

ランチタイムス_{上芳養共同調理場献立表}

日本語 12 名				÷ ++ 101		₩ ÷ /π
(株)		献立夕				栄養価 エネルギー
古流						
対域		4			(緑 <i>)</i>	
### 1	9					
日本スーテーション 公司			ぶた肉みそ			
日本 ステン 1.0	١,,,					焼き肉のたれは、色々なを調味料を
カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ		白菜スープ	とり肉 とうふ			
カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	10	ごもくチャーハン	ハム ぶた肉	こめ サラダ油 さとう ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ ねぎ	592kcal
1 コッペパン ・4 1 年	10	わかめスープ	ベーコン とうふ わかめ	ごま油	もやし にんじん チンゲン菜	21.2g/16.5g
1	水	バナナ	牛乳		バナナ	残さず食べて、体を作りましょう。
### 27 ***	11	コッペパン ・牛乳	牛乳	コッペパン		611kcal
本 グリーンサラダ	1 1	チキンミートスパゲティ	とり肉	スパゲティ サラダ油 さとう	玉ねぎ ピーマン にんじん	21.3g / 18.2g
2	木	グリーンサラダ		さとう サラダ油	きゃべつ きゅうり パイン缶 コーン	とり肉であっさりしたミートパスタです。
2	40	ごはん · 牛乳	牛乳	こめ		623kcal
☆ 部がとし	12	かつおフライ	かつおフライ	 あげ油		l e e e e e e e e e e e e e e e e e e e
15 カレーライス 20 20 20 20 20 20 20 2					白菜 こまつな にんじん	
15			ぶた肉 油あげ みそ			
日		カレーライス		こめ じゃが芋 カレールウ		
日 中乳	15	フルーツウェポンチ	C 2 kg			
16 一切	Ы		上 到			
10	h		十五	- yh		
大地 中報マヨサラダ 八ム ノンエックマヨネース ご歌師 さとう きゅうり きゃべつ コーン 情景のマーホー豆園は野菜も多く、やさ さんしいはです。日間は緑色を分りパウ質の きんぴらにはん またのだらにはん またのだらにはん またのだらにはん またのだらにはん またのと はっぱり こんしん こんにゃく ピーマン 695kcal まごわやさしいみぞけ わかめ ちくわ みそ 日間プリン 見見プリン 中乳 中乳 コッパパン 中乳 中乳 コッパパン ・中乳 中乳 コッパパン ・中乳 中乳 コッパパン ・カス・レー この 667kcal 28.2g / 20.2g 木 きょうざ きょうざ ありまか こめ カボル して この 10 かきのする とり肉 かたくり数 あけ細 こんにつしょうか、みそ、地 されら人気 725kcal 30 からくり みき 地 されら人気 725kcal 30 かたくり数 あけ細 こんにつしょうか、みそ、地 されら人気 725kcal 30 から も乳 こめ 725kcal 30 かたくり数 あけ細 かたくり数 あけ細 29.0g / 21.2g 12.2c 1	16		ぶた肉 レスぶ コマ キュマ		エわぎ にた ちけのこ にノドノ エニュンケロ	
17 おんがらにはん おのた肉 油あげ この さとう サラダ油 ご味う こんじん こんにゃく ビーマン 名の多人の 2.7.0g 2.4.3g 2.7.0g 2.7		中華フコサラグ				
17 おんがらにはん おのた肉 油あげ この さとう サラダ油 ご味う こんじん こんにゃく ビーマン 名の多人の 2.7.0g 2.4.3g 2.7.0g 2.7	火	中華マヨリフタ		フジエッグマヨネース こま油 さとつ	<u> </u>	
全人のというです。						
全人のというです。	17	さんひらこはん				
本乳		まこわやさしいみてオ	わかめ ちくわ みそ		しめじ にんじん ねぎ	
千利	/K			豆乳プリン		
8						
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	18					
19				ラーメン ごま油	もやし たけのこ にんじん チンゲン菜	
19 つめすあげ	木	ぎょうざ	ぎょうざ	あげ油		とんこつしょうゆ、みそ、塩 どれも人気。
つからのけっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱ						725kcal
□ きのこ汁	13	うめずあげ	とり肉	かたくり粉 あげ油	梅酢	30.4g / 25.7g
さらの注対	仝	ハリハリ大根	ツナ	さとう 白ごま	切り干し大根 にんじん きゅうり	毎月19日は「和食の日」です。だしを
日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	亚	きのこ汁	ぶた肉 とうふ		しめじ えのきたけ にんじん ねぎ	効かせた献立を食べていただきます。
日夕無のレモン点 日夕無のたっためり あり油 さとう レモンデ 29.98 / 21.28 ミニトマト 「優糖星」は10月頃まで食べられます。 コース マルローン 日夕無のレモン売も大人気です。 日夕無のレモン売も大人気です。 日夕無のレモン売も大人気です。 日夕無のレモン売も大人気です。 日夕無のレモン売も大人気です。 日夕無のレモン売も大人気です。 日夕無のレモン売も大人気です。 日夕年の上ではいます。 日夕年の日本です。 日夕年の日本でする日本でする日本でする日本でする日本でする日本でする日本でする日本でする	22	ごはん・牛乳	牛乳	こめ		744kcal
日	22	白身魚のレモン煮	白身魚のたつたあげ	あげ油 さとう	レモン汁	29.9g / 21.2g
おっあげのしょうがに ぶた肉 あつあげ じゃが芋 さとう こんにゃく まねぎ にんじん さやいんげん しょうが 白身魚のレモン煮も大人気です。		ミニトマト			ミニトマト	「優糖星」は10月頃まで食べられます。
23	月	あつあげのしょうがに	ぶた肉 あつあげ	じゃが芋 さとう	こんにゃく 玉ねぎ にんじん さやいんげん しょうが	
火 はっぽうどうふ ぶた肉 とうふ さとう ごま油 かたくり粉 きゃべつ 玉ねぎ にんじん にんじん にら ほししいだけ ころよろく したいです。野菜がいっぱい食べられる献立です。野菜がいっぱい食べられる献立です。野菜がいっぱい食べられる献立です。		ごはん ・ ・ 牛乳				
大型					きゅべつ エカギ にんじん にた	
本		はっぽうどうふ	ぶた肉 とうふ	さとう ごま油 かたくり粉		
24 ハヤシライス ぶた肉 つかけ フレエッグマヨネーズ きゅべつ きゅうり にんじん 枝豆 ツナ クンエッグマヨネーズ きゅべつ きゅうり にんじん コーン 22.1g / 25.1g スレぶりにハヤシライスが登場です。	火	 春雨サラダ	/\/\			
大型		ハヤシライマ				
水 牛乳 欠しぶりにハヤシライスが登場です。 25 ごはん ・牛乳 牛乳 こめ 616kcal ミンチカツ ミンチカツ あげ油 26.0g / 19.2g オカロニサラダ ハム マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう きゅうり りんご 中学生の量は小学3.4年の1.2倍です。しっかり食べて、丈夫な体を作ってね。 26 こくとうパン 玉ねぎ にんじん ねぎ しっかり食べて、丈夫な体を作ってね。 五目うどん とり肉 かまぼこ 油あげ わかめ うどん 玉ねぎ にんじん ねぎ 26.9g / 24.7g 本豆とさつま芋とじゃこのあげに 大豆 じゃこ さつま手 かたくり粉 あげ油 さとう ごま 麺料理は具だくさん。あげ煮はあまからのたれと混ぜています。カミカミメニュー。 30 市出・ こめ 634kcal カじゃが ぶた肉 じゃが芋 さとう まねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげんをつく さいいんげん 24.7g / 14.4g カのもの ツナ わかめ さとう ごま きゅうり もやし あおじそ 梅干し、ジビエも積極的に使います。	24	ハナナラグ				
25 ごはん ・牛乳 牛乳 こめ 616kcal ミンチカツ ミンチカツ あげ油 26.0g / 19.2g ヤカロニサラダ ハム マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう きゅうり りんご 中学生の量は小学3,4年の1.2倍です。しっかり食べて、丈夫な体を作ってね。 26 こくとうパン 玉ねぎ にんじん ねぎ しっかり食べて、丈夫な体を作ってね。 36 たこくとうパン エねぎ にんじん ねぎ 26.9g / 24.7g 素豆とさつま芋とじゃこのあげに 大豆 じゃこ さつま芋 かたくり粉 あげ油 さとう ごま 麺料理は具だくさん。あげ煮はあまからのではん キ乳 牛乳 たれと混ぜています。カミカミメニュー。 おじゃが ぶた肉 じゃが芋 さとう 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげんをいいがけん 24.7g / 14.4g すのもの ツナ わかめ さとう ごま きゅうり もやし あおじそ 梅干し、ジビエも積極的に使います。	71			フノエックャコかース		
大 マカロニサラダ ハム マカロニノンエッグマヨネーズ さとう きゅうり りんご 中学生の量は小学3,4年の1.2倍です。しっかり食べて、丈夫な体を作ってね。 26 こくとうパン 玉ねぎ にんじん ねぎ しっかり食べて、丈夫な体を作ってね。 五目うどん とり肉 かまぼこ 油あげ わかめ うどん 玉ねぎ にんじん ねぎ 26.9g / 24.7g 大豆とさつま芋とじゃこのあげに 大豆 じゃこ さつま芋 かたくり粉 あげ油 さとう ごま 麺料理は具だくさん。あげ煮はあまからの作り、ます。カミカミメニュー。 4 本乳 たれと混ぜています。カミカミメニュー。 30 ごはん 肉じゃが ぶた肉 じゃが芋 さとう 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん 24.7g / 14.4g すのもの ツナ わかめ さとう ごま きゅうり もやし あおじそ 梅干し、ジビエも積極的に使います。	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	でけん ・ ナツ				
大 マカロニサラダ ハム マカロニノンエッグマヨネーズ さとう きゅうり りんご 中学生の量は小学3,4年の1.2倍です。しっかり食べて、丈夫な体を作ってね。 26 こくとうパン 玉ねぎ にんじん ねぎ しっかり食べて、丈夫な体を作ってね。 五目うどん とり肉 かまぼこ 油あげ わかめ うどん 玉ねぎ にんじん ねぎ 26.9g / 24.7g 大豆とさつま芋とじゃこのあげに 大豆 じゃこ さつま芋 かたくり粉 あげ油 さとう ごま 麺料理は具だくさん。あげ煮はあまからの作り、ます。カミカミメニュー。 4 本乳 たれと混ぜています。カミカミメニュー。 30 ごはん 肉じゃが ぶた肉 じゃが芋 さとう 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん 24.7g / 14.4g すのもの ツナ わかめ さとう ごま きゅうり もやし あおじそ 梅干し、ジビエも積極的に使います。	25	こいエカツ				
小子汁 とうふ 油あげ みそ 玉ねぎ にんじん ねぎ しっかり食べて、丈夫な体を作ってね。 26 こくとうパン 749kcal 五目うどん とり肉 かまぼこ 油あげ わかめ うどん 玉ねぎ にんじん ねぎ 26.9g / 24.7g 金 木豆とさつま芽とじゃこのあげに 大豆 じゃこ さつまず かたくり粉 あげ油 さとう ごま 麺料理は具だくさん。あげ煮はあまからの たれと混ぜています。カミカミメニュー。 49 ではん こめ 634kcal 肉じゃが ぶた肉 じゃが芋 さとう ごま まねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん なおじそ 24.7g / 14.4g ずのもの ツナ わかめ さとう ごま きゅうり もやし あおじそ 梅干し、ジビエも積極的に使います。	木 26	727/32			きゅうり りょご	
26 こくとうパン こくとうパン 749kcal 五目うどん との肉 かまぼこ 油あげ わかめ うどん 玉ねぎ にんじん ねぎ 26.9g / 24.7g 30 ごはん こめ 634kcal 肉じゃが ぶた肉 じゃが芋 さとう 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん 24.7g / 14.4g 30 ずのもの ツナ わかめ さとう ごま きゅうり もやし あおじそ 梅干し、ジピエも積極的に使います。				マルロー ノノエックマヨイー人 きどう		
### #################################		ので汗	こつい 泄めけ みそ	- / L = 1/0 · ·	玉はさ にかしか "ねさ	
### #################################		こくとつバン				
30 ごはん こめ 634kcal 肉じゃが ぶた肉 じゃが芋 さとう 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん 24.7g / 14.4g すのもの ツナ わかめ さとう ごま きゅうり もやし あおじそ 梅干し、ジビエも積極的に使います。		$\Pi H^{r} (h)$	とり肉 かまぼこ 油あげ わかめ		圡ねき にんじん ねぎ	
30 ごはん こめ 634kcal 肉じゃが ぶた肉 じゃが芋 さとう 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん 24.7g / 14.4g すのもの ツナ わかめ さとう ごま きゅうり もやし あおじそ 梅干し、ジビエも積極的に使います。	余	大豆とさつま芋とじゃこのあげに	大豆 じゃこ	さつま芋 かたくり粉 あげ油 さとう ごま		
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		牛乳	牛乳			たれと混ぜています。カミカミメニュー。
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	30	ごはん				
		肉じゃが		じゃが芋 さとう	玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	24.7g / 14.4g
1 牛乳 特に梅干しは調味料として使っています。	11/		ツナ わかめ	さとう ごま	きゅうり もやし あおじそ	梅干し、ジビエも積極的に使います。
	^	牛乳	牛乳			特に梅干しは調味料として使っています。

※仕入れの都合により内容を変更することもあります。 ご了承ください。

上芳養共同調理場、調理員4名(芝峰・中林・田中・山本) 運搬員2名(井上・根本) 栄養教諭(中嶋)で、よりおいしく安全な給食を目標にがんばります。 ひきつづき、給食に関してご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。