

年度

10 月分学校給食献立予定表 実りの秋、食欲の秋がやってきました。魚や野菜、果物など、おいしいものがたくさん味わえる季節です。よくかんで食べて、秋の味覚を楽しみましょう。

※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

| | 4 | 今月の旬の食材: | いわしさ | ばさけ | かつま | これんこん | きのこ | ごぼう | | | |
|----------|----|------------------|------------------------|---------------------------------------|------------------|-------------------------------------|----------------|---------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------|
| | 4 | さかなの日は、ほね | にきをつけ | て、よくだ | かんでた | ベましょう4 | <u></u> | | 富士宮市立学校給食 TEL: 0544-59- | | |
| В | 食 | | | | は か | こ ら き | おもにエネ | " # D | | エネルギー | |
| 曜日 | 缶番 | こんだてめい | おもに体る もとになる | | | になる食品 | おもにエネもとにな | | 調味料・その他 | たんぱく質 脂質 食塩 | みなさんへの ひとこと |
| 唯口 | 号 | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミンC 食物繊維 | 炭水化物 | 脂質 | | 炭水化物 | 5 |
| | _ | 生乳 麦ご飯 | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | ジャージャン豆腐と |
| | _ | | ☆ぶたにく | | にんじん | しょうが、にんにく | ☆むぎごはん | | しお こしょう がらスープ | 755 kcal 32.0 g 20.7 g | は、中国料理のひとつで、家庭でよく食べ |
| 1 | 1 | ジャージャン豆腐 | あつあげ | | ☆チンケンサイ | しいたけ たけのこ たまねぎ | さとう でんぷん | ごまあぶら | さけ しょうゆ トウバンジャン オイスターソース | 2.3 g 114.1 g | られる豆腐料理という意味です。 |
| (水) | 3 | もやしと春雨の中華和え | | | にんじん | ☆もやし ☆きゅうり | はるさめ さとう | ごま ごまあぶら | しお しょうゆ す | | フ心外です。 |
| | - | 生乳 ご飯 | | ★ぎゅうにゅう | | | ☆ごはん | | | - | |
| | 2 | | 1-/+: LV | 十五夜こん | だて | だいこん | さとう でんぷん | | さけ みりん しょうゆ す | 694 kcal | 10月6日は十五夜で |
| 2 | 3 | キャベツと竹輪の炒め煮 | ĺ | 7 54- | にんじん | ★キャベツ | ප් ද ි | あぶら | しお しょうゆ だしこんぶ みりん さけ | 24.1 g 10.3 g 2.4 g 127.9 g | す。満月に見立てた 肉団子やかまぼこ、 デザートを取り入れ たお月見献立を味わ |
| (木) | 9 | イド・ソと日輪のがの | ちくわ かん | | ★こまつな | ★キャヘン | 827 835 | 2000 | | | |
| | 1 | 月見汁 | とりにく かまぼこ | | にんじん | だいこん しいたけ | さといも | ne ne | こんごうけずりぶし しお | | いましょう。 |
| | - | 月見大福 牛乳 | | | | | つきみだいふく | | | | |
| | _ | パン | | ★ぎゅうにゅう | | | ☆パン | 気をつけて食 | べよう | | いかは歯ごたえがあ |
| 3 |) | いかフライ | いかフライ | | | | | だいずあぶら | | 719 kcal 30.1 g 23.4 g | るので、よくかんで食 べましょう。 キャベツ |
| (金) | 3 | 茹でキャベツ | | | にんじん | ★キャベツ にんにく たまねぎ | | 10*1.44 | しお こんごうけずりぶし ブイヨン | 3.9 g 103.4 g | に味はつけてありま せん。ソースをかけ |
| | 1 | オニオンスープ 中濃ソース | ベーコン | | パセリ | セロリ | | オリープオイル | しお こしょう ちゅうのうソース | _ | て食べましょう。 |
| | - | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | | | | 56,000,00 | | |
| | - | ご飯 | 1 34 1-7 | | | 1 . 7 12 1-11-1 | ☆ごはん | | 1 45 -1 . 7 241 | 750 kcal 25.6 g | うずらのたまごは少 |
| 6 | 1 | 中華あんかけの具 | ☆ぶたにく なると うずらたまご | at the | にんじん ☆チンケ`ンサイ | しょうが にんにく たけのこ きくらげ たまねぎ ☆もやし | さとう でんぷん | あぶら ごまあぶら | しお こしょう さけ ケイトンタン しょうゆ オイスターソース | 25.6 g 16.2 g 2.3 g | しずつよくかんで食 べましょう。 |
| (月) | 2 | 杏仁フルーツポンチ | 1 | をつけて食べよう | ; | パインシロップづけ | さとう あんにんゼリー | | 3 102 2 2 | 129.1 g | へましょう。 |
| | - | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | | カクテルゼリー | | | | 毎月大人気のカレー |
| | _ | 麦ご飯 | | | | | ☆むぎごはん | | 1 + 1 - 2 + 1 - | 756 kcal 29.4 g | です。大きな釜でたくさんの具材を煮込む |
| 7 | 1 | チキンカレー | とりにく | スキムミルク | にんじん トマト | たまねぎ にんにく しょうが | じゃがいも カレールウ | あぶら | しお こしょう カレーこ あかワイン チャツネ ちゅうのうソース | 16.8 g 2.9 g | ので、うまみがたっ |
| · (火) | 3 | 海藻サラダ | | わかめ | | ☆きゅうり コーン | | | しお ノンオイルあおじそドレッシング | 128.8 g | ぷり詰まったカレー ができます。 |
| 8 (水) | | | | | | 文化の部 | | | | | |
| 9 (木) | | | | | | 文化の | 部 | | | | |
| . 1.7 | | 小 副 | <u> </u> | 1 × = 1 | 1 | <u> </u> | I | T | T | <u> </u> | I |
| | _ | 生乳 ご飯 | | ★ぎゅうにゅう | | | ☆ごはん | | | 710 kcal | 中国語で「バン」は和える、「サン」は数字 |
| 10 | 1 | 麻婆豆腐 | ☆ぶたにく ☆とうふ みそ | | | にんにく しょうが たけのこ きくらげ ねぶかねぎ | さとう でんぷん | あぶら ごまあぶら | さけ テンメンジャン トウバンジャン ケイトンタン しょうゆ | 31.0 g 18.2 g 2.8 g 107.7 g | の三、「スー」は糸の ように細く千切りにす る、という意味があり |
| (金) | 3 | バンサンスー | ハム | | にんじん | ☆もやし ☆きゅうり | はるさめ さとう | ごま ごまあぶら | しお す しょうゆ | 107.7 g | ます。 |
| | - | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | _ | 減量パン | | 1 40.1 211 2 | | | ☆パン | あぶら | 1 +> -1 , = -ĭ /¬>. | 758 kcal 30.3 g | 昨年のシュガーパイ に引き続き、手作り |
| 14 | 1 | かぼちゃのシチュー | とりにく | ★ぎゅうにゅう チーズ | かぼちゃ | たまねぎ | こむぎこ | バター なまクリーム | しお こしょう ブイヨン しろワイン | 32.5 g 2.6 g | パイにチャレンジしま した。美味しく楽しく |
| (火) | 3 | コーンと枝豆のソテー | まぐろあぶらづけ | | <u> </u> | コーン えだまめ | パイシート | あぶら | しお こしょう しょうゆ | 93.1 g | 食べてもらえるとうれ しいです。 |
| 15 | 2 | カスタードアップルパイ | | | (<u>.</u>)_ | 給食はあり | カスタート・クリーム | _ | | | |
| (水) | | T = 20 | · 14 952 | 」、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、 | - , " | inu RIOのソノ | 0 C/V | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | | المثالث | |
| | _ | 生乳 ご飯 | | スピルグにかり | | | ☆ごはん | | | 767 kcal | <u> </u> |
| 16 | 2 | やみつきたれ鶏 | とりにく 🎒 | | | しょうが | でんぷん | だいずあぶら ごま | しお こしょう しょうゆ みりん | 767 kcal 36.4 g 24.4 g | 富士地域高校生による給食コンテストで最 |
| | 3 | さつまいもサラダ | ハム | | | | ★さつまいも | マヨネーズ | こしょう しお | 2.4 g 113.4 g | 優秀賞を受賞したメ ニューです。 |
| (木) | 1 | キャベツスープ | ☆とうふ | 100000 | にんじん ほうれんそう | ★キャベツ しょうが | | | こんごうけずりぶし しょうゆ チンタン さけ しお こしょう | | |
| | | | | | | • | | • | • | • | • |



令和 7 年度 10 月分学校給食献立予定表 まりの秋、食欲の秋がやってきました。魚や野菜、果物など、おいしいものがたくさん味わえる。 ※食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください※ まりの秋、食欲の秋がやってきました。魚や野菜、果物など、おいしいものがたくさん味わえる。 季節です。よくかんで食べて、秋の味覚を楽しみましょう。 ※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

今月の旬の食材: いわし さば さけ かつお れんこん きのこ ごぼう りんご くり さつまいも

| | | <u>さかなの日は、ほね</u> │ | | | は | | | | | 1 2 H T- | |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日 | 食缶番 | こんだてめい | おもに体をつくる もとになる食品 | | おもに体の調子を整えるもとになる食品 | | おもにエネルギーの もとになる食品 | | 調味料・その他 | エネルギー たんぱく質 脂質 | みなさんへひとこと |
| 呈日 | 号 | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミンC 食物繊維 | 炭水化物 | 脂質 | | 食塩 炭水化物 | <i>پردد</i> د |
| | - | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | 等2日 | 曜日は「食卓の日」。 | | | €19 88 | | おせんべいのよ |
| 17 | 2 | ご飯 ◆鯵のパリパリ揚げ◆ | あじのひもの | | | 唯口は「艮字の口」。 食卓を囲みましょう。 | ☆ごはん | / だいずあぶら | 食育の日 | 744 kcal 29.9 g | バリバリと食べらるよう、じっくり揚 |
| ′ | 3 | 小松菜のごま和え | 8,00,000 | BEOB BURBY | ★こまつな | ☆もやし | さとう | ごま | Lts Lsjip | 27.8 g 2.2 g | した。ごはんと一 |
| 金) | (1) | 根菜汁 | ☆ぶたにく | асово | にんじん | しいたけ ごぼう | でんぷん | | こんごうけずりぶし さけ | 98.3 g | によくかんで食 しょう。 |
| | - | 性 半乳 | あぶらあげ | ★ぎゅうにゅう | ★はねぎ | だいこん | CNSN | | しょうゆ しお | | |
| | _ | ソフト麺 | | * こかりにかり | | | ☆ソフトめん | | | 715 kcal | ミートソースは言 |
| • | 3 | ミートソース | ☆ぶたにく | チーズ | にんじん トマト パセリ | にんにく たまねぎ マッシュルーム ★キャベツ ☆きゅうり コーン | さとう | オリーブオイル あぶら バター イタリアン ドレッシング | あかワイン しお こしょう ブイヨン ケチャップ | 32.2 g 21.4 g 2.3 g 104.9 g | のルウを使ってし す。味にコクが出 す。 |
| 20 | | | | , , | | | こむぎこ | | ウスターソース | | |
| 月) | | イタリアンサラダ | | <u> </u> | にんじん | | | | しお | <u> </u> | |
| | | 生乳 ご飯 | | ★ぎゅうにゅう | | | ☆ごはん | | | - | |
| 21 | 2 | 焼きつくね | つくね | | | | | | | 694 kcal 26.6 g | ひじきや豆をお 食べてもらえる |
| | (3) | 大豆の磯煮 | ☆ぶたにく だいず | ひじき | にんじん | さやいんげん | さとう | あぶら | しょうゆ | 20.4 g 2.7 g | に、うまみが出る肉や油揚げを入した。 |
| 火) | | | だいず あぶらあげ | | | だいこん しめじ | | | | 106.4 g | |
| | 1 | 大根と厚揚げのみそ汁 | あつあげ みそ | わかめ | | ねぶかねぎ | | | いりこ | | |
| | _ | 生乳 ご飯 | | ★ぎゅうにゅう | | | ☆ごはん | | 433 | - | ルーローハンは |
| | | | h sit in in the | PATE - | | にんにく しょうが | A = 1870 | | */4 1 . 3 · 5 · 4 | 791 kcal 33.3 g | の料理です。写 ように深皿にご |
| 22 | 1 | ルーローハンの具(肉・玉子) | ☆ぶたにく うずらたまご | nr | | ねぶかねぎ たまねぎ たけのこ | さとう でんぷん | あぶら | オイスターソース 25.6 g 2.6 g | 25.6 g | をよそい、野菜 んかけをのせて |
| ľ | 3 | ルーローハンの具(野菜) | 気をつけ | て食べよう | ★こまつな | しいたけ ★キャベツ | | | しお | 110.5 g | ぜながら食べて しょう。 |
| 水) | 2 | ショウロンポウ(1人2個) | | | | | ショウロンポウ | | | <u> </u> | <i>ن</i> ه کې |
| | | | | | | 運動の | 部 | | | | |
| | _ | 牛乳 → 6c | | ★ぎゅうにゅう | | 運動の | | <u> </u> | | | |
| 木) | - - (2) | ご飯 | さば | ★ぎゆうにゆう | | 運動の | 部 | | | 758 kcal 27.1 g | が多い野菜です |
| 木) | - - 2 3 | | さば さつまあげ | ★ぎゅうにゅう | にんじん | 運動の | | あぶら さま | しょうゆ みりん | 27.1 g 24.9 g 3.2 g | が多い野菜です きく空いた穴は の中で育つれん が成長に必要な |
| 木) | 2 | ご飯 ◆鯖の塩焼き◆ | | ★ぎゆうにゅう | にんじん さやいんげん ★こまつな | れんこんたまねぎ | ☆ごはん | あぶら ごま | しょうゆ みりん | 27.1 g 24.9 g | が多い野菜です きく空いた穴は の中で育つれん が成長に必要な |
| 木) | 2 3 1 | ご飯 ◆簡の塩焼き◆ 蓮根の金平 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳 | さつまあげ | ★ぎゆうにゅう ★ぎゆうにゅう | さやいんげん | れんこん | ☆ごはん | | いりこ | 27.1 g 24.9 g 3.2 g | が多い野菜です きく空いた穴は の中で育つれん が成長に必要な を取り入れるた |
| 24 金) | ② ③ ① - | ご飯 ◆餅の塩焼き◆ 蓮根の金平 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳 栗ご飯 | さつまあげ あぶらあげ みそ | | さやいんげん | れんこんたまねぎ | ☆ごはん | | | 27.1 g 24.9 g 3.2 g 109.9 g | が多い野菜ですきく空いた穴はの中で育つれんが成長に必要なを取り入れるたものです。 |
| 本) 224 金) | ② ③ ① - - 3 | ご飯 | さつまあげ | | さやいんげん ★こまつな | れんこん たまねぎ えのきたけ ☆もやし | ☆ごはんさとうじゃがいも | | 三夜こんだて | 27.1 g 24.9 g 3.2 g 109.9 g | が多い野菜です きく空いた穴は の中で育つか要な を取り入れるた ものです。 11月2日は十三 す。別名「栗名」 も呼ばれること |
| 金) | 2 3 1 - - 3 2 | ご飯 学問の塩焼き全 蓮根の金平 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳 栗ご飯 厚焼き玉子 もやしのゆかり和え | さつまあげ あぶらあげ みそ ★あつやきたまご | | さやいんげん ★こまつな しそ | れんこん たまねぎ えのきたけ ☆もやし ☆きゅうり | ☆ごはんさとうじゃがいも | | こ で こんだて | 27.1 g 24.9 g 3.2 g 109.9 g | が多い野菜です きく空いたつかん の中で育つれん が成長にれるた ものです。 11月2日は年 す。別名に も呼ばは栗を使っ 今回ば東を使っ |
| 24 金) | ② 3 1 - 3 2 1 | ご飯 学問の塩焼き全 蓮根の金平 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳 栗ご飯 厚焼き玉子 もやしのゆかり和え すまし汁 | さつまあげ あぶらあげ みそ | ★ぎゆうにゆう | さやいんげん ★こまつな | れんこん たまねぎ えのきたけ ☆もやし | ☆ごはんさとうじゃがいも | +: | 三夜こんだて | 27.1 g 24.9 g 3.2 g 109.9 g 702 kcal 22.5 g 16.5 g 2.0 g | が多い野菜です きく空いたつれん の中で育つれん が成長にれるた を取り入れるた ものです。 11月2日は年二 す。呼ばは栗とと 今回ば東を使っ |
| 金) | 2 3 1 - - 3 2 | ご飯 学問の塩焼き全 蓮根の金平 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳 栗ご飯 厚焼き玉子 もやしのゆかり和え | さつまあげ あぶらあげ みそ ★あつやきたまご | | さやいんげん ★こまつな しそ | れんこん たまねぎ えのきたけ ☆きゃうり しいたけ たけのこ | ☆ごはんさとうじゃがいも | +: | にりこ 三夜こんだて しお だしこんぶ かつおぶし | 27.1 g 24.9 g 3.2 g 109.9 g 702 kcal 22.5 g 16.5 g 2.0 g 118.2 g | が多い野菜です。 きく空いたつれんが取り入れる が成り入れる が成り入れる ものです。 11月2日は十二 す。別名れるを使っ も呼ばは乗り 「栗ご飯」にしま こと には いっに は いっに は いっに は いっに は に は に は ま に ま ま こ ま き は う に は る に は る に は る に は る に ら に ら に ら に ら に ら ら に ら ら に ら こ に ら こ に ら こ に る に る こ に る こ に る こ に る こ に る こ に る こ に る こ こ こ に る こ に る こ に る こ に る こ に る こ に る こ こ こ こ |
| 24 金) | 2 3 1 - 3 2 1 - | ご飯 ◆酵の塩焼き◆ 蓮根の金平 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳 栗ご飯 厚焼き玉子 もやしのゆかり和え すまし汁 牛乳 | さつまあげ あぶらあげ みそ ★あつやきたまご | ★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう | さやいんげん ★こまつな しそ | れんこん たまねぎ えのきたけ ☆きゃうり しいたけ たけのこ | ☆ごはん さとう じゃがいも ☆くりごはん | +: | にりこ でこんだて しお だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ さけ ちゅうのうソース | 24.9 g 32.9 g 109.9 g 702 kcal 22.5 g 16.5 g 2.0 g 118.2 g | が多空いかた穴は きく中で大力に がを取りです。 11月2日名に ものでは り入す。 11月2日名に す。呼ばしま で で に は い で に た で の で の で あ の で も り で も の で も の で も の で も の で も の で も り で も の は り る り で も り に り に り に り に り に り に り に り に り に り |
| 24 金) 27 月) 28 | 2 3 1 - 3 2 1 - - - 2 | ご飯 学的の塩焼き全 蓮根の金平 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳 栗ご飯 厚焼き玉子 もやしのゆかり和え すまし汁 牛乳 減量パン 富士宮焼きそば | さつまあげ あぶらあげ みそ ★あつやきたまご ☆とうふ | ★ぎゆうにゆう ★ぎゆうにゆう | さやいんげん ★こまつな しそ にんじん | れんこん たまねぎ えのきたけ ☆もやし ☆きゅうり しいたけ たけのこ えのきたけ | ☆ごはん さとう じゃがいも ☆くりごはん | +: = & | にりこ 一夜こんだて しお だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ さけ ちゅうのうソース ウスターソース こんごうけずりぶし ブイヨン | 27.1 g 24.9 g 3.2 g 109.9 g 702 kcal 22.5 g 16.5 g 2.0 g 118.2 g | が多空いでは、 が多空いできないでは、 が多空いできないでは、 が多空いできるかでは、 があ取りですが、 11月2日名れまでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 はいがは、 |
| 本) 24 金) 27 月) | 2 3 1 - 3 2 1 - - 2 2 | ご飯 学問の塩焼き全 蓮根の金平 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳 栗ご飯 厚焼き玉子 もやしのゆかり和え すまし汁 牛乳 減量パン 富士宮焼きそば 鶏肉とかぶのスープ | さつまあげ あぶらあげ みそ ★あつやきたまご | ★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう あおさのりいり | さやいんげん ★こまつな しそ にんじん | れんこん たまねぎ えのきたけ ☆もやし ☆きゅうり しいたけ たけのこ えのきたけ | ☆ごはん さとう じゃがいも ☆くりごはん | +: | にりこ 変こんだて しお だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ さけ ちゅうのうソース ウスターソース | 27.1 g 24.9 g 3.2 g 109.9 g 702 kcal 22.5 g 16.5 g 2.0 g 118.2 g | が多では、 が多でいたので、 が多でいたので、 が取りです。 いで、 では、 が取りです。 いで、 はいで、 にれる。 いで、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいで、 にれる。 にれる。 にれる。 には、 はいでは、 はいで、 にれる。 にないです。 はいで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 に、 にないで、 にないで、 に、 に、 と、 に、 と、 に、 と、 に、 と、 に、 と、 に、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 |
| 本) 24 金) 27 月) | 2 3 1 - 3 2 1 - - - 2 | ご飯 学的の塩焼き全 蓮根の金平 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳 栗ご飯 厚焼き玉子 もやしのゆかり和え すまし汁 牛乳 減量パン 富士宮焼きそば | さつまあげ あぶらあげ みそ ★あつやきたまご ☆とうふ | ★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう | さやいんげん ★こまつな しそ にんじん ☆かぶのは | れんこん たまねぎ えのきたけ ☆もやし ☆きゅうり しいたけ たけのこ えのきたけ | ☆ごはん さとう じゃがいも ☆くりごはん | # : = = = = = = = = = = = = = = = = = = | にりこ 夜こんだて しお だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ さけ ちゅうのうソース ウスターソース こんごうけずりぶし ブイヨン しろワイン しお こしょう | 27.1 g 24.9 g 3.2 g 109.9 g 702 kcal 22.5 g 16.5 g 2.0 g 118.2 g | が多では、 が多でいたので、 が多でいたので、 が取りです。 いで、 では、 が取りです。 いで、 はいで、 にれる。 いで、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいで、 にれる。 にれる。 にれる。 には、 はいでは、 はいで、 にれる。 にないです。 はいで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 にないで、 に、 にないで、 にないで、 に、 に、 と、 に、 と、 に、 と、 に、 と、 に、 と、 に、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 |
| 本) 24 金) 27 月) | 2 3 1 - - 3 2 1 - - - 2 1 | ご飯 | さつまあげ あぶらあげ みそ ★あつやきたまご ☆とうふ | ★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう あおさのりいり | さやいんげん ★こまつな しそ にんじん ☆かぶのは | れんこん たまねぎ えのきたけ ☆もやし ☆きゅうり しいたけ たけのこ えのきたけ | ☆ごはん さとう じゃがいも ☆〈りごはん ☆パン やきそばめん | # : = = = = = = = = = = = = = = = = = = | にりこ 変こんだて しお だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ さけ ちゅうのうソース ウスターソース こんごうけずりぶし ブイヨン しろワイン しお こしょう しょうゆ | 24.9 g 32.9 g 109.9 g 702 kcal 22.5 g 16.5 g 2.0 g 118.2 g | がきのからない。 |
| 本) 24 金) 27 月) 28 火) | 2 3 1 - 3 2 1 - - 2 1 - 2 | ご飯 学師の塩焼き全 蓮根の金平 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳 栗ご飯 厚焼き玉子 もやしのゆかり和え すまし汁 牛乳 減量パン 富士宮焼きそば 鶏肉とかぶのスープ 牛乳 ご飯 | さつまあげ あぶらあげ みそ ★あつやきたまご ☆とうふ | ★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう あおさのりいり | さやいんげん ★こまつな しそ にんじん ☆かぶのは | れんこん たまねぎ えのきたけ ☆もやし ☆きゅうり しいたけ たけのこ えのきたけ ★キャベツ たまねぎ ☆かぶ | ☆ごはん さとう じゃがいも ☆〈りごはん ☆パン やきそばめん | +: ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | にりこ を こんだて しお だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ さけ ちゅうのうソース ウスターソース こんごうけずりぶし ブイヨン しまつイン しお こしょう しょうゆ 士宮の日 | 27.1 g 24.9 g 3.2 g 109.9 g 702 kcal 22.5 g 16.5 g 2.0 g 118.2 g 698 kcal 32.6 g 21.0 g 2.6 g 99.9 g | がきのからない。 |
| 本) 24 金) 27 月) 28 火) | 2 3 1 - 3 2 1 - - 2 1 2 3 3 - - 2 3 3 - - - 3 3 - - - - - - - | ご飯 学問の塩焼き全 蓮根の金平 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳 栗ご飯 厚焼き玉子 もやしのゆかり和え すまし汁 牛乳 減量パン 富士宮焼きそば 鶏肉とかぶのスープ 牛乳 ご飯 豚肉と薩摩芋の甘辛和え | さつまあげ あぶらあげ みそ ★あつやきたまご ☆とうふ ☆ぶたにく | ★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう あおさのりいり | さやいんげん ★こまつな しそ にんじん ☆かぶのは パセリ | れんこん たまねぎ えのきたけ ☆もやし ☆きゅうり しいたけ たけのこ えのきたけ ★キャベツ たまねぎ ☆かぶ | ☆ごはん さとう じゃがいも ☆〈りごはん ☆パン やきそばめん | +: ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | といりこ 三夜こんだて しお だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ さけ ちゅうのうソース ウスターソース こんごうけずりぶし ブイヨン しろワイン しお こしょう しょうゆ 士宮の日 しょうゆ さけ みりん | 27.1 g 24.9 g 32.2 g 109.9 g 702 kcal 22.5 g 16.5 g 2.0 g 118.2 g 698 kcal 32.6 g 21.0 g 2.6 g 99.9 g | がきのからない。 |
| 本) 24 金) 27 月) 28 火) | 2 3 1 - 3 2 1 - - 2 1 2 3 3 - - 2 3 3 - - - 3 3 - - - - - - - | ご飯 学問の塩焼き全 蓮根の金平 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳 栗ご飯 厚焼き玉子 もやしのゆかり和え すまし汁 牛乳 減量パン 富士宮焼きそば 鶏肉とかぶのスープ 牛乳 ご飯 豚肉と薩摩芋の甘辛和え 野菜のおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 | さつまあげ あぶらあげ みそ ★あつやきたまご ☆とうふ ☆ぶたにく とりにく ★がたにく ☆かつおぶし ☆とうふ みそ | ★ぎゅうにゅう あおさのりいり いわしこ ★ぎゅうにゅう | きやいんげん ★こまつな しそ にんじん ☆かぶのは パセリ ★こまつな | れんこん たまねぎ えのきたけ ☆もやし ☆きゅうり しいたけ たけのこ えのきたけ ★キャベツ たまねぎ ☆かぶ | ☆ごはん さとう じゃがいも ☆〈りごはん ☆パン やきそばめん ☆ごはん でんぷん さとう | あぶらにくかす | にりこ を こんだて にお だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ さけ ちゅうのうソース つスターソース こんごうけずりぶし ブイヨン しようけつ しお こしょう しょうゆ とまうゆ さけ みりん しお しょうゆ いりこ | 27.1 g 24.9 g 32.2 g 109.9 g 702 kcal 22.5 g 16.5 g 2.0 g 118.2 g 698 kcal 32.6 g 21.0 g 2.6 g 99.9 g | がきのかをも 11 すいでは、から空にできない。 11 すいでは、から空にでした。 11 すいでは、からででは、からででは、からでは、からでは、からでは、からでは、からでは、 |
| 木) 224 金) 227 月) 228 火) | 2 3 1 - 3 2 1 - - 2 2 2 3 3 1 | ご飯 学師の塩焼き全 蓮根の金平 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳 栗ご飯 厚焼き玉子 もやしのゆかり和え すまし汁 牛乳 減量パン 富士宮焼きそば 鶏肉とかぶのスープ 牛乳 ご飯 豚肉と薩摩芋の甘辛和え 野菜のおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 | さつまあげ あぶらあげ みそ ★あつやきたまご ☆とうふ ☆ぶたにく とりにく ★がたにく ☆かつおぶし ☆とうふ みそ | ★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう あおさのりいり いわしこ ★ぎゅうにゅう | きやいんげん ★こまつな しそ にんじん ☆かぶのは パセリ ★こまつな | れんこん たまねぎ えのきたけ ☆もやし ☆きゅうり しいたけ たけのこ えのきたけ ★キャベツ たまねぎ ☆かぶ | ☆ごはん さとう じゃがいも ☆〈りごはん ☆パン やきそばめん | あぶらにくかす | にりこ を こんだて にお だしこんぶ かつおぶしさけ みりん しお しょうゆ さけ ちゅうのうソース ウスターソース こんごうけずりぶし ブイヨンしろ ワイン しお こしょう しょうゆ と 宮 の 日 しょうゆ さけ みりん しお しょうゆ | 27.1 g 24.9 g 3.2 g 109.9 g 702 kcal 22.5 g 16.5 g 2.0 g 118.2 g 698 kcal 32.6 g 21.0 g 2.6 g 99.9 g 765 kcal 30.8 g 21.0 g 30.8 g 117.6 g | がきのかをも 11すも今下 11のでは、いかでは、いかでは、いかでは、いかでは、いかでは、いかでは、いかでは、いか |
| 木) 24 金) 27 月) 28 火) | 2 3 1 - 3 2 1 - - 2 2 3 3 1 - - 2 | ご飯 学問の塩焼き全 蓮根の金平 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳 栗ご飯 厚焼き玉子 もやしのゆかり和え すまし汁 牛乳 減量パン 富士宮焼きそば 鶏肉とかぶのスープ 牛乳 ご飯 豚肉と薩摩芋の甘辛和え 野菜のおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 | さつまあげ あぶらあげ みそ ★あつやきたまご ☆とうふ ☆ぶたにく とりにく ★がたにく ☆かつおぶし ☆とうふ みそ | ★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう あおさのりいり いわしこ ★ぎゅうにゅう | きやいんげん ★こまつな しそ にんじん ☆かぶのは パセリ ★こまつな | れんこん たまねぎ えのきたけ ☆もやし ☆きゅうり しいたけ たけのこ えのきたけ ★キャベツ たまねぎ ☆かぶ | ☆ごはん さとう じゃがいも ☆〈りごはん ☆パン やきそばめん ☆ごはん でんぷん さとう | あぶらにくかす | にりこ を こんだて にお だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ さけ ちゅうのうソース つスターソース こんごうけずりぶし ブイヨン しようけつ しお こしょう しょうゆ とまうゆ さけ みりん しお しょうゆ いりこ | 27.1 g 24.9 g 3.2 g 109.9 g 702 kcal 22.5 g 16.5 g 2.0 g 118.2 g 698 kcal 32.6 g 21.0 g 2.6 g 99.9 g 765 kcal 30.8 g 21.0 g 3.0 g 117.6 g | がきのがをも 11すも今下 富気す重るで さい党 かり秋しいで長入す 日名れ家に 宮二珠のはなてで長入す 日名れ家に 宮二珠のは金 オメ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ |
| 木) 224 金) 27 月) 28 火) 29 水) | 2 3 1 2 2 1 2 2 3 3 1 | ご飯 学師の塩焼き全 蓮根の金平 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳 栗ご飯 厚焼き玉子 もやしのゆかり和え すまし汁 牛乳 減量パン 富士宮焼きそば 鶏肉とかぶのスープ 牛乳 ご飯 豚肉と薩摩芋の甘辛和え 野菜のおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 ご飯 | *** *** *** *** *** *** ** ** | ★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう あおさのりいり いわしこ ★ぎゅうにゅう | きやいんげん ★こまつな しそ にんじん ☆かぶのは パセリ ★こまつな | れんこん たまねぎ えのきたけ ☆もやし ☆きゅうり しいたけ たけのこ えのきたけ ★キャベツ たまねぎ ☆かぶ しょうが ★キャベツ たまねぎ | ☆ごはん さとう じゃがいも ☆〈りごはん ☆パン やきそばめん ☆ごはん でんぷん さとう | あぶらにくかす | にりこ を こんだて にお だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ さけ ちゅうのうソース つスターソース こんごうけずりぶし ブイヨン しようけつ しお こしょう しょうゆ とまうゆ さけ みりん しお しょうゆ いりこ | 27.1 g 24.9 g 32. g 109.9 g 702 kcal 22.5 g 16.5 g 2.0 g 118.2 g 698 kcal 32.6 g 21.0 g 21.0 g 21.0 g 30.8 g 21.0 g 30.8 g 117.6 g | がきのがをも 11すも今下 富気す重るで さい党 かり秋のかをも 11すも今下 富気す重るで さい党 かり秋の 目別がよった。 は下るとに そのば釜人ま いまの 目がつよの ほがっよ はがっする はいまか しょう かんしょう はいかけ かりがい かりがい かりがい かりがい かりがい かりがい かりがい かりがい |
| 木) 24 金) 27 月) 28 火) 29 水) | 2 3 0 - - 3 2 0 - - 2 2 3 0 - - 2 2 3 0 - - 2 3 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | ご飯 学問の塩焼き全 蓮根の金平 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳 栗ご飯 厚焼き玉子 もやしのゆかり和え すまし汁 牛乳 減量パン 富士宮焼きそば 鶏肉とかぶのスープ 牛乳 ご飯 豚肉と薩摩芋の甘辛和え 野菜のおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 ご飯 全屋の漁師揚げ全 キャベッとひじきの和風ドレッシの作れ 大根と豆腐のみそ汁 | さつまあげ あぶらあげ みそ *********************************** | ★ぎゅうにゅう **** *** *** *** ** ** ** ** | さやいんげん ★こまつな しそ にんじん ☆かぶのは パセリ ★こまつな ★はねぎ | れんこん たまねぎ えのきたけ ☆もやし ☆きゅうり しいたけ たけのこ えのきたけ ★キャベツ たまねぎ ☆かぶ | ☆ごはん さとう じゃがいも ☆〈りごはん ☆パン やきそばめん ☆ごはん でんぷん さとう | おぶらにくかす 富富 だいずあぶら | にりこ を こんだて にお だしこんぶ かつおぶしさけ みりん しお しょうゆ さけ ちゅうのうソース ウスターソース こんごうけずりぶし ブイヨンしようける しようゆ さけ みりん しお しょうゆ しょうゆ さけ みりん | 27.1 g 24.9 g 32. g 109.9 g 702 kcal 22.5 g 16.5 g 2.0 g 118.2 g 698 kcal 32.6 g 21.0 g 2.6 g 99.9 g 765 kcal 30.8 g 21.0 g 30.8 g 117.6 g 728 kcal 30.1 g 19.9 g 2.0 g | がきのがをも 11すも今 |
| 本) 24 金) 27 月) 28 火) 29 水) | 2 3 0 - - 2 0 0 - - 2 2 3 0 - - - 2 3 0 - - - 2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | ご飯 学問の塩焼き全 蓮根の金平 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳 栗ご飯 厚焼き玉子 もやしのゆかり和え すまし汁 牛乳 減量パン 富士宮焼きそば 鶏肉とかぶのスープ 牛乳 ご飯 豚肉と薩摩芋の甘辛和え 野菜のおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 ご飯 全屋の漁師揚げ全 キャベツとひじきの和風ドレッシのか和え 大根と豆腐のみそ汁 牛乳 | *** *** *** *** *** *** *** ** | ★ぎゅうにゅう あおさのりいり いわしこ ★ぎゅうにゅう わかめ ★ぎゅうにゅう | さやいんげん ★こまつな しそ にんじん ☆かかぶのは パセリ ★こまつな ★はねぎ | れんこん たまねぎ えのきたけ ☆もやし ☆きゅうり しいたけ たけのこ えのきたけ ★キャベツ たまねぎ ☆かぶ | ☆ごはん さとう じゃがいも ☆〈りごはん ☆バン やきそばめん ☆ごなん べんぷん さとう ★さつまいも | おぶらにくかす 富富 だいずあぶら | にりこ を こんだて にお だしこんぶ かつおぶしさけ みりん しお しょうゆ さけ ちゅうのうソース ウスターソース こんごうけずりぶし ブイヨンしょうゆ しょうゆ さけ みりん しお しょうゆ いりこ こと給食の日 | 27.1 g 24.9 g 32. g 109.9 g 702 kcal 22.5 g 16.5 g 2.0 g 118.2 g 698 kcal 32.6 g 21.0 g 2.6 g 99.9 g 765 kcal 30.8 g 21.0 g 30.8 g 117.6 g 728 kcal 30.1 g 19.9 g 2.0 g | がきのがをも 11すも今 |
| 木) 224 金) 27 月) 28 火) 29 水) | 2 3 1 - 3 2 1 - - 2 2 3 1 - - - 2 2 3 1 - - - - - - - - - - - - - - - - - - | ご飯 学的の塩焼き全 蓮根の金平 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳 栗ご飯 厚焼き玉子 もやしのゆかり和え すまし汁 牛乳 減量パン 富士宮焼きそば 鶏肉とかぶのスープ 牛乳 ご飯 豚肉と薩摩芋の甘辛和え 野菜のおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 ご飯 ・煙の漁師揚げ全 キャベツとひじきの和風ドレッシンが和え 大根と豆腐のみそ汁 牛乳 | *** *** *** *** *** *** ** ** | ★ぎゅうにゅう **** *** *** *** ** ** ** ** | さやいんげん ★こまつな しそ にんじん ☆かぶのは パセリ ★こまつな ★はねぎ | れんこん たまねぎ えのきたけ ☆もやし ☆きゅうり しいたけ たけのこ えのきたけ ★キャベツ たまねぎ ☆かぶ しょうが ★キャベツ たまねぎ ★キャベツ たまねぎ | ☆ごはん さとう じゃがいも ☆くりごはん ☆パン やきそばめん ☆ごはん さとう ★ごはん ☆ごはん ☆ごはん ☆ごはん ☆ごはん ☆ごはん | おぶらにくかす 富富 だいずあぶら | にりこ を こんだて にお だしこんぶ かつおぶしさけ みりん しお しょうゆ さけ ちゅうのうソース つスターソース こんごうけずりぶし ブイヨン しろワイン しお こしょう しようゆ 七宮の日 しょうゆ さけ みりん しお しょうゆ いりこ さと給食の日 | 27.1 g 24.9 g 32. g 109.9 g 702 kcal 22.5 g 16.5 g 2.0 g 118.2 g 698 kcal 32.6 g 21.0 g 21.0 g 21.0 g 30.8 g 21.0 g 30.1 g 117.6 g 728 kcal 30.1 g 19.9 g 2.0 g 111.1 g | がきのがをも 11すも今 |
| 木) 24 金) 27 月) 28 火) 29 水) 30 木) | 2 3 0 - - 2 0 0 - - 2 2 3 0 - - - 2 3 0 - - - 2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | ご飯 ●時の塩焼き◆ 蓮根の金平 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳 栗ご飯 厚焼き玉子 もやしのゆかり和え すまし汁 牛乳 減量パン 富士宮焼きそば 鶏肉とかぶのスープ 牛乳 ご飯 豚肉と薩摩芋の甘辛和え 野菜のおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 ご飯 ◆煙の漁師掲げ◆ キャベツとひじきの和風ドレッシの和え 大根と豆腐のみそ汁 牛乳 黒糖パン ハンバーグきのこソースかけ | *** *** *** *** *** *** *** ** | ★ぎゅうにゅう **** *** *** *** ** ** ** ** | さやいんげん ★こまつな しそ にんじん ☆かかぶのは パセリ ★こまつな ★はねぎ | れんこん たまねぎ えのきたけ ☆もやし ☆きゅうり しいたけ たけのこ えのきたけ ★キャベツ たまねぎ ☆かぶ ★キャベツ たまねぎ | ☆ごはん さとう じゃがいも ☆〈りごはん ☆バン やきそばめん ☆ごなん べんぷん さとう ★さつまいも | おぶらにくかす 富富 だいずあぶら | にりこ を こんだて にお だしこんぶ かつおぶしさけ みりん しお しょうゆ さけ ちゅうのうソース ウスターソース こんごうけずりぶし ブイヨンしょうゆ しょうゆ さけ みりん しお しょうゆ いりこ こと給食の日 | 27.1 g 24.9 g 3.2 g 109.9 g 702 kcal 22.5 g 16.5 g 2.0 g 118.2 g 698 kcal 32.6 g 21.0 g 2.6 g 99.9 g 765 kcal 30.8 g 21.0 g 30.8 g 117.6 g 728 kcal 30.1 g 19.9 g 2.0 g 111.1 g | 11す。中国では、大きのは、大きのは、大きのは、大きのは、大きのは、大きのは、大きのは、大きの |
| 23 (木) 24 (金) 27 (月) 28 (火) 29 (水) 30 (木) 31 (金) | 2 3 1 - 3 2 1 - - 2 2 3 1 - - - 2 2 3 1 - - - - - - - - - - - - - - - - - - | ご飯 学的の塩焼き全 蓮根の金平 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳 栗ご飯 厚焼き玉子 もやしのゆかり和え すまし汁 牛乳 減量パン 富士宮焼きそば 鶏肉とかぶのスープ 牛乳 ご飯 豚肉と薩摩芋の甘辛和え 野菜のおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 ご飯 ・煙の漁師揚げ全 キャベツとひじきの和風ドレッシンが和え 大根と豆腐のみそ汁 牛乳 | *** *** *** *** *** *** ** ** | ★ぎゅうにゅう **** *** *** *** ** ** ** ** | さやいんげん ★こまつな しそ にんじん ☆かぶのは パセリ ★こまつな ★はねぎ | れんこん たまねぎ えのきたけ ☆もやし ☆きゅうり しいたけ たけのこ えのきたけ ★キャベツ たまねぎ ☆かぶ ↓キャベツ たまねぎ ☆かぶ たまねぎ ☆かぶ | ☆ごはん さとう じゃがいも ☆くりごはん ☆パン やきそばめん ☆ごはん さとう ★ごはん ☆ごはん ☆ごはん ☆ごはん ☆ごはん ☆ごはん | おぶらにくかす 富富 だいずあぶら | にりこ を こんだて にお だしこんぶ かつおぶしさけ みりん しお しょうゆ さけ ちゅうのうソース ウスターソース こんごうけずりぶし ブイヨンしろワイン しお こしょう しょうゆ さけ みりん しお しょうゆ いりこ さと給食の日 しお いりこ あかワイン デミグラスソース | 27.1 g 24.9 g 32.2 g 109.9 g 702 kcal 22.5 g 16.5 g 2.0 g 118.2 g 698 kcal 32.6 g 21.0 g 21.0 g 21.0 g 30.8 g 21.0 g 30.8 g 117.6 g 728 kcal 30.1 g 19.9 g 2.0 g 111.1 g | がきのがをも 11すも今下 富気す重るで さい覚 かり秋濃ま き声のがったいで長りで 1月。呼回に コニキではんい要な 1月。呼回に コニキではんい要な 1月。呼回に コニキではんい要な 1月。呼回に コニキでは、い もずみ 0月が少い 苦届の厚す。 こよいでし 1月の |