

11月学校給食献立表

< **めあて** >



令和7年度

水巻町立小学校

7.									水巻町立小学校
ひ。	ょ	7		んだて	くき い ろ >	< あ か >	<みどり>		
に・	う	_	•	10 /E (おもにエネルギーの	おもにからだを	おもにからだのちょうしを	エネルギー	ひとくちメモ
5 8		主食	牛乳	おかず	もとになるもの	つくるもとになるもの	ととのえるもとになるもの	(キロカロリー)	
					1	1 (002/00/00/0			
3 /	В					" / h) O	71)
ر ا	73				17	ヾんかの	O		
	_	151 15 40 mil 1		10 = 1.		40.31			
		おしむぎごはん		ポークカレー	★こめ おしむぎ さとう		たまねぎ にんじん にんにく		今日のカレーには、「さつまいも」か
4 火	火		0	フルーツヨーグルト	じゃがいも さつまいも		しょうが りんご みかん(かんづめ)	653	入っています。さつまいもは、今が旬
					こむぎこ バター あぶら	ヨーグルト	パイン(かんづめ) もも(かんづめ)		(しゅん)の食べ物です。
		むぎごはん		こうやどうふのたまごとじ	★こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ		「こうやどうふ」は、豆腐を乾燥(か
5 7	水		0	ごまあえ	さとう あぶら	とりにく こうやどうふ	しいたけ こまつな	613	んそう) させたものです。うまみをす-
				- 5	ごま	たまご	もやし さやいんげん		てくれるので、とてもおいしいです。
		コッペパン		ポークビーンズ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ		今日のサラダには、「チーズ」が入
6 1		- /· (/ / /		チーズサラダ	さとう	ぶたにく だいず	きゅうり キャベツ	505	ています。チーズには、骨を強くして
	1			7-2 y 29				373	れる栄ようが入っています。
	l		Щ		あぶら	ハム チーズ	レモントマト		
		いいはのひ」こんだて		チキンチキンごぼう	★こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう	ごぼう えだまめ チンゲンサイ		11月8日は、「いい歯の日」です。
	金	むぎごはん	O	ちゅうかスープ	こむぎこ でんぷん	とりにく	きくらげ にんじん	647	よくかむことで、お口の健康につなれ
			L		あぶら ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ もやし		ります。
「おおす	ずも	うきゅうしゅうばしょ」こん	だて	みそちゃんこなべ	★こめ むぎ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん はくさい しろねぎ		9日から大相撲の九州場所が始ま
10 月	月	むぎごはん	O	きりぼしだいこんのいために	マロニー さとう	とうふ みそ ぶたにく	きりぼしだいこん きくらげ	583	りました。ちゃんこ鍋は、相撲部屋(す
				きくらげとくきわかめのつくだに	あぶら でんぷん	わかめ タラ	さやいんげん ごぼう		もうべや) でよく食べられています。
11 火	\dashv	コッペパン		クラムチャウダー	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう あさり	にんじん たまねぎ パセリ		
				ツナサラダ	あぶら バター	ベーコン チーズ	キャベツ みずな	569	入っています。あさりには、血を作る
` `				• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	さとう こむぎこ	ツナ	レモン きゅうり		とになる栄ようがふくまれています。
	_	わかめごはん		きつねうどん	★ こめ	ぎゅうにゅう	しめじ しろねぎ		
			_					FOO	わかめは、海藻(かいそう)のなか。 です。おなかの調子を整えるはたら
2 7	1	(すくなめ)	O	やさいいため	うどん	わかめ あぶらあげ	キャベツ もやし	544	
_					あぶら	とりにく ぶたにく	にんじん とうみょう		のある、栄ようがふくまれています。
		こくとうコッペパン		とりとレバーとカシューナッツ		ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン セロリ		「レバー」には、体の成長にひつよ・
3 オ	木	(ちいさめ)	0	のケチャップがらめ	でんぷん こむぎこ	とりレバー とりにく	エリンギ キャベツ	632	な栄ようがふくまれています。苦手な
				やさいスープ	あぶら さとう	ベーコン	にんじん パセリ		人も一ロチャレンジしてみましょう。
	_	そぼろごはん		ごぼうのサラダ	★こめ さとう	ぎゅうにゅう たまご	にんじん たまねぎ		今日のサラダには、「ごぼう」が入っ
14 3		(la) C la lo	0			とりにく ハム	ごぼう だいこん	576	ています。ごぼうは、歯ごたえのある
4 3		(a) C la lo	0	かきたまじる	マヨネーズ あぶら	とりにく ハム	ごぼう だいこん えのきたけ しょうが	576	
14 3	金		0	かきたまじる	マヨネーズ あぶら でんぷん	かまぼこ わかめ	えのきたけ しょうが	576	ています。ごぼうは、歯ごたえのあるおいしい野菜です。
	金	むぎごはん		かきたまじる マーボーどうふ	マヨネーズ あぶら でんぷん ★こめ むぎ ごま	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく		おいしい野菜です。 「バンバンジーサラダ」には、たくさ
	金			かきたまじる	マヨネーズ あぶら でんぷん ★こめ むぎ ごま あぶら さとう	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし		おいしい野菜です。 「バンバンジーサラダ」には、たくさ んの「ごま」が入っています。ごまは少
	金			かきたまじる マーボーどうふ	マヨネーズ あぶら でんぷん ★こめ むぎ ごま	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく		おいしい野菜です。 「バンバンジーサラダ」には、たくさ
15 :	金土			かきたまじる マーボーどうふ	マヨネーズ あぶら でんぷん ★こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり		おいしい野菜です。 「バンバンジーサラダ」には、たくさ んの「ごま」が入っています。ごまは、
15 :	金土			かきたまじる マーボーどうふ	マヨネーズ あぶら でんぷん ★こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり		おいしい野菜です。 「バンバンジーサラダ」には、たくさ んの「ごま」が入っています。ごまはな
15 :	金土月	むぎごはん	0	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ	マヨネーズ あぶら でんぷん ★こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり		おいしい野菜です。 「バンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまは、さいですが、栄ようたっぷりです。
7)	金土月		0	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー	マヨネーズ あぶら でんぷん ★こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり	556	おいしい野菜です。 「パンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまはなさいですが、栄ようたっぷりです。
15 :	金土月	むぎごはん	0	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ	マヨネーズ あぶら でんぷん ★こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら だんぷん ごまあぶら	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにくとうふ みそとりにく	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ	556	おいしい野菜です。 「パンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまは、さいですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんで食べましょう。シチューや牛乳といっしょ
15 :	金土月	むぎごはん	0	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー	マヨネーズ あぶら でんぷん ★こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり	556	おいしい野菜です。 「パンパンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまは、さいですが、栄ようたっぷりです。
15 :	金土月	むぎごはん	0	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー	マヨネーズ あぶら でんぷん ★こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら だんぷん こまあぶら	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにくとうふ みそとりにく	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ	556	おいしい野菜です。 「パンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまはなさいですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんで食べましょう。シチューや牛乳といっしょに食べると食べやすいです。
17	金土月火	むぎごはん	0	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ	マヨネーズ あぶら でんぷん ★こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら だんぷん ごまあぶら だっぱん こまあがら	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにくとうふ みそとりにく	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ きゅうり レモン	556	おいしい野菜です。 「バンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまはなさいですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんで食べましょう。シチューや牛乳といっしょに食べると食べやすいです。
7 1	金土月火	むぎごはん コッペパン	0	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ ししゃもフライ れんこんきんぴら	マヨネーズ あぶら でんぷん ★こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら だんぷん ごまあぶら だこ パン さとう じゃがいも こむぎこ バター あぶら ★こめ むぎ さとう こむぎこ でんぷん	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく い きゅうにゅう とりにく チーズ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ きゅうり レモン れんこん にんじん ごぼう さやいんげん	556	おいしい野菜です。 「パンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまはなさいですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんで食べましょう。シチューや牛乳といっしょに食べると食べやすいです。 「ししゃも」は、骨まで食べることができる魚です。骨を強くする、カルシ
17	金土月火水	むぎごはん コッペパン しょくいくのひ むぎごはん	0	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ ししゃもフライ れんこんきんぴら ふのすましじる	マヨネーズ あぶら でんぷん ★こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら だいかいも こむぎこ バター あぶら ★こめ むぎ さとう こむぎこ でんぷん パンこ あぶら ふ	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにくとうふ みそとりにく	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ きゅうり レモン れんこん にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ えのきたけ	556	おいしい野菜です。 「バンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまはなさいですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんで食べましょう。シチューや牛乳といっしょに食べると食べやすいです。 「ししゃも」は、骨まで食べることができる魚です。骨を強くする、カルシウムという栄ようがふくまれています
	金土月火水	むぎごはん コッペパン しょくいくのひ むぎごはん キャロットパン	0 0	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ ししゃもフライ れんこんきんぴら ふのすましじる ごもくラーメン	マヨネーズ あぶら でんぷん ★こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら パン さとう じゃがいも こむぎこ バター あぶら ★こめ むぎ さとう こむぎこ がんぷん パンこ あぶら ふ パン ちゃんぽんめん	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく い さ ゆ う ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ きゅうり レモン れんこん にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ えのきたけ	556 569 570	おいしい野菜です。 「バンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまは、さいですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんで食べましょう。シチューや牛乳といっしょに食べると食べやすいです。 「ししゃも」は、骨まで食べることができる魚です。骨を強くする、カルシウムという栄ようがふくまれています 「五目ラーメン」は、8つの食材を
5 : 7 ! 8 ! . 9 ? ?	金土月火水	むぎごはん コッペパン しょくいくのひ むぎごはん	0 0	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ ししゃもフライ れんこんきんぴら ふのすましじる	マヨネーズ あぶら でんぷん ★こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら パン さとう じゃがいも こむぎこ バター あぶら ★こめ むぎ さとう こむぎこ でんぷん パンこ あぶら ふ パン ちゃんぽんめん ごまあぶら	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ きゅうり レモン れんこん にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ えのきたけ にんじん もやし コーン しろねぎ	556 569 570	おいしい野菜です。 「パンパンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまはかさいですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんで食べましょう。シチューや牛乳といっしょに食べると食べやすいです。 「ししゃも」は、骨まで食べることができる魚です。骨を強くする、カルシウムという栄ようがふくまれています「五目ラーメン」は、8つの食材を使っています。何が入っているか、見
117 118 118 119 220 2	金 土 月 火 水 木	むぎごはん コッペパン しょくいくのひ むぎごはん キャロットパン (ちいさめ)	0 0 0	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ ししゃもフライ れんこんきんぴら ふのすましじる ごもくラーメン ちゅうかサラダ	マヨネーズ あぶら でんぷん ★こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら パン さとう じゃがいも こむぎこ バター あぶら ★こめ むぎ さとう こむぎこ でんぷん パンこ あぶら ふ パン ちゃんぽんめん ごまあぶら さとう	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ きゅうり レモン れんこん にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ えのきたけ にんじん もやし コーン しろねぎ キャベツ きくらげ	556 569 570	おいしい野菜です。 「パンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまはなさいですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんで食べましょう。シチューや牛乳といっしょ食べると食べやすいです。 「ししゃも」は、骨まで食べることができる魚です。骨を強くする、カルシウムという栄ようがふくまれています「五目ラーメン」は、8つの食材を使っています。何が入っているか、見つけながら食べてみてください。
115 : : 117	金土月火水水	むぎごはん コッペパン しょくいくのひ むぎごはん キャロットパン (ちいさめ)	0 0 0	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ ししゃもフライ れんこんきんぴら ふのすましじる ごもくラーメン ちゅうかサラダ ぶたじる	マヨネーズ あぶら でんぷん ★こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら かった。 かった。 かった。 かった。 かった。 かった。 かった。 かった。	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく い さ ゆ ご ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ きゅうり レモン れんこん にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ えのきたけ にんじん もやし コーン しろねぎ キャベツ きくらげ キャベツ にんじん だいこん	556 569 570 514	おいしい野菜です。 「バンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまは、さいですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんで食べましょう。シチューや牛乳といっし。に食べると食べやすいです。 「ししゃも」は、骨まで食べることができる魚です。骨を強くする、カルシウムという栄ようがふくまれています「五目ラーメン」は、8つの食材を使っています。何が入っているか、見つけながら食べてみてください。 今日は、「すがたをかえる大豆」献
15	金土月火水水	むぎごはん コッペパン しょくいくのひ むぎごはん キャロットパン (ちいさめ)	0 0 0	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ ししゃもフライ れんこんきんぴら ふのすましじる ごもくラーメン ちゅうかサラダ ぶたじる おからのサラダ	マヨネーズ あぶら でんぷん ★こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら かった。 かった。 かった。 かった。 かった。 かった。 かった。 かった。	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ きゅうり レモン れんこん にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ えのきたけ にんじん もやし コーン しろねぎ キャベツ きくらげ キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	556 569 570	おいしい野菜です。 「バンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまはからいですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんで食べましょう。シチューや牛乳といっしに食べると食べやすいです。 「ししゃも」は、骨まで食べることができる魚です。骨を強くする、カルシウムという栄ようがふくまれています「五目ラーメン」は、8つの食材を使っています。何が入っているか、見つけながら食べてみてください。 今日は、「すがたをかえる大豆」献立(こんだて)です。大豆からつくら
115 = 117 J 118 J 119 2 220 2	金土月火水水	むぎごはん コッペパン しょくいくのひ むぎごはん キャロットパン (ちいさめ)	0 0 0	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ ししゃもフライ れんこんきんぴら ふのすましじる ごもくラーメン ちゅうかサラダ ぶたじる	マヨネーズ あぶら でんぷん ★こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら かった。 かった。 かった。 かった。 かった。 かった。 かった。 かった。	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく い さ ゆ ご ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ きゅうり レモン れんこん にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ えのきたけ にんじん もやし コーン しろねぎ キャベツ きくらげ キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	556 569 570	おいしい野菜です。 「バンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまは、さいですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんで食べましょう。シチューや牛乳といっし、食べると食べやすいです。 「ししゃも」は、骨まで食べることができる魚です。骨を強くする、カルシウムという栄ようがふくまれています「五目ラーメン」は、8つの食材を使っています。何が入っているか、見つけながら食べてみてください。 今日は、「すがたをかえる大豆」献
117 117 118 119 220 220 23年生	金	むぎごはん コッペパン しょくいくのひ むぎごはん キャロットパン (ちいさめ)	0 0 0	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ ししゃもフライ れんこんきんぴら ふのすましじる ごもくラーメン ちゅうかサラダ ぶたじる おからのサラダ	マヨネーズ あぶら でんぷん ★こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら でんぷん ごまあぶら かいかい も ぶら *** *** *** *** *** *** *** *** *** **	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ きゅうり レモン れんこん にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ えのきたけ にんじん もやし コーン しろねぎ キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ きゅうり たまねぎ	556 569 570	おいしい野菜です。 「バンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまは、さいですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんで食べましょう。シチューや牛乳といっし、に食べると食べやすいです。 「ししゃも」は、骨まで食べることができる魚です。骨を強くする、カルシウムという栄ようがふくまれています「五目ラーメン」は、8つの食材を使っています。何が入っているか、見つけながら食べてみてください。 今日は、「すがたをかえる大豆」献立(こんだて)です。大豆からつくら
117 117 118 119 220 220 23年生	金	むぎごはん コッペパン しょくいくのひ むぎごはん キャロットパン (ちいさめ)	0 0 0	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ ししゃもフライ れんこんきんぴら ふのすましじる ごもくラーメン ちゅうかサラダ ぶたじる おからのサラダ	マヨネーズ あぶら でんぷん ★こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら でんぷん ごまあぶら かいかい も ぶら *** *** *** *** *** *** *** *** *** **	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ きゅうり レモン れんこん にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ えのきたけ にんじん もやし コーン しろねぎ キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ きゅうり たまねぎ	556 569 570	おいしい野菜です。 「バンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまは、さいですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんで食べましょう。シチューや牛乳といっし。に食べると食べやすいです。 「ししゃも」は、骨まで食べることができる魚です。骨を強くする、カルシウムという栄ようがふくまれています「五目ラーメン」は、8つの食材を使っています。何が入っているか、見つけながら食べてみてください。 今日は、「すがたをかえる大豆」献立(こんだて)です。大豆からつくら
15 ± 17 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	金	むぎごはん コッペパン しょくいくのひ むぎごはん キャロットパン (ちいさめ)	0 0 0	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ ししゃもフライ れんこんきんぴら ふのすましじる ごもくラーメン ちゅうかサラダ ぶたじる おからのサラダ	マヨネーズ あぶら でんぷん ★こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら でんぷん ごまあぶら かいかい あざ さいがい あがら さいがい あがら さいがい あがら さいがい ないがい ないがい ないがい ないがい ないがい まあがら さいがい もっさい かいしゃ ボーズ	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ きゅうり レモン れんこん にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ えのきたけ にんじん もやし コーン しろねぎ キャベツ きくらげ キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	556 569 570	おいしい野菜です。 「バンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまは、さいですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんで食べましょう。シチューや牛乳といっし。に食べると食べやすいです。 「ししゃも」は、骨まで食べることができる魚です。骨を強くする、カルシウムという栄ようがふくまれています「五目ラーメン」は、8つの食材を使っています。何が入っているか、見つけながら食べてみてください。 今日は、「すがたをかえる大豆」献立(こんだて)です。大豆からつくら
15 ± 17 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	金	むぎごはん コッペパン しょくいくのひ むぎごはん キャロットパン (ちいさめ)	0 0 0	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ ししゃもフライ れんこんきんぴら ふのすましじる ごもくラーメン ちゅうかサラダ ぶたじる おからのサラダ なっとう	マヨネーズ あぶら でんぷん ★こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら でんぷん ごまあぶら かいかい も ぶら *** *** *** *** *** *** *** *** *** **	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにくとうふ みそとりにく し さ ゆ ごゅうにゅうとりにく チーズ ぎゅうにゅう いたにく ようふ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく まっあげ みそなっとう おから ハム なっとう え	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ ヤマベツ きゅうり レモン れんこん にんじん ごぞいんげん しいたけ えのきたけ にんじん もやし コーン しろねぎ キャベツ きくらげ キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ きゅうり たまねぎ	556 569 570	おいしい野菜です。 「パンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまはからいですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんで食べましょう。シチューや牛乳といっしに食べると食べやすいです。 「ししゃも」は、骨まで食べることができる魚です。骨を強くする、カルシウムという栄ようがふくまれています「五目ラーメン」は、8つの食材を使っています。何が入っているか、見つけながら食べてみてください。 今日は、「すがたをかえる大豆」献立(こんだて)です。大豆からつくられた食べ物がたくさん登場します。
117	金土月火水水金月	むぎごはん コッペパン しょくいくのひ むぎごはん キャロットパン (ちいさめ) 語 すがたをかえるだい むぎごはん	0 0 0	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ ししゃもフライ れんこんきんぴら ふのすましじる ごもくラーメン ちゅうかサラダ ぶたじる おからのサラダ なっとう	マヨネーズ あぶら でんぷん *こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ** パン がいも ごま パン がいも あぶら ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ ヤーベッ きゅうり レモン れんこん にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ えのきたけ にんじん もやし コーン しろねぎ キャベッ きくらげ キャベッ にんじん だいこんこんにゃく ねぎきゅうり たまねぎ	556 569 570 514 636	おいしい野菜です。 「パンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまは、さいですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんで食べましょう。シチューや牛乳といっし、食べると食べやすいです。 「ししゃも」は、骨まで食べることができる魚です。骨を強くする、カルシウムという栄ようがふくまれています「五目ラーメン」は、8つの食材を使っています。何が入っているか、見つけながら食べてみてください。 今日は、「すがたをかえる大豆」献立(こんだて)です。大豆からつくられた食べ物がたくさん登場します。
115 :: 117	金土月火水水金月	むぎごはん コッペパン しょくいくのひ むぎごはん キャロットパン (ちいさめ) 語 すがたをかえるだい	0 0 0 0	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ ししゃもフライ れんこんきんぴら ふのすましじる ごもくラーメン ちゅうかサラダ ぶたじる おからのサラダ なっとう てづくりコロッケ コーンとベーコンのソテー	マヨネーズ あぶら でんぷん *こめ むぎ ごま あぶら さいごま がいぷん だ いっとう こう こう さいがい あぶぎ でんぷん パンがい あぶぎ でんぷん パン がいも あぶら さんパン ちゃら さいかい まがら さいがい まがら さいがい まがら さいがい まがら さいがい まがい まながい まながい まながい まながい まながい まながい まな	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ ハセリ コーン キャベツ きゅうり レモン れんこん にんじんごぼう さやいんげんしいたけ えのきたけ にんじん もやし コーン りきくらげ キャベツ きくらげ キャベツ きくらげ キャベツ たまねぎ きゅうり たまねぎ コーン チンゲンサイ にんじん だいこん	556 569 570 514 636	おいしい野菜です。 「バンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまは、さいですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんで食べましょう。シチューや牛乳といっしょできる魚です。骨を強くする、カルシウムという栄ようがふくまれています「五目ラーメン」は、8つの食材を使っています。何が入っているか、見つけながら食べてみてください。 今日は、「すがたをかえる大豆」献立(こんだて)です。大豆からつくられた食べ物がたくさん登場します。
117	金土月火水木金月火	むぎごはん コッペパン しょくいくのひ むぎごはん キャロットパン (ちいさめ) 語 すがたをかえるだい むぎごはん	0 0 0 0	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ しいもフライ れんこんきんぴら ふのすましじる ごもくラーメン ちゅうかサラダ ぶたじる おからのサラダ なっとう てづくりコロッケ コーンとベーコンのソテー ちゅうかふうだいこんスープ	マヨネーズ あぶら **** *** *** *** *** *** *** *** ***	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにくとうふ みそとりにく しい さゅうにゅう とりにく チーズ ぎゅうにゅう ししょふ ぎゅうにゅう ぶたにくとうふ ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう みそ なっとう オース なっとう さゅうにゅう ぶたにく あっち ハム なっとう さゅうにく ベーコン	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ ヤベツ きゅうり レモン れんこん にんじんごぼう レモンれんこん さやいんげんしいたけ えのきたけ にんじん もやし コーン とくらげ キャベツ きくらげ キャベツ たまねぎ コーン たまねぎ きゅうり たまねぎ コーン チンゲンサイにんじん ちくらげ ちょうり たまねぎ コーン チンゲンサイ にんじん だいこん えのきたけ きくらげ	556 569 570 514 636	おいしい野菜です。 「バンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまはなさいですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんで食べましょう。シチューやいす。 「ししゃも」は、骨まで食べることができる魚です。骨を強くする、カルシウムという栄ようがふくまれています。「五目ラーメン」は、8つの食材を使っています。何が入ってください。 今日は、「すがたをかえる大豆」献立(こんだて)です。大豆からつくられた食べ物がたくさん登場します。 今日は、手作りコロッケです。調理しています。味わって食べましょう。
15 : 17 18 ; 18 ; 19 220 2	金土月火水木金月火	むぎごはん コッペパン しょくいくのひ むぎごはん キャロットパン (ちいさめ) 語 すがたをかえるだい むぎごはん	O O O DO O	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ ししゃもフライ れんこんきんじる ごもくラーメン ちゅうかサラダ ぶたじる おからのサラダ なっとう てづくりコロッケ コーンとべったいこんスープ さばのごまに	マヨルポル ★こめ ささ ごまあぶら でんぷん むぎう まあぶら がいらん ごまあぶら パンがい かっこら さいかい かっこう こら さいかい かっか このがい がいがら さいがい がいがら さいがい かいきとう かいしまう かいしょう さいがら さいがら さいがら これがら これぎ かん こまっか かい しゅぶ パンション かいから これぎ かん これぎ	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ ヤベツ きゅうり レモン れんこん さんじん ごぞう たまなぎ キャベツ もんじん さやいんげんしいたけ えのきたけ にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ カーン いっこん こんにゃく ねぎ きゅうり たまねぎ しつ たまねぎ だいこん えのきたけ きくらげ こんにゃく にんじん しめじ	556 569 570 514 636	おいしい野菜です。 「パンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまは、さいですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんで食べましょう。シチューや中す。 「ししゃも」は、骨まで食べることができる魚です。骨を強くする、カルシウムという栄ようがふくまれています。何が入ってください。 今日は、「すがたをかえる大豆」献立(こんだて)です。大豆からつくた食べ物がたくさん登場します。 今日は、手作りコロッケです。ほ手作しています。味わって食べましょう。 「さば」にふくまれている油は、血浴
117	金土月火水木金月火	むぎごはん コッペパン しょくいくのひ むぎごはん キャロットパン (ちいさめ) 語 すがたをかえるだい むぎごはん	O O O DO O	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ ししゃもフライ れんこんきんじる ごもくラーメン ちゅうかサラダ ぶたじる おからのサラダ なっとう てづくりコロッケ コーンとへったっかいこんスープ さばのごまに ひじきのいために	マヨルポル ★ こがら さい ごま あぶら でんぷん むきう まがん おきう でんぷん むきう まかん さい ごま あぶんぷん かい かっ この かっ この かっ この かっ この かっ かい この かっ この かっ かい いっこの かいらい でもの かいらい かいらい かいらい かいらい かいらい かいらい かいらい かいら	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ・	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ きゅうり レモン れんこん にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ えのきたけ にんじん もやし コーン しろねぎ キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ きゅうり たまねぎ つ コーン チンゲンサイ にんじん ちくらげ こんにゃく にんじん しめじ こんにゃく にんじん しめじ ごぼう えだまめ	556 569 570 514 636	おいしい野菜です。 「バンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまは、さいですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんです。 「ししゃも」は、骨まで食べることができる魚です。骨を強くする、カルシウムという栄ようがふくまれています。何が入ってください。今日は、「すがたをかえる大豆」がたっています。できんだて)です。大豆からた食べ物がたくさん登場します。 「さば」にふくまれている油は、魚をサラサラにしたり、脳のはたらきをからです。というにより、脳のはたらきをからしたり、脳のはたらきをからです。
117	金土月火水木。金月火水	むぎごはん コッペパン しょくいくのひ むぎごはん キャロットパン (ちいさめ) 語 すがたをかえるだい むぎごはん	O O O DO O	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ ししゃもフライ れんこんきんじる ごもくラーメン ちゅうかサラダ ぶたじる おからのサラダ なっとう てづくりコロッケ コーンとがふうだいこんスープ さばのごまに ひじきのいために ほうれんそうのみそしる	マヨルポース かいらこ さいらい でんかい かいらい かいらい かい	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ・	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ パセリ コーン ナン れんこん にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ えのきたけ にんじん もやし コーン しろねぎ キャベツ きくらげ キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ きゅうり たまねぎ つ コーン ゲンサイ にんじん もくらげ こんにんじん にんじん しめじ ごぼう えだまめ ほうれんそう たまねぎ	556 569 570 514 636	おいしい野菜です。 「バンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまは、さいですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんで食べましょう。シチューや牛乳といっしに食べると食べやすいです。 「ししゃも」は、骨まで食べることができる魚です。骨を強くする、カルシウムという栄ようがふくまれています「五目ラーメン」は、8つの食材を使っています。何が入っているか、見つけながら食べてみてください。 今日は、「すがたをかえる大豆」献立(こんだて)です。大豆からつくらた食べ物がたくさん登場します。 今日は、手作りコロッケです。調理員さんが一つ一つ、心をこめて手作しています。味わって食べましょう。 「さば」にふくまれている油は、血液をサラサラにしたり、脳のはたらきをよくする効果(こうか)があります。
115 :: 117	金土月火水木金月火水	むぎごはん コッペパン しょくいくのひ むぎごはん キャロットパン (ちいさめ) 語 すがたをかえるだい むぎごはん	O O O DO O	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ ししゃもフライ れんこんきんじる ごもくラーメン ちゅうかサラダ ぶたじる おからのサラダ なっとう てづくりコロッケ コーンとへったっかいこんスープ さばのごまに ひじきのいために	マヨルポル ★ こがら さい ごま あぶら でんぷん むきう まがん おきう でんぷん むきう まかん さい ごま あぶんぷん かい かっ この かっ この かっ この かっ この かっ かい この かっ この かっ かい いっこの かいらい でもの かいらい かいらい かいらい かいらい かいらい かいらい かいらい かいら	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ・	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ きゅうり レモン れんこん にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ えのきたけ にんじん もやし コーン しろねぎ キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ きゅうり たまねぎ つ コーン チンゲンサイ にんじん ちくらげ こんにゃく にんじん しめじ こんにゃく にんじん しめじ ごぼう えだまめ	556 569 570 514 636	おいしい野菜です。 「バンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまはがっています。ごまはがいてすが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんで食べましょう。シチューや牛乳といっした。会べると食べやすいです。 「ししゃも」は、骨まで食べることができる魚です。骨を強くする、カルシウムという栄ようがふくまれています「五目ラーメン」は、8つの食材を使っています。何が入っているか、見つけながら食べてみてください。 今日は、「すがたをかえる大豆」献立(こんだて)です。大豆からつた食べ物がたくさん登場します。 今日は、手作りコロッケです。調理員さんが一つ一つ、心をこめて手作しています。味わって食べましょう。「さば」にふくまれている油は、血液をサラサラにしたり、脳のはたらきをよくする効果(こうか)があります。
115 : : 117	金土月火水木金月火水	むぎごはん コッペパン しょくいくのひ むぎごはん キャロットパン (ちいさめ) 語 すがたをかえるだい むぎごはん		かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ ししゃもフライ れんこんきんじる ごもくラーメン ちゅうかサラダ ぶたじる おからのサラダ なっとう てづくりコロッケ コーンとがふうだいこんスープ さばのごまに ひじきのいために ほうれんそうのみそしる	マヨルポース かいらこ さいらい でんかい かいらい かいらい かい	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ・	えのきたけ しょうが しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ パセリ コーン ナン れんこん にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ えのきたけ にんじん もやし コーン しろねぎ キャベツ きくらげ キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ きゅうり たまねぎ つ コーン ゲンサイ にんじん もくらげ こんにんじん にんじん しめじ ごぼう えだまめ ほうれんそう たまねぎ	556 569 570 514 636 663 656	おいしい野菜です。 「バンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまは、さいですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんです。 パンを食べるときは、よくかといっと食べるとからです。 できる魚です。骨を強くする、カルシウムという栄ようがふくまれているけながら食べてみてください。 今日は、「すがたをかえる大豆」献立(こんだて)です。大豆からつた食べ物がたくさん登場します。 「さば」にふくまれている油は、らきなよくする効果(こうか)があります。 「ペンネアマトリチャーナ」とは、トラ
117	金土月火水木金月火水	むぎごはん コッペパン しょくいくのひ むぎごはん キャロットパン (ちいさめ) 語 すがたをかえるだい むぎごはん		かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ しいもフライ れんさんじる ごもくうかサラダ ぶたしらる おからのサラダ なっとう てづくりコーンのソテー ちゅうかふうだいこんスープ さばのごまに ひじきのいために ほうれんそうのみそしる ペンネアマトリチャーナ	マヨんぷん おさと ごまあぶら さいかん おさと ごまかい かいがっし ないがい かい かいがっし かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいが	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ・ でゅうにゅう でゅうにん でゅうにく だゅうにん く でゅうにんく ぎゅうにんく ぎゅうにんく ぎゅうにん く あから みん なっち から がん ない から がん ない から ぶっちにん でゅうにん べっさん でゅうにん ぶっさん でゅうにん ぶっさん でゅうにん がんしき みそ ぎゅうにゅう かん でんき でんき ひじき みそ ぎゅうにゅう	えのきたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんじん きゅうり にんじん コーモン れんこん さいんじん さいんじん さいんじん しいたけ えももち しいたけん しいたけん しいたけん しいたけん しいたけん しいたけん しいたけん たまねぎ キャベッツ く たまねぎ たまねぎ たまねぎ にんじん にんじん しめじ ごぼうれんそう たまたけ にんじん にんじん にんじん にっさん だまなぎ にんじん にんじん にき たまねぎ にんにく アト	556 569 570 514 636 663 656	おいしい野菜です。 「バンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまはなさいですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんで食いましょう。シチューや牛乳といっしい食べると食べやすいです。 「ししゃも」は、骨まで食べることができる魚です。骨を強くする、カルシウムという栄ようがふくまれています「五目ラーメン」は、8つの食材を使っています。何が入っているか、見つけながら食べてみてください。 今日は、「すがたをかえる大豆」献立(こんだて)です。大豆からつくられたで)です。大豆からつくられた食べ物がたくさん登場します。 今日は、手作りコロッケです。調理しています。味わって食べましょう。「さば」にふくまれている油は、血液をサラサラにしたり、脳のはたらきをよくする効果(こうか)があります。
115 :: 117	金 士 月 火 水 木 金 月 火 水 木	むぎごはん コッペパン しょくいくのひむぎごはん キャロットパン (ちいさめ) 語 すがたをかえるだい むぎごはん コッペパン (ちいさめ) むぎごはん		かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ ししゃもフライ れんこんきんじる ごもくラーサラダ ぶたじる おからう でつったいこんスープ さばのごまに ひじきのいそうのみそしる ペンネアマトリチャーナ ハムサラダ	マヨんぷん だこう まがら でんぷん むさと ごま あがられん かいかっ はい かいがっ かいがっ かい かいがっ かいがら こう こう かい かいがっ かいがら こから さん かいがら こから かい かいら こから かいら こから かいら こから かいら こから こから かいら こから こから こから こから こから こから こから こから こから こか	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく ・ つうにゅう でったにく だりにズ でゅうにく でったにく でったにく でったにく でったにく でゅうあげ ハム さいのう ぶたにく あから から がん なっとう でゅうにゅう ぶん なっとう でゅうにゅう ぶん でゅうにゅう ぶんとう でゅうにゅう ボーズ ひとうふ にゅう ボーズ ハム	えのきたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり たんじん さゅうり たんじん コレモン れんごう けんしいん さっち かっち はっち かっち にんじん しゃべべ ツッと たんじん しゃく たまねぎ キャベにもり たまねぎ キャベにもり たまねぎ ちょんじん たまねぎ さんじん たまなけ にんじん たまなけ にんじん こびぼうれんぞう たまねぎ たまねぎ たまねぎ キャベック たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ キャベック しゃく ただり たんけ しめじ こんにう えん たき たきたく レモン	556 569 570 514 636 663 656	おいしい野菜です。 「バンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまは、さいですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんです。 パンを食べるときは、よれといってきるとでです。骨までくする、カルシに食べるともがです。骨を強いています。できる魚では、8つの食材を見つけながら食べてみてください。 今日は、「すがたをかえる大豆」がた食べ物がたくさんだで)です。大豆のはたりです。大豆のはたりです。大豆のはたりです。大豆のは、「すがたをかえる大豆のは、「すがたをかえる大豆のは、「すがたをからっています。味わって食べまします。 「さば」にふくまれている油は、いきをよくする効果(こうか)があります。 「ペンネアマトリチャーナ」とは、トラソースを使ったイタリアを代表するパスタ料理です。
117	金 士 月 火 水 木 ⁽¹⁾ 金 月 火 水 木	むぎごはん コッペパン しょくいくのひ むぎごはん キャロットパン (ちいさめ) 語 すがたをかえるだい むぎごはん	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ ししゃもフライ れんこんきんじる ごもくラーメン ちゅうかサラダ ぶたじる おからう てづくりコロッケ コーンとべっコンのソテー ちゅうかぶうだいこんスープ さばのごまに ひじきのいために ほうれんそうのみそしる ペンオアマトリチャーナ ハムサラダ てりやきどんぶり №€♥	マヨんのは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 で	がまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにくとうふくとりにく さりにく さりにく さりにく さりにく だゅうにく だゅうにく きゅうにく ぎゅうにく ぎゅうにく ぎゅうにく がっちにく がっちにく がっちにく でっちょう にゅう ぶっとう ごにん べっ がっちにん だっから チャッション は とうふうにゅう かん から チャッション は ひょうから エスムぎゅうにゅう かん がっちょう アンドラション は でんき かん から チャッション は でんき かん アンドラション は でんき かん かん かんき かん かんき かんき かんき かんき かんき かんき	えのきたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ きゅうり にんじん きゅうり にんじん さきゅうり たまねぎ キャベッツ きゅうり レモン れんごう けんじん さいたけん しいたけん しいたけん しいたけん しゃくらけん だいこん さんじん しゃべべいく たまねぎ キャベにゃり たまねぎ かっこん だまんじん たまねぎ さんじん たまなき こんにう たまなけ しんじん こだま たまなけ こんにうれんぞう えにもめ にまた まなけ トレモン たまねぎ きゅうり きねぎ ちょねぎ ちょねぎ ちょうれんそう えにんじん だまなり ちまねぎ ちょねぎ ちょねぎ ちょねぎ ちょねぎ ちょねぎ ちょねぎ ちょねぎ ちょ	556 569 570 514 636 663 656	おいしい野菜です。 「パンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまは、さいですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんです。 「しいます。今日は、「サラにしたり、別がたくさんだってすが、会とされているとのです。一つながら食べてみていさい。 今日は、「すがたをかえる大らつけながたくさんだです。大きに、一つでは、「ないかがたくさんだで)です。大きに、「さば」にふくまれているは、「ないがっています。味わって食べまれているは、「さば」にふくまれているは、られています。味わって食べまれているは、られています。味わってくださば」にふくまれているは、いきをよくする効果(こうか)がありまは、いきよくする効果(こうか)がありまは、いきないスタ料理です。 今日は、小さいおかずの「てりやき
15 : 17	金 士 月 火 水 木 ⁽¹⁾ 金 月 火 水 木	むぎごはん コッペパン しょくいくのひむぎごはん キャロットパン (ちいさめ) 語 すがたをかえるだい むぎごはん コッペパン (ちいさめ) むぎごはん	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	かきたまじる マーボーどうふ バンバンジーサラダ クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ ししゃもフライ れんこんきんじる ごもくラーサラダ ぶたじる おからう でつったいこんスープ さばのごまに ひじきのいそうのみそしる ペンネアマトリチャーナ ハムサラダ	マヨんぷん だこう まがら でんぷん むさと ごま あがられん かいかっ はい かいがっ かいがっ かい かいがっ かいがら こう こう かい かいがっ かいがら こから さん かいがら こから かい かいら こから かいら こから かいら こから かいら こから こから かいら こから こから こから こから こから こから こから こから こから こか	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく ・ つうにゅう でったにく だりにズ でゅうにく でったにく でったにく でったにく でったにく でゅうあげ ハム さいのう ぶたにく あから から がん なっとう でゅうにゅう ぶん なっとう でゅうにゅう ぶん でゅうにゅう ぶんとう でゅうにゅう ボーズ ひとうふ にゅう ボーズ ハム	えのきたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり たんじん さゅうり たんじん コレモン れんごう けんしいん さっち かっち はっち かっち にんじん しゃべべ ツッと たんじん しゃく たまねぎ キャベにもり たまねぎ キャベにもり たまねぎ ちょんじん たまねぎ さんじん たまなけ にんじん たまなけ にんじん こびぼうれんぞう たまねぎ たまねぎ たまねぎ キャベック たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ キャベック しゃく ただり たんけ しめじ こんにう えん たき たきたく レモン	556 569 570 514 636 663 656	おいしい野菜です。 「バンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまはないですが、栄ようたっぷりです。 パンを食べるときは、よくかんでしょい。シチューや中すす。 「ししゃも」は、骨までくする、カルシウムという栄ようがふくまれているは、「もる魚です。」が入ってださい。 今日は、「すがたをかえる大豆」献立(こんだて)です。大豆へのはながら食べてみてください。 今日は、「すがたをかえる大豆」献た食べ物がたくさん登場します。 「さば」にふくまれている油は、らきなよくする効果(こうか)があります。 「ペンネアマトリチャーナ」とは、トる

献立は水巻町のホームページでも公開しています。ぜひご覧ください。



- ※★こめは、遠賀郡産の「夢つくし」を使っています。※材料の都合で献立を変更することがあります。※マヨネーズは、卵を使用していません。