこんぶだいこん</p> <p>557</p> <p>21.8</p>	<p>だしいんげんさんかんびよう ほししいたけきぬさやこまつな えのきたけたまねぎこんぶだいこん</p> <p>557</p> <p>21.8</p>
き	<p>みそ豆</p> <p>たこときゅうりのすのもの</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふのそぼろ煮</p>	<p>りんご</p> <p>とり肉とごぼうのあまから炒め</p> <p>むぎごはん</p> <p>きのこのサンラータン</p>	<p>キャベツのツナあえ</p> <p>とりのさらさあげ</p> <p>おあしす米ごはん</p> <p>根菜のみそ汁</p>	<p>22</p> <p>スライスチーズ/焼きのり</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>きんぴらパーカー</p> <p>さばと小松菜の ペペロンチーノ</p>	<p>22</p> <p>スライスチーズ/焼きのり</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>きんぴらパーカー</p> <p>さばと小松菜の ペペロンチーノ</p>
みどり	<p>しょうがふりかけ</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>みそおでん</p>	<p>きゅうにゅうたまごちんぎん ぶたにくちりめん こめむぎでんぷんさとうあぶら さとう</p> <p>557</p> <p>26</p>	<p>だしいんげんさんかんびよう ほししいたけきぬさやこまつな えのきたけたまねぎこんぶだいこん</p> <p>557</p> <p>21.3</p>	<p>だしいんげんさんかんびよう ほししいたけきぬさやこまつな えのきたけたまねぎこんぶだいこん</p> <p>557</p> <p>21.3</p>	<p>だしいんげんさんかんびよう ほししいたけきぬさやこまつな えのきたけたまねぎこんぶだいこん</p> <p>557</p> <p>21.3</p>
こんだて	<p>604</p> <p>24.8</p>	<p>593</p> <p>22.5</p>	<p>637</p> <p>23.8</p>	<p>687</p> <p>29.6</p>	
あか	<p>きゅうにゅうとりちくちくわ うずらたまごあつあげちりめん こめむぎさとうこんにやく さとうこま</p> <p>604</p> <p>24.8</p>	<p>きゅうにゅうツナチキンナム チーズチキンナム こめむぎじゃがいもしらたき さとう オリブオイル しよがたまねぎにんじん トマトえだまめりんごレーズン ほうれんそうコーンかいそう</p> <p>590</p> <p>20.4</p>	<p>きゅうにゅうあつあつちんぎん あかうおちんぎん こめむぎさとうパンゴ オリブゆ さとう にんじんだいこんねぎもやし ほうれんそう</p> <p>584</p> <p>27.3</p>	<p>だしいんげんさんかんびよう ほししいたけきぬさやこまつな えのきたけたまねぎこんぶだいこん</p> <p>687</p> <p>29.6</p>	
き	<p>きゅうにゅうたまごちんぎん ぶたにくちりめん こめむぎでんぷんさとうあぶら さとう</p> <p>585</p> <p>23.2</p>	<p>きゅうにゅうツナチキンナム チーズチキンナム こめむぎじゃがいもしらたき さとう オリブオイル しよがたまねぎにんじん トマトえだまめりんごレーズン ほうれんそうコーンかいそう</p> <p>590</p> <p>20.4</p>	<p>きゅうにゅうあつあつちんぎん あかうおちんぎん こめむぎさとうパンゴ オリブゆ さとう にんじんだいこんねぎもやし ほうれんそう</p> <p>584</p> <p>27.3</p>	<p>だしいんげんさんかんびよう ほししいたけきぬさやこまつな えのきたけたまねぎこんぶだいこん</p> <p>687</p> <p>29.6</p>	
みどり	<p>きゅうにゅうとりちくちくわ うずらたまごあつあげちりめん こめむぎさとうこんにやく さとうこま</p> <p>604</p> <p>24.8</p>	<p>きゅうにゅうツナチキンナム チーズチキンナム こめむぎじゃがいもしらたき さとう オリブオイル しよがたまねぎにんじん トマトえだまめりんごレーズン ほうれんそうコーンかいそう</p> <p>590</p> <p>20.4</p>	<p>きゅうにゅうあつあつちんぎん あかうおちんぎん こめむぎさとうパンゴ オリブゆ さとう にんじんだいこんねぎもやし ほうれんそう</p> <p>584</p> <p>27.3</p>	<p>だしいんげんさんかんびよう ほししいたけきぬさやこまつな えのきたけたまねぎこんぶだいこん</p> <p>687</p> <p>29.6</p>	

*献立は、都合により変更になることもあります。*栄養価は、左がエネルギー、右がたんぱく質です。
*栄養価、行事等の違いにより、中学校と献立が異なることもあります。ご了承ください。

魚産地・・・ 8 (金)ししやも (川魚・カサゴ)、11 (月)さけ (青森、北海道他)、13 (水)ニギス (愛知)、19 (月)ホキ (ニュージーランド、7州他)、
22 (金)さば (国産)、28 (木)あかうお (アメリカ)、*いりこ (熊本・長崎)、ちりめん (広島、香川他)