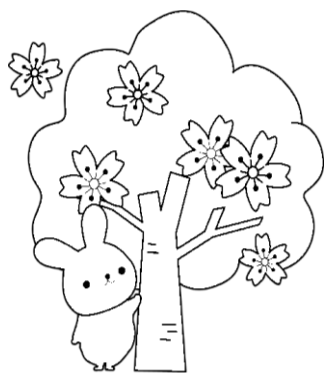




<p>進級・進学おめでとうございます。 冬の寒さもすっかりなくなり春らしくなりました。 進級し、新しいクラスになり環境が変わると、体力をたくさん使います。 新学期から体調を崩さないように、1日3食しっかり食べて、睡眠・休息を十分にとりながら過ごしましょう。</p> <p>小学校1年生、中学校1年生のみなさん、入学おめでとうございます。</p> <p>〇〇小学校の1年生は4月〇〇日から 〇〇中学校の1年生は4月〇〇日から 給食が始まります。</p> <p>今年度も、安心・安全な給食を提供できるように 努めてまいります。 よろしくお願いいたします。</p>		<p>献立表のみかた</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>★マークがある材料には、「アレルギー食物一覧表」でアレルギーの確認をお願いします。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>献立名</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>材料</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>使用する食材は、都合により変更になる場合があります。その際は、学校を通じて連絡します。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>700/815</p> <p>摂取カロリー 小学生/中学生 で表記しています。</p> </div> <p>小学校中学校、同一献立になります。 献立表も同一のものとなります。 ただし、(小)は小学校のみ、(中)は中学校のみの提供です。</p>												
		<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="width: 20%;">月</th> <th style="width: 20%;">火</th> <th style="width: 20%;">水</th> <th style="width: 20%;">木</th> <th style="width: 20%;">金</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> </table>	月	火	水	木	金			8	9	10		
月	火	水	木	金										
		8	9	10										
		<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>●げんまいごはん 669/852</p> <p>●カレーライス 豚もも肉【35】 たまねぎ【50】 グリンピース【3】 にんにく【0.3】 カレー粉【0.15】 ★とんかつソース【1.5】 塩【0.02】 水【65】</p> <p>●キャベツとひじきのサラダ キャベツ【25】 ★濃口しょうゆ【1.8】 砂糖【1.5】 塩【0.05】</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>にんじん【10】 じゃがいも【35】 しめじ【7】 しょうが【0.3】 ★カレーウ【12】 ★ケチャップ【2】 米ぬか油【2】</p> <p>干しひじき【0.8】 にんじん【5】 片栗粉【1.5】 ★ごま油【0.5】</p> </td> </tr> </table>	<p>●げんまいごはん 669/852</p> <p>●カレーライス 豚もも肉【35】 たまねぎ【50】 グリンピース【3】 にんにく【0.3】 カレー粉【0.15】 ★とんかつソース【1.5】 塩【0.02】 水【65】</p> <p>●キャベツとひじきのサラダ キャベツ【25】 ★濃口しょうゆ【1.8】 砂糖【1.5】 塩【0.05】</p>	<p>にんじん【10】 じゃがいも【35】 しめじ【7】 しょうが【0.3】 ★カレーウ【12】 ★ケチャップ【2】 米ぬか油【2】</p> <p>干しひじき【0.8】 にんじん【5】 片栗粉【1.5】 ★ごま油【0.5】</p>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>●わかめごはん 605/745</p> <p>★炊き込みわかめ【2】</p> <p>●コーンいりごもくラーメン ★中華麺【30】 にんじん【5】 ほうれん草【10】 葉ねぎ【3】 ★濃口しょうゆ【2】 塩【0.05】 水【110】</p> <p>●さんしょくナムル 切り干し大根【3】 にんじん【5】 ★炒りごま【0.5】 ★濃口しょうゆ【1.8】</p> <p>★ござかなアーモンド 1ふくろ</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>豚もも肉【30】 たまねぎ【20】 コーン【10】 ★中華だしの素【1.3】 ★濃口しょうゆ【1.5】 塩【0.02】 しょうが【0.02】</p> <p>きゅうり【10】 砂糖【1】 ★ごま油【0.5】</p> </td> </tr> </table>	<p>●わかめごはん 605/745</p> <p>★炊き込みわかめ【2】</p> <p>●コーンいりごもくラーメン ★中華麺【30】 にんじん【5】 ほうれん草【10】 葉ねぎ【3】 ★濃口しょうゆ【2】 塩【0.05】 水【110】</p> <p>●さんしょくナムル 切り干し大根【3】 にんじん【5】 ★炒りごま【0.5】 ★濃口しょうゆ【1.8】</p> <p>★ござかなアーモンド 1ふくろ</p>	<p>豚もも肉【30】 たまねぎ【20】 コーン【10】 ★中華だしの素【1.3】 ★濃口しょうゆ【1.5】 塩【0.02】 しょうが【0.02】</p> <p>きゅうり【10】 砂糖【1】 ★ごま油【0.5】</p>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>★コッパパン 728/865</p> <p>●メンチカツ ★メンチカツ【1こ】 米ぬか油【7】</p> <p>●コールスローサラダ キャベツ【25】 コーン【5】 ★コールスロートレッシング【4.5】</p> <p>●きのこわかめのスープ 生しいたけ【5】 えのきだけ【10】 たまねぎ【35】 ★コンソメ【1.8】 塩【0.03】 水【105】</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>しめじ【15】 カットわかめ【0.5】 にんじん【10】 ★濃口しょうゆ【1】 しょうが【0.02】</p> </td> </tr> </table>	<p>★コッパパン 728/865</p> <p>●メンチカツ ★メンチカツ【1こ】 米ぬか油【7】</p> <p>●コールスローサラダ キャベツ【25】 コーン【5】 ★コールスロートレッシング【4.5】</p> <p>●きのこわかめのスープ 生しいたけ【5】 えのきだけ【10】 たまねぎ【35】 ★コンソメ【1.8】 塩【0.03】 水【105】</p>	<p>しめじ【15】 カットわかめ【0.5】 にんじん【10】 ★濃口しょうゆ【1】 しょうが【0.02】</p>				
<p>●げんまいごはん 669/852</p> <p>●カレーライス 豚もも肉【35】 たまねぎ【50】 グリンピース【3】 にんにく【0.3】 カレー粉【0.15】 ★とんかつソース【1.5】 塩【0.02】 水【65】</p> <p>●キャベツとひじきのサラダ キャベツ【25】 ★濃口しょうゆ【1.8】 砂糖【1.5】 塩【0.05】</p>	<p>にんじん【10】 じゃがいも【35】 しめじ【7】 しょうが【0.3】 ★カレーウ【12】 ★ケチャップ【2】 米ぬか油【2】</p> <p>干しひじき【0.8】 にんじん【5】 片栗粉【1.5】 ★ごま油【0.5】</p>													
<p>●わかめごはん 605/745</p> <p>★炊き込みわかめ【2】</p> <p>●コーンいりごもくラーメン ★中華麺【30】 にんじん【5】 ほうれん草【10】 葉ねぎ【3】 ★濃口しょうゆ【2】 塩【0.05】 水【110】</p> <p>●さんしょくナムル 切り干し大根【3】 にんじん【5】 ★炒りごま【0.5】 ★濃口しょうゆ【1.8】</p> <p>★ござかなアーモンド 1ふくろ</p>	<p>豚もも肉【30】 たまねぎ【20】 コーン【10】 ★中華だしの素【1.3】 ★濃口しょうゆ【1.5】 塩【0.02】 しょうが【0.02】</p> <p>きゅうり【10】 砂糖【1】 ★ごま油【0.5】</p>													
<p>★コッパパン 728/865</p> <p>●メンチカツ ★メンチカツ【1こ】 米ぬか油【7】</p> <p>●コールスローサラダ キャベツ【25】 コーン【5】 ★コールスロートレッシング【4.5】</p> <p>●きのこわかめのスープ 生しいたけ【5】 えのきだけ【10】 たまねぎ【35】 ★コンソメ【1.8】 塩【0.03】 水【105】</p>	<p>しめじ【15】 カットわかめ【0.5】 にんじん【10】 ★濃口しょうゆ【1】 しょうが【0.02】</p>													
13	14	15	16	17										
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>●げんまいごはん 661/844</p> <p>●ハヤシライス 豚もも肉【35】 にんじん【15】 トマト【10】 ★コンソメ【0.7】 ★ケチャップ【0.8】 こしょう【0.02】 赤ワイン【2】 水【65】</p> <p>●きゅうりのコロコロサラダ きゅうり【15】 ★枝豆【10】 こしょう【0.02】 ★濃口しょうゆ【1】 オリーブ油【0.7】</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>たまねぎ【55】 しめじ【10】 ★ハヤシウ【12】 ★デミグラスソース【5】 塩【0.02】 にんにく【0.5】 米ぬか油【1】</p> <p>コーン【15】 米酢【2】 砂糖【1.2】 塩【0.1】</p> </td> </tr> </table>	<p>●げんまいごはん 661/844</p> <p>●ハヤシライス 豚もも肉【35】 にんじん【15】 トマト【10】 ★コンソメ【0.7】 ★ケチャップ【0.8】 こしょう【0.02】 赤ワイン【2】 水【65】</p> <p>●きゅうりのコロコロサラダ きゅうり【15】 ★枝豆【10】 こしょう【0.02】 ★濃口しょうゆ【1】 オリーブ油【0.7】</p>	<p>たまねぎ【55】 しめじ【10】 ★ハヤシウ【12】 ★デミグラスソース【5】 塩【0.02】 にんにく【0.5】 米ぬか油【1】</p> <p>コーン【15】 米酢【2】 砂糖【1.2】 塩【0.1】</p>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>●ごはん 651/805</p> <p>●ごもくまーぼーとうふ ★高野豆腐【8】 たまねぎ【35】 白ねぎ【10】 にんにく【0.5】 ★中華だしの素【1.3】 純米酒【2】 ★砂糖【0.25】 水【35】</p> <p>●パンパンジーふうサラダ ★ささみ【10】 コーン【10】 米酢【2】 ★ラー油【0.1】</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>豚ひき肉【40】 にんじん【12】 しょうが【0.5】 ★赤色辛みそ【7】 砂糖【1.8】 ★豆板醤【0.05】 ★片栗粉【2】 米ぬか油【0.5】</p> <p>きゅうり【25】 ★レモン果汁【1】 砂糖【2】 ★濃口しょうゆ【2.5】</p> </td> </tr> </table>	<p>●ごはん 651/805</p> <p>●ごもくまーぼーとうふ ★高野豆腐【8】 たまねぎ【35】 白ねぎ【10】 にんにく【0.5】 ★中華だしの素【1.3】 純米酒【2】 ★砂糖【0.25】 水【35】</p> <p>●パンパンジーふうサラダ ★ささみ【10】 コーン【10】 米酢【2】 ★ラー油【0.1】</p>	<p>豚ひき肉【40】 にんじん【12】 しょうが【0.5】 ★赤色辛みそ【7】 砂糖【1.8】 ★豆板醤【0.05】 ★片栗粉【2】 米ぬか油【0.5】</p> <p>きゅうり【25】 ★レモン果汁【1】 砂糖【2】 ★濃口しょうゆ【2.5】</p>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>●ごはん 666/861</p> <p>●わかどりのからあげ(小2こ・中3こ) 若鶏もも肉【60】 にんにく【0.5】 純米酒【1】 ★濃口しょうゆ【4.9】</p> <p>●はるやさいのゴマあえ キャベツ【20】 ほうれん草【20】 ★濃口しょうゆ【1.6】</p> <p>●こんにゃくのみそしる 干ししいたけ【0.5】 えのきだけ【10】 にんじん【10】 葉ねぎ【5】 ★だしパック【1.5】</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>しょうが【1.5】 ★濃口しょうゆ【3】 片栗粉【10】</p> <p>にんじん【5】 ★炒りごま【0.8】 砂糖【1】</p> <p>こんにゃく【15】 ★うすあげ【5】 じゃがいも【25】 ★淡色辛みそ【7.2】 水【105】</p> </td> </tr> </table>	<p>●ごはん 666/861</p> <p>●わかどりのからあげ(小2こ・中3こ) 若鶏もも肉【60】 にんにく【0.5】 純米酒【1】 ★濃口しょうゆ【4.9】</p> <p>●はるやさいのゴマあえ キャベツ【20】 ほうれん草【20】 ★濃口しょうゆ【1.6】</p> <p>●こんにゃくのみそしる 干ししいたけ【0.5】 えのきだけ【10】 にんじん【10】 葉ねぎ【5】 ★だしパック【1.5】</p>	<p>しょうが【1.5】 ★濃口しょうゆ【3】 片栗粉【10】</p> <p>にんじん【5】 ★炒りごま【0.8】 砂糖【1】</p> <p>こんにゃく【15】 ★うすあげ【5】 じゃがいも【25】 ★淡色辛みそ【7.2】 水【105】</p>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>●ごはん 669/809</p> <p>●さけのしおやき ★鮭(さけ)【1切】 塩【0.3】</p> <p>●じゃがいものそぼろに じゃがいも【45】 にんじん【15】 グリンピース【5】 ★濃口しょうゆ【7】 本みりん【2.5】 水【35】</p> <p>●こまつなとえのきのおかかあえ 小松菜【20】 えのきだけ【7】 ★濃口しょうゆ【1.8】</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>こんにゃく【20】 たまねぎ【50】 豚ひき肉【30】 砂糖【3】 ★だしパック【0.5】 米ぬか油【0.5】</p> <p>にんじん【10】 かつお節【0.8】 砂糖【1】</p> </td> </tr> </table>	<p>●ごはん 669/809</p> <p>●さけのしおやき ★鮭(さけ)【1切】 塩【0.3】</p> <p>●じゃがいものそぼろに じゃがいも【45】 にんじん【15】 グリンピース【5】 ★濃口しょうゆ【7】 本みりん【2.5】 水【35】</p> <p>●こまつなとえのきのおかかあえ 小松菜【20】 えのきだけ【7】 ★濃口しょうゆ【1.8】</p>	<p>こんにゃく【20】 たまねぎ【50】 豚ひき肉【30】 砂糖【3】 ★だしパック【0.5】 米ぬか油【0.5】</p> <p>にんじん【10】 かつお節【0.8】 砂糖【1】</p>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>★コッパパン 717/840</p> <p>●クリームシチュー 若鶏もも皮付き【30】 しめじ【7】 たまねぎ【60】 ★クリームソース【7】 ★脱脂粉乳【1.5】 塩【0.02】 水【65】</p> <p>●ピーンズサラダ ひよこまめ【10】 フロccoli【15】 オリーブオイル【0.7】 砂糖【0.8】 こしょう【0.01】</p> <p>★おいおいデザート 1こ</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>じゃがいも【45】 にんじん【10g】 ★枝豆【5g】 ★牛乳【20】 ★コンソメ【0.5】 こしょう【0.01】</p> <p>キャベツ【15】 米酢【1.5】 ★濃口しょうゆ【2.1】 塩【0.1】</p> </td> </tr> </table>	<p>★コッパパン 717/840</p> <p>●クリームシチュー 若鶏もも皮付き【30】 しめじ【7】 たまねぎ【60】 ★クリームソース【7】 ★脱脂粉乳【1.5】 塩【0.02】 水【65】</p> <p>●ピーンズサラダ ひよこまめ【10】 フロccoli【15】 オリーブオイル【0.7】 砂糖【0.8】 こしょう【0.01】</p> <p>★おいおいデザート 1こ</p>	<p>じゃがいも【45】 にんじん【10g】 ★枝豆【5g】 ★牛乳【20】 ★コンソメ【0.5】 こしょう【0.01】</p> <p>キャベツ【15】 米酢【1.5】 ★濃口しょうゆ【2.1】 塩【0.1】</p>
<p>●げんまいごはん 661/844</p> <p>●ハヤシライス 豚もも肉【35】 にんじん【15】 トマト【10】 ★コンソメ【0.7】 ★ケチャップ【0.8】 こしょう【0.02】 赤ワイン【2】 水【65】</p> <p>●きゅうりのコロコロサラダ きゅうり【15】 ★枝豆【10】 こしょう【0.02】 ★濃口しょうゆ【1】 オリーブ油【0.7】</p>	<p>たまねぎ【55】 しめじ【10】 ★ハヤシウ【12】 ★デミグラスソース【5】 塩【0.02】 にんにく【0.5】 米ぬか油【1】</p> <p>コーン【15】 米酢【2】 砂糖【1.2】 塩【0.1】</p>													
<p>●ごはん 651/805</p> <p>●ごもくまーぼーとうふ ★高野豆腐【8】 たまねぎ【35】 白ねぎ【10】 にんにく【0.5】 ★中華だしの素【1.3】 純米酒【2】 ★砂糖【0.25】 水【35】</p> <p>●パンパンジーふうサラダ ★ささみ【10】 コーン【10】 米酢【2】 ★ラー油【0.1】</p>	<p>豚ひき肉【40】 にんじん【12】 しょうが【0.5】 ★赤色辛みそ【7】 砂糖【1.8】 ★豆板醤【0.05】 ★片栗粉【2】 米ぬか油【0.5】</p> <p>きゅうり【25】 ★レモン果汁【1】 砂糖【2】 ★濃口しょうゆ【2.5】</p>													
<p>●ごはん 666/861</p> <p>●わかどりのからあげ(小2こ・中3こ) 若鶏もも肉【60】 にんにく【0.5】 純米酒【1】 ★濃口しょうゆ【4.9】</p> <p>●はるやさいのゴマあえ キャベツ【20】 ほうれん草【20】 ★濃口しょうゆ【1.6】</p> <p>●こんにゃくのみそしる 干ししいたけ【0.5】 えのきだけ【10】 にんじん【10】 葉ねぎ【5】 ★だしパック【1.5】</p>	<p>しょうが【1.5】 ★濃口しょうゆ【3】 片栗粉【10】</p> <p>にんじん【5】 ★炒りごま【0.8】 砂糖【1】</p> <p>こんにゃく【15】 ★うすあげ【5】 じゃがいも【25】 ★淡色辛みそ【7.2】 水【105】</p>													
<p>●ごはん 669/809</p> <p>●さけのしおやき ★鮭(さけ)【1切】 塩【0.3】</p> <p>●じゃがいものそぼろに じゃがいも【45】 にんじん【15】 グリンピース【5】 ★濃口しょうゆ【7】 本みりん【2.5】 水【35】</p> <p>●こまつなとえのきのおかかあえ 小松菜【20】 えのきだけ【7】 ★濃口しょうゆ【1.8】</p>	<p>こんにゃく【20】 たまねぎ【50】 豚ひき肉【30】 砂糖【3】 ★だしパック【0.5】 米ぬか油【0.5】</p> <p>にんじん【10】 かつお節【0.8】 砂糖【1】</p>													
<p>★コッパパン 717/840</p> <p>●クリームシチュー 若鶏もも皮付き【30】 しめじ【7】 たまねぎ【60】 ★クリームソース【7】 ★脱脂粉乳【1.5】 塩【0.02】 水【65】</p> <p>●ピーンズサラダ ひよこまめ【10】 フロccoli【15】 オリーブオイル【0.7】 砂糖【0.8】 こしょう【0.01】</p> <p>★おいおいデザート 1こ</p>	<p>じゃがいも【45】 にんじん【10g】 ★枝豆【5g】 ★牛乳【20】 ★コンソメ【0.5】 こしょう【0.01】</p> <p>キャベツ【15】 米酢【1.5】 ★濃口しょうゆ【2.1】 塩【0.1】</p>													
20	21	22	23	24										
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>●ごはん 630/778</p> <p>●ハンバーグ ★ハンバーグ【1個】 ★ケチャップ【1.8】 ★デミグラスソース【3】 ★とんかつソース【0.95】</p> <p>●キャベツとひじきのサラダ キャベツ【25】 コーン【3】 砂糖【2】 ★ごま油【0.5】</p> <p>●だいこんのみそしる 干ししいたけ【0.5】 大根【15】 じゃがいも【20】 ★淡色辛みそ【7.2】 水【105】</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>マッシュルーム【35】 砂糖【0.18】 水【0.5】</p> <p>干しひじき【1】 ★濃口しょうゆ【2】 米酢【2】 塩【0.01】</p> <p>こんにゃく【15】 にんじん【10】 葉ねぎ【5】 ★だしパック【1.5】</p> </td> </tr> </table>	<p>●ごはん 630/778</p> <p>●ハンバーグ ★ハンバーグ【1個】 ★ケチャップ【1.8】 ★デミグラスソース【3】 ★とんかつソース【0.95】</p> <p>●キャベツとひじきのサラダ キャベツ【25】 コーン【3】 砂糖【2】 ★ごま油【0.5】</p> <p>●だいこんのみそしる 干ししいたけ【0.5】 大根【15】 じゃがいも【20】 ★淡色辛みそ【7.2】 水【105】</p>	<p>マッシュルーム【35】 砂糖【0.18】 水【0.5】</p> <p>干しひじき【1】 ★濃口しょうゆ【2】 米酢【2】 塩【0.01】</p> <p>こんにゃく【15】 にんじん【10】 葉ねぎ【5】 ★だしパック【1.5】</p>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>●ごはん 594/716</p> <p>●ちくぜんに 若鶏もも皮つき【30】 ★厚揚げ【15】 にんじん【15】 こんにゃく【20】 いんげん【5】 本みりん【0.8】 純米酒【2】 ★だしパック【1】</p> <p>●ほうれんそうのおひたし ほうれん草【20】 ★ちやし【10】 ★濃口しょうゆ【1.7】</p> <p>★のりつくだに【8】</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>ごぼうさき【15】 里芋【20】 たけのこ水漬【10】 生しいたけ【5】 砂糖【3.5】 ★濃口しょうゆ【5】 米ぬか油【1】 水【30】</p> <p>キャベツ【10】 かつお節【0.6】 砂糖【0.8】</p> </td> </tr> </table>	<p>●ごはん 594/716</p> <p>●ちくぜんに 若鶏もも皮つき【30】 ★厚揚げ【15】 にんじん【15】 こんにゃく【20】 いんげん【5】 本みりん【0.8】 純米酒【2】 ★だしパック【1】</p> <p>●ほうれんそうのおひたし ほうれん草【20】 ★ちやし【10】 ★濃口しょうゆ【1.7】</p> <p>★のりつくだに【8】</p>	<p>ごぼうさき【15】 里芋【20】 たけのこ水漬【10】 生しいたけ【5】 砂糖【3.5】 ★濃口しょうゆ【5】 米ぬか油【1】 水【30】</p> <p>キャベツ【10】 かつお節【0.6】 砂糖【0.8】</p>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>●ごはん 622/730</p> <p>●さばのみそに ★鯖(さば)【1切】 砂糖【2.6】 水【1.1】 本みりん【1.3】</p> <p>●きゅうりのすのもの きゅうり【20】 ★枝豆【5】 砂糖【2.3】</p> <p>●すまししる ★木綿豆腐【20】 ★ほうれんそう【6】 ★薄口しょうゆ【3】 塩【0.03】 水【105g】</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>★淡色辛みそ【3.9】 純米酒【1.8】 しょうが【0.8】</p> <p>切り干し大根【3】 米酢【2.5】 ★濃口しょうゆ【1.6】</p> <p>大根【10】 水菜【3】 ★濃口しょうゆ【1】 ★だしパック【1.5】</p> </td> </tr> </table>	<p>●ごはん 622/730</p> <p>●さばのみそに ★鯖(さば)【1切】 砂糖【2.6】 水【1.1】 本みりん【1.3】</p> <p>●きゅうりのすのもの きゅうり【20】 ★枝豆【5】 砂糖【2.3】</p> <p>●すまししる ★木綿豆腐【20】 ★ほうれんそう【6】 ★薄口しょうゆ【3】 塩【0.03】 水【105g】</p>	<p>★淡色辛みそ【3.9】 純米酒【1.8】 しょうが【0.8】</p> <p>切り干し大根【3】 米酢【2.5】 ★濃口しょうゆ【1.6】</p> <p>大根【10】 水菜【3】 ★濃口しょうゆ【1】 ★だしパック【1.5】</p>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>●ごもくごはん 649/802</p> <p>★五目釜飯の素【20】</p> <p>●かやくうどん ★うどん【30】 ★うすあげ【5】 ★かまぼこ【5】 ★だしパック【1.5】 ★濃口しょうゆ【6】 水【105】</p> <p>●きゅうりのピリあらあえ きゅうり【45】 米酢【0.9】 ★ごま油【1.2】</p> <p>★チーズ 1こ</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>豚もも肉【30】 にんじん【10】 たまねぎ【30】 干ししいたけ【0.5】 食【0.02】 本みりん【2】</p> <p>砂糖【1.3】 ★濃口しょうゆ【2】 一味唐辛子【0.02】</p> </td> </tr> </table>	<p>●ごもくごはん 649/802</p> <p>★五目釜飯の素【20】</p> <p>●かやくうどん ★うどん【30】 ★うすあげ【5】 ★かまぼこ【5】 ★だしパック【1.5】 ★濃口しょうゆ【6】 水【105】</p> <p>●きゅうりのピリあらあえ きゅうり【45】 米酢【0.9】 ★ごま油【1.2】</p> <p>★チーズ 1こ</p>	<p>豚もも肉【30】 にんじん【10】 たまねぎ【30】 干ししいたけ【0.5】 食【0.02】 本みりん【2】</p> <p>砂糖【1.3】 ★濃口しょうゆ【2】 一味唐辛子【0.02】</p>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>★コッパパン 715/874</p> <p>●しろみさかなのフライ ★白身フライ【50】 ★タルタルソース(卵不使用)【1袋】</p> <p>●フロccoliとコーンのサラダ フロccoli【30】 砂糖【1.2】 米酢【1.5】</p> <p>●コンソメスープ キャベツ【20】 たまねぎ【30】 こしょう【0.01】 ★薄口しょうゆ【1】</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>米ぬか油【8】 にんじん【10g】 砂糖【1.5】 ★牛乳【20】 ★コンソメ【1.8】 水【105】</p> <p>コーン【10】 ★濃口しょうゆ【1.5】 ★ごま油【0.7】</p> </td> </tr> </table>	<p>★コッパパン 715/874</p> <p>●しろみさかなのフライ ★白身フライ【50】 ★タルタルソース(卵不使用)【1袋】</p> <p>●フロccoliとコーンのサラダ フロccoli【30】 砂糖【1.2】 米酢【1.5】</p> <p>●コンソメスープ キャベツ【20】 たまねぎ【30】 こしょう【0.01】 ★薄口しょうゆ【1】</p>	<p>米ぬか油【8】 にんじん【10g】 砂糖【1.5】 ★牛乳【20】 ★コンソメ【1.8】 水【105】</p> <p>コーン【10】 ★濃口しょうゆ【1.5】 ★ごま油【0.7】</p>
<p>●ごはん 630/778</p> <p>●ハンバーグ ★ハンバーグ【1個】 ★ケチャップ【1.8】 ★デミグラスソース【3】 ★とんかつソース【0.95】</p> <p>●キャベツとひじきのサラダ キャベツ【25】 コーン【3】 砂糖【2】 ★ごま油【0.5】</p> <p>●だいこんのみそしる 干ししいたけ【0.5】 大根【15】 じゃがいも【20】 ★淡色辛みそ【7.2】 水【105】</p>	<p>マッシュルーム【35】 砂糖【0.18】 水【0.5】</p> <p>干しひじき【1】 ★濃口しょうゆ【2】 米酢【2】 塩【0.01】</p> <p>こんにゃく【15】 にんじん【10】 葉ねぎ【5】 ★だしパック【1.5】</p>													
<p>●ごはん 594/716</p> <p>●ちくぜんに 若鶏もも皮つき【30】 ★厚揚げ【15】 にんじん【15】 こんにゃく【20】 いんげん【5】 本みりん【0.8】 純米酒【2】 ★だしパック【1】</p> <p>●ほうれんそうのおひたし ほうれん草【20】 ★ちやし【10】 ★濃口しょうゆ【1.7】</p> <p>★のりつくだに【8】</p>	<p>ごぼうさき【15】 里芋【20】 たけのこ水漬【10】 生しいたけ【5】 砂糖【3.5】 ★濃口しょうゆ【5】 米ぬか油【1】 水【30】</p> <p>キャベツ【10】 かつお節【0.6】 砂糖【0.8】</p>													
<p>●ごはん 622/730</p> <p>●さばのみそに ★鯖(さば)【1切】 砂糖【2.6】 水【1.1】 本みりん【1.3】</p> <p>●きゅうりのすのもの きゅうり【20】 ★枝豆【5】 砂糖【2.3】</p> <p>●すまししる ★木綿豆腐【20】 ★ほうれんそう【6】 ★薄口しょうゆ【3】 塩【0.03】 水【105g】</p>	<p>★淡色辛みそ【3.9】 純米酒【1.8】 しょうが【0.8】</p> <p>切り干し大根【3】 米酢【2.5】 ★濃口しょうゆ【1.6】</p> <p>大根【10】 水菜【3】 ★濃口しょうゆ【1】 ★だしパック【1.5】</p>													
<p>●ごもくごはん 649/802</p> <p>★五目釜飯の素【20】</p> <p>●かやくうどん ★うどん【30】 ★うすあげ【5】 ★かまぼこ【5】 ★だしパック【1.5】 ★濃口しょうゆ【6】 水【105】</p> <p>●きゅうりのピリあらあえ きゅうり【45】 米酢【0.9】 ★ごま油【1.2】</p> <p>★チーズ 1こ</p>	<p>豚もも肉【30】 にんじん【10】 たまねぎ【30】 干ししいたけ【0.5】 食【0.02】 本みりん【2】</p> <p>砂糖【1.3】 ★濃口しょうゆ【2】 一味唐辛子【0.02】</p>													
<p>★コッパパン 715/874</p> <p>●しろみさかなのフライ ★白身フライ【50】 ★タルタルソース(卵不使用)【1袋】</p> <p>●フロccoliとコーンのサラダ フロccoli【30】 砂糖【1.2】 米酢【1.5】</p> <p>●コンソメスープ キャベツ【20】 たまねぎ【30】 こしょう【0.01】 ★薄口しょうゆ【1】</p>	<p>米ぬか油【8】 にんじん【10g】 砂糖【1.5】 ★牛乳【20】 ★コンソメ【1.8】 水【105】</p> <p>コーン【10】 ★濃口しょうゆ【1.5】 ★ごま油【0.7】</p>													
27	28	29(昭和の日)	30											
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>●ごはん 681/821</p> <p>★だしまきたまご 1こ</p> <p>●にくじゃが 豚もも赤身肉【40】 たまねぎ【50】 こんにゃく【20】 砂糖【3】 本みりん【2.5】 米ぬか油【0.5】</p> <p>●はりはりづけ 切り干し大根【3】 ★ちりめんじゃこ【5】 米酢【2.5】</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>じゃがいも【45】 にんじん【15】 グリンピース【10】 ★濃口しょうゆ【5】 ★だしパック【2】 水【30】</p> <p>きゅうり【20】 ★濃口しょうゆ【2】 砂糖【2.4】</p> </td> </tr> </table>	<p>●ごはん 681/821</p> <p>★だしまきたまご 1こ</p> <p>●にくじゃが 豚もも赤身肉【40】 たまねぎ【50】 こんにゃく【20】 砂糖【3】 本みりん【2.5】 米ぬか油【0.5】</p> <p>●はりはりづけ 切り干し大根【3】 ★ちりめんじゃこ【5】 米酢【2.5】</p>	<p>じゃがいも【45】 にんじん【15】 グリンピース【10】 ★濃口しょうゆ【5】 ★だしパック【2】 水【30】</p> <p>きゅうり【20】 ★濃口しょうゆ【2】 砂糖【2.4】</p>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>●ごはん 715/910</p> <p>●エビのチリソース ★えびフリッター【60】 しょうが【0.1】 ★ケチャップ【9】 ★淡色辛みそ【0.9】 純米酒【0.4】 ★ごま油【0.4】</p> <p>●パンサンスウ きゅうり【25】 にんじん【5】 ★濃口しょうゆ【1.5】 米酢【2】</p> <p>●ちゅうかスープ たまねぎ【30】 にんじん【5】 ★濃口しょうゆ【1】 こしょう【0.02】 水【105】</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>米ぬか油【6】 にんにく【0.1】 ★濃口しょうゆ【0.3】 砂糖【0.4】 ★豆板醤【0.1】 水【1.3】</p> <p>キャベツ【15】 砂糖【0.5】 ★ごま油【0.6】 ★炒りごま【0.6】</p> <p>しめじ【5】 チンゲンサイ【10】 ★中華だしの素【1.5】 塩【0.02】</p> </td> </tr> </table>	<p>●ごはん 715/910</p> <p>●エビのチリソース ★えびフリッター【60】 しょうが【0.1】 ★ケチャップ【9】 ★淡色辛みそ【0.9】 純米酒【0.4】 ★ごま油【0.4】</p> <p>●パンサンスウ きゅうり【25】 にんじん【5】 ★濃口しょうゆ【1.5】 米酢【2】</p> <p>●ちゅうかスープ たまねぎ【30】 にんじん【5】 ★濃口しょうゆ【1】 こしょう【0.02】 水【105】</p>	<p>米ぬか油【6】 にんにく【0.1】 ★濃口しょうゆ【0.3】 砂糖【0.4】 ★豆板醤【0.1】 水【1.3】</p> <p>キャベツ【15】 砂糖【0.5】 ★ごま油【0.6】 ★炒りごま【0.6】</p> <p>しめじ【5】 チンゲンサイ【10】 ★中華だしの素【1.5】 塩【0.02】</p>		<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>●ごはん 700/891</p> <p>●とりだんごとうやとうふのもの ★鶏団子【25】 にんじん【10】 白菜【35】 ★濃口しょうゆ【5】 砂糖【2】 ★だしパック【1】</p> <p>●ごますあえ ★ちりめんじゃこ【3】 ★もやし【10】 米酢【1.8】 ★炒りごま【1】</p> <p>★かしわもち 1こ</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>★高野豆腐【8】 生しいたけ【5】 たまねぎ【30】 しょうが【0.4】 本みりん【4】 水【30】</p> <p>キャベツ【25】 砂糖【1.5】 ★濃口しょうゆ【1.8】</p> </td> </tr> </table>	<p>●ごはん 700/891</p> <p>●とりだんごとうやとうふのもの ★鶏団子【25】 にんじん【10】 白菜【35】 ★濃口しょうゆ【5】 砂糖【2】 ★だしパック【1】</p> <p>●ごますあえ ★ちりめんじゃこ【3】 ★もやし【10】 米酢【1.8】 ★炒りごま【1】</p> <p>★かしわもち 1こ</p>	<p>★高野豆腐【8】 生しいたけ【5】 たまねぎ【30】 しょうが【0.4】 本みりん【4】 水【30】</p> <p>キャベツ【25】 砂糖【1.5】 ★濃口しょうゆ【1.8】</p>					
<p>●ごはん 681/821</p> <p>★だしまきたまご 1こ</p> <p>●にくじゃが 豚もも赤身肉【40】 たまねぎ【50】 こんにゃく【20】 砂糖【3】 本みりん【2.5】 米ぬか油【0.5】</p> <p>●はりはりづけ 切り干し大根【3】 ★ちりめんじゃこ【5】 米酢【2.5】</p>	<p>じゃがいも【45】 にんじん【15】 グリンピース【10】 ★濃口しょうゆ【5】 ★だしパック【2】 水【30】</p> <p>きゅうり【20】 ★濃口しょうゆ【2】 砂糖【2.4】</p>													
<p>●ごはん 715/910</p> <p>●エビのチリソース ★えびフリッター【60】 しょうが【0.1】 ★ケチャップ【9】 ★淡色辛みそ【0.9】 純米酒【0.4】 ★ごま油【0.4】</p> <p>●パンサンスウ きゅうり【25】 にんじん【5】 ★濃口しょうゆ【1.5】 米酢【2】</p> <p>●ちゅうかスープ たまねぎ【30】 にんじん【5】 ★濃口しょうゆ【1】 こしょう【0.02】 水【105】</p>	<p>米ぬか油【6】 にんにく【0.1】 ★濃口しょうゆ【0.3】 砂糖【0.4】 ★豆板醤【0.1】 水【1.3】</p> <p>キャベツ【15】 砂糖【0.5】 ★ごま油【0.6】 ★炒りごま【0.6】</p> <p>しめじ【5】 チンゲンサイ【10】 ★中華だしの素【1.5】 塩【0.02】</p>													
<p>●ごはん 700/891</p> <p>●とりだんごとうやとうふのもの ★鶏団子【25】 にんじん【10】 白菜【35】 ★濃口しょうゆ【5】 砂糖【2】 ★だしパック【1】</p> <p>●ごますあえ ★ちりめんじゃこ【3】 ★もやし【10】 米酢【1.8】 ★炒りごま【1】</p> <p>★かしわもち 1こ</p>	<p>★高野豆腐【8】 生しいたけ【5】 たまねぎ【30】 しょうが【0.4】 本みりん【4】 水【30】</p> <p>キャベツ【25】 砂糖【1.5】 ★濃口しょうゆ【1.8】</p>													
<p>今月の生産者さん</p> <p>宮本さん・・・葉ねぎ、玉ねぎ 数下さん・・・玉ねぎ セイコーファームさん・・・しめじ</p>		<p>※献立および献立表について 都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。 変更した場合は学校へ連絡いたします。 食材の詳細については学校から配布される成分表をご確認ください。(★がついているもの) ※牛乳は毎日つきます。</p>												
		<p>献立表の数値・数量は 小学校中学年1人当たりの値です。 低学年 20%減(ごはん)・10%減(おかず) 高学年 20%増(ごはん)・15%増(おかず) 中学生 35%増(ごはん・おかず)になります。</p>												