







								相模原市中学校給食
В	曜日	主食	牛乳	献立名 おかず	黄色(炭水化物 脂質) 働く力になる	赤(たんぱく質 ミネラル) 血や肉になる	緑(ミネラル ビタミン) 体の調子を整える	栄養価
					砂糖 バター 米油	しいら 鶏肉 豚肉 牛乳	古根しょうが ブロッコリー にんじん とうもろこし 玉葱	エネルギー 807 kc
			. A	白身魚のバター醤油ソース ブロッコリーのソテー	じゃがいも ごま油 米 麦	()	にんじん とうもろこし 玉葱 もやし 長ねぎ キャベツ	たんぱく質 39.9 g
1	月	麦ごはん	<b>a</b>	ジャーマンポテト ささみサラダ		ウインナー	パセリ	脂質 20.3 g
				▼ 野菜スープ		(ベーコン) (ハム)		食塩相当量 3.2 g
					米油 砂糖 米	いか 油揚げ かつお節	キャベツ にんじん こまつな	エネルギー 833 kc
			A3.	とんかつ いかとハムのサラダ		凍り豆腐 鶏肉 牛乳	もやし 玉葱 さやいんげん 干し椎茸	たんばく質 33.3 g
2	火	ごはん	5	小松菜ともやしの煮浸し 凍り豆腐の含め煮	<b>小袋中濃ソース</b>	ロースかつ	10124	脂質 24.5 g
				水り豆腐の含め点 小袋中濃ソース	小数中裏グース	NA .		度塩相当量 2.7 g
					オリーブ油 米油	かれい 豚肉 牛乳	にんにく パセリ 切干大根	
				かれいのパン粉焼き 切り干し大根のソース炒め	ごま バター 米		にんじん 玉葱 キャベツ	エネルギー 824 kg
3	水	ごはん		ごまドレッシングサラダ	ピュアマンナン	( AA )	プロッコリー 白菜 とうもろこ し りんご缶	たんぱく質 33.9 g
				ブロッコリーとコーンのソテー ▼ りんご缶	パン粉			脂質 22.3 g
					砂糖 米油 米	豚肉 まぐろ油漬け	アップルソース 玉葱 にんにく	食塩相当量 1.8 g
				ポークケチャップ	(	白いんげん豆 牛乳	古根しょうが キャベツ	エネルギー 856 kg
4	木	ごはん	Ŕ	キャベツのソテー ブロッコリーのサラダ	マヨネーズ	ハム 炒り卵	にんじん ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	たんぱく質 34.2 g
			120	豆と卵のツナ炒め		Cimu Cimin	こまつな	脂質 26.4 g
				注虹市兴长7年中	小坊さんが考えた程を参う「老」ツ		±%1.1♦	食塩相当量 2.5 g
		<del></del>	7-7	<u>捐剩中手校2年生</u>	<mark>小椋さんが考えた提案献立「ガッツ」</mark>   米油  砂糖  でんぷん	豆腐 豚肉 みそ ひじき	たけのこ 長ねぎ にんじん	エネルギー 839 ko
			2.00	麻婆豆腐	ごま油 こんにゃく 米	大豆 うずら卵 牛乳	干し椎茸 にら 古根しょうが にんにく さがみグリーン	エネルヤー 839 ki たんぱく質 32.2 g
5	金	ごはん	<b>P</b>	ベーコンとさがみグリーンの卵炒め ひじきの煮物 ■ きのこの中華スープ		(ベーコン) 炒り卵	にんにく さかみクリーン もやし キャベツ えのきたけ	たんはく貝 32.2 g 脂質 25.2 g
								脂質 25.2 g 食塩相当量 2.8 g
			$\vdash$			豚肉 大豆 チーズ 牛乳	玉葱 にんにく トマト ごぼう	良温相当量 2.8 g エネルギー 890 kg
			-3	タコライス	米麦	,	にんじん 白桃缶 みかん缶	
8	月	麦ごはん		ごぼうチップス かわりポテトサラダ	マヨネーズ		りんご缶 青汁	たんぱく質 27.1 g
			i-av	■ カイン・フルーツジュレ			カクテルゼリー	脂質 24.9 g
			$\vdash$		でんぷん 米油 砂糖	あじ 鶏肉 かつお節	(	食塩相当量 3.5 g
				あじの竜田揚げ	ごま油 米 砂糖	油揚げ 牛乳	古根しょうが にんじん こまつな 白菜 にんにく	エネルギー 792 kg
9	火	ごはん	翩	にんじんしりしり 白菜と油揚げの和え物		お魚豆腐		たんばく質 29.7 g
			lan,	お魚豆腐のピリ辛焼き				脂質 25.0 g
					1.たたキ ひか ソバホ デナ	阪内 生担げ 芸りから	にんじん 目れぎ ウサ	食塩相当量 1.9 g
				すき焼き煮	しらたき 砂糖 米油 ごま ごま油 さつまいも 米	豚肉 生揚げ 茎わかめ みそ 牛乳	にんじん 長ねぎ 白菜 えのきたけ きゅうり キャベツ	エネルギー 859 kd
10	水	ごはん		浅漬け		ベーコン 炒り卵	古根しょうが 玉葱	たんばく質 32.2 g
-				茎わかめと卵の炒め物 ■ 相性汁				脂質 27.6 g
			Ш					食塩相当量 3.0 g
		<del></del>	77		学校2年生大久保さんが考えた提案 「ごま 砂糖 ごま油 米	<b>献立「和食」が登場します ⑧ ☆</b>  豚肉 牛乳	こまつな にんじん ごぼう	T-711-P 044 !
				さばのみそ煮	- W 100 CG/W /	(		エネルギー 811 kc
11	木	ごはん		小松菜とにんじんのごま和え きんぴらごぼう		さばのみそ無		たんぱく質 34.2 g
			120	たし巻きたまご		だし巻きたまご		脂質 23.4 g
			Н		米油 マカロニ じゃがいも	えび ひよこ豆 牛乳	玉葱 にんにく キャベツ	食塩相当量 2.2 g
				ハンバーグデミトマトソース	,, ,	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	マッシュルーム にんじん	エネルギー 799 kg
12	金	丸パン スライス		フレンチサラダ マカロニのクリーム和え	丸パン・デミグラスソース	ハンパーグ	きゅうり パセリ ブロッコリー	たんばく質 31.6 g
		7217	n~P	エビとブロッコリーのマヨソテー ■ ポトフ	ホワイトルゥ    マヨネーズ	(ハム) (ベーコン)		脂質 23.5 g
					************************************	医内 7.2 片到	土根  よるが にんにく	食塩相当量 3.9 g
				ホイコーロー	米川 砂糖 こま川 こま   はるさめ 米 麦	豚肉 みそ 牛乳	古根しょうが にんにく キャベツ にんじん 玉葱	
15	月							
		麦ごはん		春巻き		春巻き	ピーマン きゅうり 赤ピーマン	たんばく質 29.4 g
	1	麦ごはん	Ŷ				ピーマン きゅうり 赤ピーマン りんご缶 みかん缶 パイン缶	たんぱく質 29.4 g 脂質 30.8 g
		麦ごはん		春巻き 中華風酢の物		杏仁豆腐	ピーマン きゅうり 赤ピーマンりんご缶 みかん缶 パイン缶	たんぱく質 29.4 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.4 g
40		麦ごはん		審巻き     中華風酢の物     古仁豆腐  メヒカリのから揚げ	でんぷん 米油 ごま油 砂糖 ごま 米 アーモンド	,::::::::::::::::::::::::::::::::::::::	ピーマン きゅうり 赤ピーマン	たんぱく質 29.4 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.4 g
10	火			春巻き 中華風酢の物 ▼ 杏仁豆腐	でんぶん 米油 ごま油	<b>杏仁豆腐</b> めひかり 豚肉	ピーマン きゅうり 赤ピーマン りんご缶 みかん缶 パイン缶 れんこん にんじん だいこん	たんぱく質 29.4 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.4 g
16	火	麦ごはん ごはん		香巻き  中華風酢の物  杏仁豆腐  メヒカリのから揚げ れんこんの塩きんびら 揚げボールの生姜素 大根人のブルコギ	でんぶん 米油 ごま油	<b>杏仁豆腐</b> めひかり 豚肉 みそ 牛乳	ビーマン きゅうり 赤ビーマン りんご缶 みかん缶 パイン缶 れんこん にんじん だいこん 古根しょうが にんにく にら	たんぱく質 29.4 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.4 g エネルギー 815 kc
16	火			審巻き 中華風酢の物	でんぷん 米油 ごま油 砂糖 ごま 米 アーモンド	各仁豆腐 めひかり 豚肉 みそ 牛乳 類げポール	ビーマン きゅうり 赤ビーマン りんご伍 みかん缶 パイン缶 れんこん にんじん だいこん 古根しょうが にんにく にら 赤パブリカ	たんぱく質 29.4 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.4 g エネルギー 815 kc たんぱく質 28.5 g
16	火			春巻き  中華風酢の物  杏仁豆腐  メヒカリのから揚げ れんこんの塩きんびら 揚げボールの生姜煮 大根のブルコギ 小袋アーモンド	でんぶん 米油 ごま油 砂糖 ごま 米 アーモンド 米油 オリーブ油 砂糖	<b>杏仁豆腐</b> めひかり 豚肉 みそ 牛乳	ビーマン きゅうり 赤ビーマン りんご缶 みかん缶 パイン缶 れんこん にんじん だいこん 古根しょうが にんにく にら 赤パブリカ	たんぱく質 29.4 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.4 g エネルギー 815 kc たんぱく質 28.5 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 1.6 g
		ごはん		審巻き     中華風酢の物     古に豆腐      メヒカリのから揚げ れんこんの塩きんびら 揚げポールの生姜煮 大根人りブルコギ     小袋アーモンド  メンチカツ ピクルス	でんぷん 米油 ごま油 砂糖 ごま 米 アーモンド	<b>杏仁豆腐</b> めひかり 豚肉 みそ 牛乳 ( <b>細</b> げポール )	ビーマン きゅうり 赤ビーマン りんご缶 みかん缶 パイン缶 れんこん にんじん だいこん 古根しょうが にんにく にら 赤パブリカ きゅうり 黄パブリカ こまつな 赤パブリカ ほうれん草 もやし 長ねぎ 古根しょうが にんにく	たんぱく質 29.4 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.4 g エネルギー 815 kc たんぱく質 28.5 g 度塩相当量 1.6 g
	火水			審巻き	でんぶん 米油 ごま油 砂糖 ごま 米 アーモンド 米油 オリーブ油 砂糖	杏仁豆腐 めひかり 豚肉 みそ 牛乳 親げポール 世えび 豆腐 鶏卵 牛乳	ビーマン きゅうり 赤ビーマン りんご缶 みかん缶 パイン缶 れんこん にんじん だいこん 古根しょうが にんにく にら 赤パブリカ きゅうり 黄パブリカ こまつな 赤パブリカ ほうれん草 もやし	たんぱく質 29.4 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.4 g エネルギー 815 kc たんぱく質 28.5 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 1.6 g
17		ごはん		審巻き 中華風酢の物  ***  **  **  **  **  **  **  **  **	でんぶん 米油 ごま油 砂糖 ごま 米 アーモンド 米油 オリーブ油 砂糖	杏仁豆腐 めひかり 豚肉 みそ 牛乳 親げポール 世えび 豆腐 鶏卵 牛乳	ビーマン きゅうり 赤ビーマン りんご缶 みかん缶 パイン缶 れんこん にんじん だいこん 古根しょうが にんにく にら 赤パブリカ きゅうり 黄パブリカ こまつな 赤パブリカ ほうれん草 もやし 長ねぎ 古根しょうが にんにく	指導 30.8 g 食塩相当量 2.4 g たんばく質 28.5 g 食塩相当量 1.6 g エネルギー 807 kc たんばく質 24.0 g
		ごはん		審巻き     中華風酢の物     古    古    古    古    中華風酢の物     古    古    日    古    日    可    中華風酢の物     本    古    日    古    日    日    可    日    日    日    日    日    日    日    日	でんぷん 米油 ごま油砂糖 ごま 米 アーモンド 米油 オリーブ油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん 米 小麦粉 パター オリーブ油	杏仁豆腐 めひかり 豚肉 みそ 牛乳 親げポール 世えび 豆腐 鶏卵 牛乳	ビーマン きゅうり 赤ビーマン りんご缶 みかん缶 パイン缶 れんこん にんじん だいこん 古根しょうが にんにく にら 赤パブリカ きゅうり 黄パブリカ こまつな 赤パブリカ ほうれん草 もやし 長ねぎ 古根しょうが にんにく にんじん えのきたけ みかん	たんぱく質 29.4 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.4 g エネルギー 815 kc たんぱく質 28.5 g 度塩相当量 1.6 g エネルギー 807 kc たんぱく質 24.0 g 脂質 22.2 g
17	水	ごはん	(M)	審巻き 中華風酢の物  ★とカリのから揚げ れんこんの塩きんびら 揚げボールの生姜煮 大根入りブルコギ 小袋アーモンド  メンチカツ ビラルスス 青菜と桜えびの和え物 かきたま計  みかん	でんぷん 米油 ごま油砂糖 ごま 米 アーモンド 米油 オリーブ油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん 米	杏仁豆腐       めひかり 豚肉 みぞ 牛乳       棚けポール       桜えび 豆腐 鶏卵 牛乳       メンチカツ       さけ ひじき 牛乳       バム	ビーマン きゅうり 赤ビーマン りんご缶 みかん缶 パイン缶 れんこん にんじん だいこん 古根しょうが にんにく にら 赤パブリカ きゅうり 黄パブリカ こまつな 赤パブリカ ほうれん草 もやし 長ねぎ 古根しょうが にんにく にんじん えのきたけ みかん	だんばく質 29.4 8 熊質 30.8 8 食塩相当量 2.4 8 エネルギー 815 kc たんばく質 28.5 8 食塩相当量 1.6 8 エネルギー 807 kc たんばく質 24.0 8 脂質 22.2 8 食塩相当量 2.3 8
17		ごはん		審巻き 中華風酢の物  ▼ 古に豆腐  メヒカリのから揚げ れんこんの塩きんびら 揚げボールの生き煮 大根入りブルコギ 小袋アーモンド  メンチカツ  メンチカツ  大型と桜えびの和え物 かきだま計  みかん  鮭のムニエル アーモンドラグ ひじきのソテー	でんぷん 米油 ごま油砂糖 ごま 米 アーモンド 米油 オリーブ油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん 米 小麦粉 バター オリーブ油アーモンド 米油 砂糖ごま油 さつまいも	杏仁豆腐       めひかり 豚肉 みそ 牛乳       撮けポール       桜えび 豆腐 鶏卵 牛乳       メンチカツ       さけ ひじき 牛乳	ビーマン きゅうり 赤ビーマン りんご缶 みかん缶 パイン缶 れんこん にんじん だいこん 古根しょうが にんにく にら 赤パブリカ きゅうり 黄パブリカ こまつな 赤パブリカ ほうれん草 もやし 長ねぎ 古根しょうが にんにく にんじん えのきたけ みかん	たんぱく質 29.4 8
17	水	ごはん	(M)	審巻き	でんぷん 米油 ごま油砂糖 ごま 米 アーモンド 米油 オリーブ油 砂糖ごま ごま油 でんぷん 米 小麦粉 バター オリーブ油アーモンド 米油 砂糖	杏仁豆腐       めひかり 豚肉 みぞ 牛乳       棚けポール       桜えび 豆腐 鶏卵 牛乳       メンチカツ       さけ ひじき 牛乳       バム	ビーマン きゅうり 赤ビーマン りんご缶 みかん缶 パイン缶 れんこん にんじん だいこん 古根しょうが にんにく にら 赤パブリカ きゅうり 黄パブリカ こまつな 赤パブリカ ほうれん草 もやし 長ねぎ 古根しょうが にんにく にんじん えのきたけ みかん	だんばく質 29.4 8 態質 30.8 8 食塩相当量 2.4 8 エネルギー 815 k たんばく質 28.5 8 食塩相当量 1.6 8 エネルギー 807 k たんばく質 24.0 8 脂質 22.2 8 食塩相当量 23.8 エネルギー 843 k たんばく質 27.0 8 脂質 25.0 8
17	水	ごはん	(M)	審巻き	でんぶん 米油 ごま油 砂糖 ごま 米 アーモンド  ※油 オリーブ油 砂糖 ごま ごま油 でんぶん 米  小麦粉 バター オリーブ油 砂糖 ごま油 さつまいも はちみつ 米	古仁豆腐   おしかり   豚肉   水子   牛乳	ビーマン きゅうり 赤ビーマン りんご缶 みかん缶 パイン缶 れんこん にんじん だいこん 古根しょうが にんにく にら 赤パブリカ きゅうり 黄バブリカ こまつな まんパブリカ ほうれん草 もやし 長ねぎ 古根しょうが にんにく にんじん えのきたけ みかん パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	だんばく質 29.4 8 熊質 30.8 8 食塩相当量 2.4 8 エネルギー 815 kr たんばく質 28.5 8 食塩相当量 1.6 8 エネルギー 807 kr たんばく質 24.0 8 脂質 22.2 8 食塩相当量 23 8 エネルギー 843 kr たんばく質 27.0 8 脂質 25.0 8
17	水	ごはん	(M)	審巻き 中単風酢の物  **  **  **  **  **  **  **  **  **	でんぷん 米油 ごま油砂糖 ごま 米 アーモンド ※油 オリーブ油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん 米 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	杏仁豆腐       めひかり 豚肉みそ 牛乳       増けポール       桜えび 豆腐 鶏卵 牛乳       メンチかツ       さけ ひじき 牛乳       ハム       ジョージア・のお料理を味わりまた。       大豆 豚肉 たご いか	ビーマン きゅうり 赤ビーマン りんご缶 みかん缶 パイン缶 れんこん にんじん だいこん 古根しょうが にんにく にら赤パブリカ きゅうり 黄パブリカ こまつな赤パブリカ ほうれん草 もやし 長ねぎ 古根しょうが にんにくにんじん えのきたけ みかん パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	たんぱく質 29.4 8 脂質 30.8 8 食塩相当量 2.4 8 エネルギー 815 k たんぱく質 28.5 8 食塩相当量 1.6 8 エネルギー 807 k たんぱく質 24.0 8 脂質 22.2 8 度塩相当量 2.3 8 エネルギー 843 k たんぱく質 27.0 8 脂質 25.0 8 食塩相当量 1.1 8
117	水木	ごはん ごはん ごはん		審巻き	でんぷん 米油 ごま油砂糖 ごま 米 アーモンド ※油 オリーブ油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん 米 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<b>杏仁豆腐</b> めひかり 豚肉 みそ 牛乳 <b>捌けポール</b> 桜えび 豆腐 鶏卵 牛乳  メンチカツ  さけ ひじき 牛乳  ハム  ハム  大豆 豚肉 たこ いか 鶏肉 チーズ 牛乳	ビーマン きゅうり 赤ビーマン りんご缶 みかん缶 パイン缶 れんこん にんじん だいこん 古根しょうが にんにく にら 赤パブリカ きゅうり 黄バブリカ こまつな まんパブリカ ほうれん草 もやし 長ねぎ 古根しょうが にんにく にんじん えのきたけ みかん パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	形成 30.8 kg 脂質 30.8 kg 食塩相当量 2.4 kg エネルギー 81.5 kg たんぱく質 28.5 kg 食塩相当量 1.6 kg エネルギー 80.7 kg たんぱく質 24.0 kg 度塩相当量 2.3 kg エネルギー 84.3 kg たんぱく質 27.0 kg 度塩相当量 1.1 kg
117	水	ごはん	(M)	審巻き 中華風酢の物  本古に豆腐  メヒカリのから揚げれんこんの塩さんびら揚げポールの生き煮 大根入りブルコギ 小袋アーモンド  メンチカツ 一等ととなるびの和え物 かきたま汁 みかん  鮭のムニエル アーモシドサラダ ひにニシナモンボテト  本月19日食育の日は、1 オムレツ&チリコンカン たこのスパナとサラダ イスパナヒサラダ	でんぷん 米油 ごま油砂糖 ごま 米 アーモンド 米油 オリーブ油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん 米 小麦粉 バター オリーブ油 アーモンド 米油 砂糖 ごま油 さっまいも はちみつ 米 世界の料理が登場します! 12月ば さっまいも	杏仁豆腐       めひかり 豚肉みそ 牛乳       増けポール       桜えび 豆腐 鶏卵 牛乳       メンチかツ       さけ ひじき 牛乳       ハム       ジョージア・のお料理を味わりまた。       大豆 豚肉 たご いか	ビーマン きゅうり 赤ビーマン りんご缶 みかん缶 パイン缶 れんこん にんじん だいこん 古根しょうが にんにく にら赤パブリカ きゅうり 黄パブリカ こまつな まかパブリカ ほうれん草 もやし 長ねぎ 古根しょうが にんにくにんじん えのきたけ みかん パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	たんぱく質 29.4 8 脂質 30.8 8 食塩相当量 2.4 8 エネルギー 815 k たんぱく質 28.5 8 食塩相当量 1.6 8 エネルギー 807 k たんぱく質 24.0 8 脂質 22.2 8 食塩相当量 2.3 8 エネルギー 843 k たんぱく質 27.0 8 脂質 25.0 8 食塩相当量 1.1 8
117	水木	ごはん ごはん ごはん		審巻き 中華風酢の物  本とカリのから揚げ れんこんの塩きんびら 揚げボールの生姜煮 大根入りブルコギ 小袋アーモンド  メンチカツ 青菜と桜えびの和え物 かきだま汁  みかん	でんぶん 米油 ごま油 砂糖 ごま 米 アーモンド  ※油 オリーブ油 砂糖 ごま ごま油 でんぶん 米  小麦粉 バター オリーブ油 砂糖 ごま ごま油 さつまいも はちみつ 米  #/の料理が登場します/12月は バター 小麦粉 ※油 さつまい	************************************	ビーマン きゅうり 赤ビーマン りんご缶 みかん缶 パイン缶 れんこん にんじん だいこん 古根しょうが にんにく にら赤パブリカ きゅうり 黄パブリカ こまつな まかパブリカ ほうれん草 もやし 長ねぎ 古根しょうが にんにくにんじん えのきたけ みかん パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	たんぱく質 29.4 8 脂質 30.8 8 食塩相当量 2.4 8 エネルギー 815 k たんぱく質 28.5 8 食塩相当量 1.6 8 エネルギー 807 k たんぱく質 24.0 8 脂質 22.2 8 食塩相当量 2.3 8 エネルギー 843 k たんぱく質 27.0 8 脂質 25.0 8 食塩相当量 1.1 8
17	水木	ごはん ごはん ごはん		審巻き 中華風酢の物  本古に豆腐  メヒカリのから揚げれんこんの塩さんびら揚げれんこんの塩さんで表  大根入りブルコギ 小袋アーモンド  メンチカツ 青菜と桜えびの和え物 かきたま汁  みかん  鮭のムニエル アーモシドサラダ ひにこのスパナーラダ フレニーシナモンボテト  本月19日食育の日は、1	でんぷん 米油 ごま油砂糖 ごま 米 アーモンド 米油 オリーブ油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん 米 小麦粉 バター オリーブ油 アーモンド 米油 砂糖 ごま油 さっまいも はちみつ 米 世界の料理が登場します! 12月ば さっまいも	<b>杏仁豆腐</b> めひかり 豚肉 みそ 牛乳 <b>増けがール</b> 桜えび 豆腐 鶏卵 牛乳  メンチカツ  さけ ひじき 牛乳  バム  バム  バカ  バカ  ボカレツ  ぶり かつお節 豚肉	ビーマン きゅうり 赤ビーマン りんご缶 みかん缶 パイン缶 れんこん にんじん だいこん 古根しょうが にんにく にら赤パブリカ さゅうり 黄パブリカ ごまつな あパブリカ ほうれんが にんにくにんじん えのきだけ みかん パセリ キャベツ きゅうりにんじん とうもろこし しょうが ゆす果汁 パセリほうれん草 とうもろこし	たんぱく質 29.4 8 脂質 30.8 8 食塩相当量 2.4 8 エネルギー 815 k たんぱく質 28.5 8 食塩相当量 1.6 8 エネルギー 807 k たんぱく質 24.0 8 脂質 22.2 8 食塩相当量 2.3 8 エネルギー 84.3 k たんぱく質 27.0 8 脂質 25.0 8 食塩相当量 1.1 8 エネルギー 86.9 k たんぱく質 40.8 8 脂質 35.4 8 食塩相当量 3.6 8
17	水	ごはん ごはん コッペパン		審巻き 中華風酢の物  ***  **  **  **  **  **  **  **  **	でんぷん 米油 ごま油 砂糖 ごま 米 アーモンド  ※油 オリーブ油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん 米  小麦粉 バター オリーブ油 アーモンド 米油 み砂糖 ごま ごま油 さつまいも はちみつ 米  上外の料理が登場します!12月は バター 小支粉 オツイトルゥ  砂糖 米油 さつまいも  コッペパン  ホワイトルゥ  砂糖 メ油 すいとん 米	************************************	ビーマン きゅうり 赤ビーマン りんご缶 みかん缶 パイン缶 れんこん にんじん だいこん 古根しょうが にんにく にら赤パブリカ	たんぱく質 29.4 8 脂質 30.8 8 食塩相当量 2.4 8 エネルギー 815 k たんぱく質 28.5 8 食塩相当量 1.6 8 エネルギー 807 k たんぱく質 24.0 8 脂質 22.2 8 食塩相当量 2.3 8 エネルギー 843 k たんぱく質 27.0 8 脂質 25.0 8 食塩相当量 1.1 8 エネルギー 869 k たんぱく質 40.8 8 脂質 35.4 8 食塩相当量 3.6 8 エネルギー 837 k
17	水木	ごはん ごはん ごはん		●巻き ● 中華風酢の物	でんぷん 米油 ごま油砂糖 ごま 米 アーモンド ※油 オリーブ油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん 米 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<b>杏仁豆腐</b> めひかり 豚肉 みそ 牛乳 <b>増けがール</b> 桜えび 豆腐 鶏卵 牛乳  メンチカツ  さけ ひじき 牛乳  バム  バム  バカ  バカ  ボカレツ  ぶり かつお節 豚肉	ビーマン きゅうり 赤ビーマン りんご缶 みかん缶 パイン缶 れんこん にんじん だいこん 古根しょうが にんにく にら赤パブリカ さゅうり 黄パブリカ ごまつな あパブリカ ほうれんが にんにくにんじん えのきだけ みかん パセリ キャベツ きゅうりにんじん とうもろこし しょうが ゆす果汁 パセリほうれん草 とうもろこし	たんぱく質 29.4 8
18	水	ごはん ごはん コッペパン		審巻き 中華風酢の物  ***  **  **  **  **  **  **  **  **	でんぷん 米油 ごま油 砂糖 ごま 米 アーモンド  ※油 オリーブ油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん 米  小麦粉 バター オリーブ油 アーモンド 米油 でもから 米  世界の料理が登場します / 12月ば バター 小麦粉 米油 さつまいも  コッペパン ホワイトルゥ  砂糖 米油 すいとん 米  マヨネーズ	************************************	ビーマン きゅうり 赤ビーマン りんご缶 みかん缶 パイン缶 れんこん にんじん だいこん 古根しょうが にんにく にら赤パブリカ さまつな しまうが はっぱっさ さいにく にんじん えのきたけ みかん だせり キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし しまっか けんじん マラヤ パン・パセリ キャベツ にんじん マラヤ れんこん レモン果汁 パセリ ほうれん草 とうもろこし	たんぱく質 29.4 8 態質 30.8 8 食塩相当量 2.4 8 たんぱく質 28.5 8 能質 25.5 8 食塩相当量 1.6 8 エネルギー 80.7 kc たんぱく質 24.0 8 脂質 22.2 8 食塩相当量 2.3 8 エネルギー 84.3 kc たんぱく質 27.0 8 食塩相当量 1.1 8 エネルギー 86.9 kc たんぱく質 40.8 8 脂質 35.4 8 食塩相当量 3.6 8 エネルギー 83.7 kc たんぱく質 40.8 8 脂質 35.4 8 食塩相当量 3.6 8 エネルギー 83.7 kc たんぱく質 30.3 8 脂質 25.6 8
117	水	ごはん ごはん コッペパン		審巻き	でんぷん 米油 ごま油砂糖 ごま 米 アーモンド ※油 オリーブ油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん 米 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	************************************	ビーマン きゅうり 赤ビーマン りんご缶 みかん缶 パイン缶 れんこん にんじん だいこん 古根しょうが にんにく にら赤パブリカ さまつな しまうが はっぱっさ さいにく にんじん えのきたけ みかん だせり キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし しまっか けんじん マラヤ パン・パセリ キャベツ にんじん マラヤ れんこん レモン果汁 パセリ ほうれん草 とうもろこし	たんぱく質 29.4 8 態質 30.8 8 食塩相当量 2.4 8 だんぱく質 28.5 8 能質 25.5 8 食塩相当量 1.6 8 エネルギー 80.7 kc たんぱく質 24.0 8 脂質 22.2 8 食塩相当量 2.3 8 エネルギー 84.3 kc たんぱく質 27.0 8 食塩相当量 1.1 8 エネルギー 86.9 kc たんぱく質 40.8 8 脂質 35.4 8 食塩相当量 3.6 8 エネルギー 83.7 kc たんぱく質 40.8 8 脂質 35.4 8 食塩相当量 3.6 8 エネルギー 83.7 kc たんぱく質 30.3 8 底質 35.6 8 食塩相当量 2.5 8 食塩相当量 2.5 8
117	水	ごはん ごはん コッペパン		審巻き 中華風酢の物  ★とカリのから揚げ れんこんの塩きんびら 揚げれールの生きんで 揚げボールの生き点 大根入りブルコギ 小袋アーモンド  メンチカス 青菜と桜えびの和え物 かきだま計  みかん  鮭のムニエル アーモンのソテー ハニーシナモンボテト  毎月19日食育の日は、 オムレツ&チリコンカン たこのスパイシラダ ンコーフリッター イスパナヒサラダ ンコーフリッター イスパナヒサラダ がこのスパイシラダ ・シュクメルリ  ぶりの幽庵焼き キャベツのおかか和え おりかん  タンドリーチキン	でんぷん 米油 ごま油砂糖 ごま 米 アーモンド  米油 オリーブ油 砂糖 ごま 一 でんぷん 米  小麦粉 バター オリーブ油 アーモンド 米油 砂糖 ごま油 さつまいも はちみつ 米  「アクトリウ」 「カライトルウ」 「オワイトルウ」 「砂糖 米油 すいとん 米  「マヨネース」 「すいとん 米	************************************	ピーマン きゅうり 赤ピーマン りんご缶 みかん缶 パイン缶 れんこん にんじん だいこん されて にち はしょうが にんにく にら ボバブリカ こまつな まゅうり 黄バブリカ こまつな まかい これんじん えのきたけ みかん にんじん えのきたけ みかん だしんじん とうもろこし ボールにく にんじん とうもろこし まっかい でんじん はっかん でんにく にんじん ようが これにく にんじん ようだ にんじん ようが こまが のすれんこん にんにく エレモン果汁 パセリ まっかん でんにく にんじん しゃつ エース にんじん にっかのつめ にんじん にんにく モやし にんじん にんにく モやし にんじん にんにく にんじん にんにく にんじん にんにく にんじん にんにく にんじん にんじん	たんぱく質 29.4 8 態質 30.8 8 食塩相当量 2.4 8 たんぱく質 28.5 8 食塩相当量 1.6 8 エネルギー 807 kc たんぱく質 24.0 8 脂質 22.2 8 食塩相当量 2.3 8 エネルギー 843 kc たんぱく質 27.0 8 食塩相当量 1.1 8 エネルギー 869 kc たんぱく質 40.8 8 脂質 35.4 8 食塩相当量 3.6 8 エネルギー 837 kc たんぱく質 30.3 8 脂質 25.6 8 食塩相当量 2.2 8 食塩相当量 2.2 8
117	水	ごはん ごはん コッペパン		審巻き 中華風酢の物  ***  **  **  **  **  **  **  **  **	でんぷん 米油 ごま油砂糖 ごま 米 アーモンド ※油 オリーブ油 砂糖 ごま ボーマー・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	************************************	ビーマン きゅうり 赤ビーマン りんご缶 みかん缶 パイン缶 れんこん にんじん だいこん 古根しょうが にんにく にら赤パブリカ サ 横パブリカ 草 にんにく たんじん えのきだけ みかん だせり キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし しょうが にんにく にんじん レモン果汁 パセリ ほうれん草 とうちんにく にんじん レモン果汁 パセリ はっかな れんこん にんにく にんじん マリー はっかん はっかん ほうれん草 とんじん ほうれん草 ほんじん ほうれん草 ほんじく もやし	たんぱく質 29.4 8 態質 30.8 8 食塩相当量 2.4 8 たんぱく質 28.5 8 能質 25.5 8 食塩相当量 1.6 8 エネルギー 80.7 kc たんぱく質 24.0 8 態質 22.2 8 食塩相当量 2.3 8 エネルギー 84.3 kc たんぱく質 27.0 8 態質 25.0 8 食塩相当量 1.1 8 エネルギー 86.9 kc たんぱく質 40.8 8 第 35.4 8 食塩相当量 3.6 8 エネルギー 83.7 kc たんぱく質 30.3 8 能質 25.6 8 食塩相当量 2.2 8 エネルギー 87.0 kc たんぱく質 31.9 8
117	水 金 月	ごはん ごはん ごはん		審巻き 中華風酢の物  ★とカリのから揚げれんこんの塩きん芸煮 大根入りブルコギ 小袋アーモンド  メンチカツ ピカルスでの和え物 かきたま計  みかん	でんぷん 米油 ごま油 砂糖 ごま 米 アーモンド ※油 オリーブ油 砂糖 ごま ボーマー・ でんぷん 米 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	************************************	ビーマン きゅうり 赤ピーマン りんご缶 みかん缶 パイン缶 れんこん にんじん だいこん 古根しょうが にんにく にら 赤パブリカ さい しょうが せいにく にんじん えのきたけ みかん だせり キャベツ こと にんじん しょうが はんにく にんじん えいき にんにく にんじん しまうれん草 とうもろこし 古根しょう だまんじん はられた としまうれん草 にんにく にんじん ほうれん草 にんにく にんじん にんにく にんじん にんにく にんじん にんじん にんじん	たんぱく質 29.4 8 歯質 30.8 8 食塩相当量 2.4 8 たんぱく質 28.5 8 歯質 25.5 8 食塩相当量 1.6 8 エネルギー 807 kc たんぱく質 24.0 8 歯質 22.2 8 食塩相当量 2.3 8 エネルギー 843 kc たんぱく質 27.0 8 歯質 25.0 8 食塩相当量 1.1 8 エネルギー 869 kc たんぱく質 40.8 8 最質 35.4 8 食塩相当量 3.6 8 エネルギー 837 kc たんぱく質 30.3 8 脂質 25.6 8 食塩相当量 2.2 8 食塩相当量 2.2 8

【月平均】エネルギー:841kcal たんぱく質:31.8g 脂質:25.7g 食塩相当量:2.5g

- ●献立予定表の食品欄の **点機圏**い の中にある食品は、詳細な配合表を公表している加工品及び調味料となります。なお、調味料については記載してないものもあります。
- ●献立ごとの使用食材 加工品等を確認したい時は、中学校給食プログをご覧ください。

# **企手送記のは「原染症予防」の基本です!**

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう

## 手洗いの ポイント

せっけんをつけ、 こするように洗います。 汚れの残りやすい部分は 念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、 清潔なタオルなどで水分を 拭き取りましょう。











手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。 乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。





外から帰ったときには、うがいも忘れずに。

プクプクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

### ▼中学校給食ブログはこちら



毎日の給食の写真や一口メモ、献立の詳細、 提案献立の想コメントを掲載しています。

利用登録や牛乳除去など、

各種申請用紙もダウンロード可能です♪

### ▼給食の予約サイトはこちら

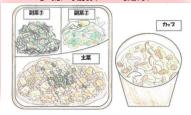


毎日の給食の予約が自動で入る 『在校時一括予約』の手続きや、 クレジットカードでの入金も こちらからすることができます☆

## 

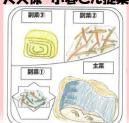
栄養バランスや彩りを工夫した給食が登場します。 お楽しみに♪

### 清新中 小椋 陽依さん提案



「ガッツリ中華メニュー!!

#### 上 清南中 大久保 小春さん提案



「和食