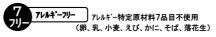
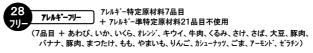
	< 給食がない日のお知らせ >		7~9日···中2 · 3	721 27 . 28	<b>り月分</b> 間 日…市総体				国中央市立新宮小中学校	
	< 結長がない日のお知らせ > 今月の目標		7~9日…中2・3	75 L 21 · 28	日…旧総体	材料				
日	***		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エた
曜	バランスのよい食事の基本? 知るための献立	₹	生に体をつ 魚・肉・卵	くる (赤) 牛乳・乳製品・		体の調子を整える(緑)	主にエネルギーのも	1	 調味料他	/=
日			豆・豆製品	小魚·海藻	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類		食
	献立名 <b>八十八夜献立</b>	牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		+
	茶めし						こめ		ちゃ	
1	鰆の照り焼き		さわら				さとう	あぶら	しょうゆ みりん	] ;
木	カシューナッツ和え	0			こまつな にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	
	卵と豆乳のみそ汁		たまご あつあげ みそ とうにゅう		ねぎ	えのきたけ たまねぎ	でんぷん		にぼし	
	こどもの日献立		}		にんじん ピーマン	たまねぎ	こめ	あぶら	スープストック ウスターソース	
	ケチャップライス		ぶたにく		トマトピューレ		てんぷらこ パンこ	あぶら	トマトケチャップ	
2	ポークカツ		3/2/2		チンゲンサイ	キャベツ	Chase NJC	めから		-
317	ボイル野菜 オニオンスープ				にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし		あぶら	しょうゆ スープストック	-
	かしわもち						かしわもち			-
	ごはん						こめ			
7	じゃがいものそぼろ煮		とりにく だいず		にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	みりん しょうゆ	
水	春雨サラダ					きゅうり キャベツ とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	
	かえりいりこ			かえりいりこ			7.4			
	わかめご飯		さば みそ	たきこみわかめ		しょうが	こめ	しろごま あぶら	しょうゆ みりん	
	鯖のごまみそ焼き	0	214 07-C		チンゲンサイ	キャベツ しめじ	さとう	C3C \$ 88.5	しょうゆ	4
	おひたし けんちん汁		とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう	さつまいも こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ <b>にぼし</b>	_
	ごはん			1	<del> </del>		こめ	1		+
	そら豆と竹輪のかき揚げ	_	ちくわ		にんじん	たまねぎ そらまめ	てんぷらこ でんぷん	あぶら		1
	チンジャオロース	0	ぶたにく		ピーマン あかピーマン	にんにく しょうが もやし たけのこ	さとう	あぶら	しょうゆ ウスターソース ちゅうかスープストック	
	オレンジ	1				オレンジ				$\dashv$
	ごはん						こめ			丁
12	いかのチリソース	] _	しいか			にんにく たまねぎ グリンピース	でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	トマトケチャップ チリソース	
_	ボイル野菜	0			こまつな	キャベツ				
	豚汁		<b>ぶたにく</b> あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	こんにゃく		にぼし	
	ごはん						こめ			
	鮭の中華照り焼き	0	さけ					ごまあぶら	みりん しょうゆ	
火	甘酢和え		とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ ひりん	_
	豆腐の五目煮		C Ja malac		ICNON 142			<i>ಶು</i> ನ್ನಾರ	けずりぶし こんぶ	
	グリンピースごはん		とりにく			グリンピース しょうが にんにく	<b>こめ</b> てんぷらこ	あぶら	しょうゆ	4
14	鶏天 きんぴらごぼう	0	2 7/2 (		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	しろごま あぶら	みりん しょうゆ わふうだし	+
	かきたま汁		たまご		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	でんぷん	-	しょうゆ けずりぶし こんぶ	-
	麦ごはん	$\vdash \vdash$					<b>こめ</b> むぎ			+
	キーマカレー(ルウ)	_	とりにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	じゃがいも 28 さとう フリー	カレールウ あぶら	カレーこ ウスターソース	1
+	アスパラサラダ	0			アスパラガス	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら		
	減量ごはん						こめ			
16	揚げぎょうざ					h. Au	ぎょうざ	あぶら		
金	キャベツの即席漬け	0	54 5 5 4 10		にんじん <b>チンゲンサイ</b> トマト	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ	ちゅうかめん	しろごま	しょうゆ しょうゆ トウバンジャン	_
	トマトタンタン麺		<b>ぶたにく</b> だいず みそ		727294 PCP	もやし きくらげ	54 72.000	ごまあぶら	ちゅうかスープストック	
	食育の日						こめ			
	ごはん 鶏ごぼう丼		とりにく		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん <b>にぼし</b>	_
_	厚焼き卵	0	あつやきたまご		12.00.00			05.5. 5		-
	切り干し大根のはりはり漬け	-			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう		しょうゆ	
	チンゲンサイチャーハン		ぶたにく		にんじん <b>チンゲンサイ</b>	たまねぎ にんにく しょうが	こめ	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	
	煮干しと大豆の揚げ煮	_	だいず	かえりいりこ			でんぷん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	1
11	ワンタンスープ	0	とうふ		にら にんじん	キャベツ もやし しめじ	ワンタン		しょうゆ ちゅうかスープストック	
		L								_
	ごはん						こめ			
'	ちくわのカレー揚げ	0	ちくわ + + →		1-7 127	*. * h *	てんぷらこ	あぶら	カレーこ	
	にんじんシリシリ		たまご <b>ぶたにく</b>		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ もやし たけのこ ごぼう		しろごま あぶら	しょうゆ しょうゆ <b>にぼし</b>	_
	お誕生日給食		-3-76-16-X		1210 UN C # J/4	200 EIJUL CIT	+		Ca Jiy ILIAU	+
	コッペパン		ĺ				コッペパン			
	手作り豆腐ハンバーグ		とりにく <b>ぶたにく</b> とうふ		1	たまねぎ	でんぷん さとう		トマトケチャップウスターソース	
*	粉ふきいも	0	ar entr		ピーマン		じゃがいも			-
	マカロニスープ	1	ベーコン		にんじん	とうもろこし キャベツ たまねぎ	マカロニ	あぶら	しょうゆ スープストック	1
	ごはん						2.80		5.0	
23	麻婆春雨		<b>ぶたにく</b> だいず みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ オイスターソーストウバンジャン	
23 金		0			<b>チンゲンサイ</b> にんじん	もやし	1	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	4
	ナムル				77777 ICNUN			しろごま	ل مار پر ال	_
			ベーコン		1-4.1* 4.	たまわぎ とうもスニー	7.th	バター キット	パセロ マーゴフレック	$\bot$
	コーンピラフ	0	ベーコン とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	バター あぶら あぶら	パセリ スープストック スープストック	4
H .	鶏肉のトマト煮			1	トマト				トマトケチャップ しょうゆ	
月	ツナサラダ		ツナ		あかピーマン	キャベツ きピーマン レモン	さとう	ごまあぶら		
	ブナム	-		1	1		こめ	ļ		+
	ごはん 豚肉のしょうが焼き		ぶたにく		1	たまねぎ しょうが	1	あぶら	しょうゆ みりん	-
	ボイル野菜	0			チンゲンサイ	キャベツ				
29		J L	あつあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ			にぼし	1
29 木	厚揚げのみそ汁		65 26517 07 0	1 <sup>1</sup>						
29 木	ごはん						2.b			十
29 木		0	メルルーサ とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう えだまめ	<b>こめ</b> でんぷん さとう こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ ひりん	

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、加工食品の成分表や材料のグラム数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※調味料は、アレルゲンのない「塩、こしょう、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。
 ※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。





基準 820 平均 774