

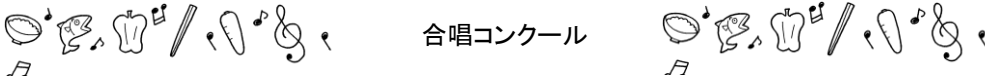

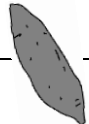


10月16日(月)


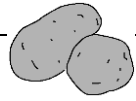


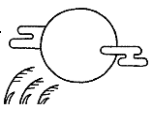
～ 10月22日(日)

予約票提出: 9月21日(木) 2時間目の休み時間まで

<p>16 (月)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●昆布茶めし ▲さけの南部焼き(岩手県の郷土料理) ■ほうれん草の海苔和え ◆じゃがいものカレーそばろ煮 ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 845kcal】 【蛋白質 37.2g】 【脂質 26.3g】 【食塩相当量 2.3g】</p> <p>●米 麦 薄口しょうゆ 酒 塩 こんぶ ▲さけ 酒 しょうゆ みりん 三温糖 ごま ■ほうれんそう もやし にんじん しょうゆ みりん 酒 のり ◆じゃがいも サラダ油 豚肉 おろししょうが たまねぎ にんじん こんにゃく しょうゆ カレー粉 三温糖 みりん 酒 でんぶん グリンピース ▼牛乳</p> 	<p>給食</p> <p>弁当</p>
<p>17 (火)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●シュガートースト ▲秋のクリームシチュー ■海藻サラダ ◆みかん ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 860kcal】 【蛋白質 28.6g】 【脂質 41.9g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●食パン マーガリン グラニュー糖 ▲とり肉 ベーコン さつまいも たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう サラダ油 バター 小麦粉 塩 こしょう コンソメ 牛乳 生クリーム チーズ ■海藻 キャベツ こまつな にんじん きくらげ 酢 サラダ油 砂糖 しょうゆ 塩 ◆みかん ▼牛乳</p> 	<p>給食</p> <p>弁当</p>
<p>18 (水)</p> <p>合唱コンクール</p> 		
<p>19 (木)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>◎旧2-7HMさんの献立◎ ●ごはん ▲青椒肉絲 ■しゅうまい ◆もやしと椎茸のナムル ▼わかめと豆腐のスープ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 828kcal】 【蛋白質 36.4g】 【脂質 24.4g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●米 麦 ▲牛肉 しょうゆ 酒 ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン たけのこ にんじん たまねぎ おろししょうが オイスターソース 中華スープの素 砂糖 でんぶん サラダ油 ■たまねぎ 鶏肉 小麦粉 バン粉 豚肉 卵 大豆 砂糖 しょうゆ なたね油 食塩 香辛料 かき油 ごま油 ホタテエキス でん粉 調味料 ◆もやし こまつな にんじん 干しいたけ 酢 しょうゆ ごま油 砂糖 コチュジャン 豆板醤 ごま ▼豆腐 わかめ にんじん ながねぎ きくらげ 卵 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒 中華スープの素 でんぶん こまつな ○牛乳</p> 	<p>給食</p> <p>弁当</p>
<p>20 (金)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●セルフオムライス ▲さつま芋のサラダ ■コーンポタージュ ◆黄桃缶詰 ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 810kcal】 【蛋白質 27.6g】 【脂質 24.5g】 【食塩相当量 2.8g】</p> <p>●米 麦 バター とり肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース ケチャップ こしょう サラダ油 薄焼き卵 ケチャップ ▲さつまいも 油 キャベツ にんじん しょうゆ レモン果汁 サラダ油 砂糖 みりん 塩 ■クリームコーン コーン たまねぎ パセリ コンソメ 塩 こしょう サラダ油 バター 小麦粉 牛乳 豆乳 生クリーム ◆もも缶 ▼牛乳</p> 	<p>給食</p> <p>弁当</p>

10月23日(月)

～ 10月29日(日)

<p>23 (月)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ごはん ▲豚肉のバーベキューソース ■バリバリ蓮根サラダ ◆キムチと白玉のスープ ▼梨 ○牛乳</p> <p>【エネルギー 803kcal】 【蛋白質 32.6g】 【脂質 23.5g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●米 麦 ▲豚肉 たまねぎ にんにく りんご 赤ワイン しょうゆ 三温糖 塩 こしょう ■れんこん 油 キャベツ にんじん こまつな エリンギ しょうゆ 酢 ごま油 砂糖 みりん 塩 ◆キムチ 白玉 豚肉 はくさい ながねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ 豚肉スープ おろししょうが しょうゆ 塩 こしょう 酒 ▼なし ○牛乳</p> 	<p>給食</p> <p>弁当</p>
<p>24 (火)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●セルフホットドック ▲ごまドレッシングサラダ ■こぶき芋 ◆野菜スープ ▼スパイシー大豆 ○牛乳</p> <p>【エネルギー 803kcal】 【蛋白質 33.5g】 【脂質 39.6g】 【食塩相当量 3.6g】</p> <p>●チーズロール ウインナー ケチャップ ▲キャベツ にんじん コーン 酢 ごま油 ごま 塩 しょうゆ 三温糖 ごま ■じゃがいも 塩 こしょう あおのり ◆かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん セロリー こまつな とり肉 サラダ油 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ▼大豆 でんぶん 油 塩 こしょう パプリカ チリパウダー カレー粉 ○牛乳</p> 	<p>給食</p> <p>弁当</p>
<p>25 (水)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●さんまごはん ▲大豆の味噌サラダ ■かきたま汁 ◆オレンジ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 864kcal】 【蛋白質 31.8g】 【脂質 34.6g】 【食塩相当量 2.6g】</p> <p>●米 麦 しょうゆ 酒 さんま でんぶん 米粉 油 みりん おろししょうが 三温糖 塩 ▲大豆 でんぶん 油 じゃがいも にんじん こまつな キャベツ 白みそ みりん 砂糖 おろししょうが ■卵 こまつな にんじん たまねぎ きくらげ しょうゆ 塩 かつおぶし でんぶん ◆オレンジ ▼牛乳</p> 	<p>給食</p> <p>弁当</p>
<p>26 (木)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●菜めし(10/27から読書週間: 坊ちゃんより) ▲あじの檸檬風味 ■ひじきの海苔和え ◆いもたき(愛媛県の郷土料理) ▼みかん ○牛乳</p> <p>【エネルギー 874kcal】 【蛋白質 34.4g】 【脂質 23.4g】 【食塩相当量 2.6g】</p> <p>●米 麦 なめしの素 ▲あじ おろししょうが 酒 米粉 でんぶん 油 しょうゆ レモン果汁 砂糖 ■ほうれんそう キャベツ にんじん ひじき しょうゆ みりん 酒 のり ◆さといも にんじん こんにゃく 干しいたけ 砂糖 酒 とり肉 しょうゆ 塩 油揚げ 白玉 みりん さやいんげん かつおぶし ▼みかん ○牛乳</p> 	<p>給食</p> <p>弁当</p>
<p>27 (金)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●秋の香りごはん(十三夜10/27) ▲鮭の照り焼き ■さつま芋と青菜のみそ和え ◆白玉汁 ▼ぶどう ○牛乳</p> <p>【エネルギー 827kcal】 【蛋白質 30.8g】 【脂質 23.5g】 【食塩相当量 2.3g】</p> <p>●米 麦 酒 くり こんぶ 山菜ミックス ぶなしめじ にんじん 油揚げ みりん 塩 三温糖 しょうゆ かつおぶし ▲さけ おろししょうが しょうゆ 酒 みりん 三温糖 ■さつまいも にんじん こまつな かぶ 赤みそ 砂糖 サラダ油 酢 しょうゆ ごま油 ◆白玉 にんじん さといも こまつな ながねぎ 油揚げ かつおぶし 塩 しょうゆ ▼ぶどう ○牛乳</p> 	<p>給食</p> <p>弁当</p>

★食材料の都合により内容が異なることがあります。

学校給食摂取基準: エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満

★アレルギーのある人は、家族と相談してから予約して下さい。

※たんぱく質: 学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質: 学校給食による摂取エネルギー比20~30%