



平成27年10月 きゅうしょくだより (中学校)

◆:よくかんでたべよう。 ※物資の都合等により、変更する場合があります。

ひ	ようび	こんだてめい	き	おもにエネルギーのもとになる	あ	おもにからだをつくるもとになる	みどり	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
1	木	ミニミニパン 牛乳 焼きそば 蒸しシューマイ (3こ) ◆チンゲン菜のじゃこあえ	パン ちゅうかめん あぶら さとう パンこ でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり しらすぼし	キャベツ にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ はくさい たまねぎ しょうが			
2	金	ご飯 牛乳 豚肉の味噌生姜焼き キャベツのごまあえ いものこ汁	ごはん さといも さとう しろごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ ぶたにく みそ	だいこん つきこんにゃく ねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ こまつな			
5	月	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 給食はありません </div>						
6	火	パン 牛乳 いちごジャム パンネのピザソース焼き 三色ごまあえ 大根のスープ	パン ジャム パンネ あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ	だいこん キャベツ にんじん たまねぎ トマト さやいんげん しょうが マッシュルーム パセリ こまつな はくさい コーン いちご			
7	水	お豆のカレーライス 牛乳 卵の照り煮 ばんざんすう 梨	ごはん じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめめ だいたず たまご チキンハム	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ もやし なし			
8	木	さつまいもパン 牛乳 オムレツのトマトソース スパゲティのソテー コンソメスープ ブルーベリー	パン さつまいも じゃがいも スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	キャベツ にんじん もやし パセリ ほうれんそう たまねぎ ビーマン トマト にんにく チンゲンサイ コーン ブルーベリー			
9	金	ご飯 牛乳 さんまの蒲焼き風 かんぴょうの卵とじ 湯葉のすまし汁	ごはん ふ でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ゆば さんま とりにく たまご	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ しょうが ねぶかねぎ かんぴょう しいたけ			
13	火	パン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース (2こ) 切干大根の炒めナムル ワンタンスープ	パン ワンタンのかわ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん もやし ねぎ えのきたけ しょうが にんにく レモン りんご きりほしだいこん ねぶかねぎ いら			
14	水	ご飯 牛乳 ◆筑前煮 小松菜のおひたし 豚汁 ふりかけ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ちくわ かつおぶし	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ れんこん こんにゃく たけのこ もやし さやいんげん こまつな あおな かぼちゃ			
15	木	パン 牛乳 ウィンナーのケチャップソース (3こ) 粉ふき芋 かぼちゃのポターージュ	パン じゃがいも バター でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ			
16	金	菜飯 牛乳 みかんゼリー さわらのカレー揚げ (2こ) 黒豆の枝豆 ぶさし汁	ごはん こむぎこ そうめんパチ さといも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さわら みそ	にんじん だいこん ねぎ しいたけ しょうが にんにく えだまめ みかん あおな			
19	月	栗わかめご飯 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 (2こ) ほうれん草のおひたし そうめん汁	ごはん くり あぶら そうめん さとう	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とりにく かつおぶし	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう もやし			
20	火	黒糖パン 牛乳 鶏肉のオレンジソースかけ (2こ) ◆ごぼうサラダ チンゲン菜のスープ	パン ぐろざとう でんぷん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ポークハム みそ	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが みかん オレンジ ごぼう きゅうり コーン			
21	水	ご飯 牛乳 肉団子の酢豚風 キャベツのツナあえ 豚もやしスープ	ごはん ごまあぶら あぶら さとう でんぷん いりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし みそ とりにく ツナ	もやし キャベツ にんじん ねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ビーマン ほししいたけ チンゲンサイ			
22	木	パン 牛乳 チョコマーガリン 鮭のホイイル焼き キャベツとハムのごまあえ じゃがいものスープ	パン じゃがいも マヨネーズ しろごま チョコマーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン さけ チキンハム	にんじん たまねぎ セロリ パセリ しいたけ キャベツ こまつな			
23	金	ピピンバ 牛乳 春雨スープ いちごヨーグルト	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト ポークハム わかめ ぎゅうにく たまご	もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんにく ほうれんそう はくさいキムチ いちご			
26	月	パン 牛乳 ささみフライ もやしとハムのソテー ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ パンこ こむぎでんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン だいたず とりにく ポークハム	たまねぎ にんじん セロリ さやいんげん トマト もやし ほうれんそう			
27	火	パン 牛乳 かぼちゃとひき肉のサンドフライ もやしのカレー炒め コーンポターージュ	パン じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	コーン にんじん パセリ かぼちゃ もやし たまねぎ ビーマン			
28	水	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ◆たくあんのおかかあえ すまし汁	ごはん さとう	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ さば みそ かつおぶし	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ たくあん もやし こまつな			
29	木	パン 牛乳 ハロウィンデザート 煮込みハンバーグ 白菜スープ 温野菜サラダ (ドレッシング)	パン さとう パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ とうにゅう	はくさい にんじん ほししいたけ たまねぎ チンゲンサイ マッシュルーム グリンピース キャベツ ブロッコリー あかビーマン コーン かぼちゃ トマト			
30	金	ご飯 牛乳 味付けのり 鶏肉のゆず香あえ (3こ) 小松菜のごまあえ 豆腐汁	ごはん でんぷん あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ とりにく あじつけのり	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ゆず こまつな はくさい			