

★ 11月の献立表

宮城県立気仙沼支援学校

			<u> </u>	宮城県立気仙沼支援学校
月	火	7K	木	金
1	2	3	4	5
- ・ ごはん	・バターロールパン		- ・ ビビンバ	・むぎごはん
チーズいりまつかぜやき	・ さけフライ		• かんてんいりちゅうかスープ	
		ぶんかのひ		
• きりぼしだいこんのカレーに	・れんこんサラダ	文化の日	・ さつまいものミルクに	・だいこんのそぼろに
・こまつなのみそしる	・ たまごとチーズのスープ	****		・ はくさいのみそしる
・ キャラメルプリン	- りんご			・みかん
赤 鶏肉 豚肉 チーズ 豆腐	赤 鮭 まぐろ水煮 卵 粉チーズ	(P) ==0	赤 豚肉 卵 寒天 ハム	赤 さば 豚肉 豆腐
黄 米 油 ごま じゃが芋	黄 パン 油 マヨネーズ		黄 米 油 ごま さつまいも バタ	z- 黄 米 大麦 油 ごま
ねぎ 切り干し大根	れんこん にんじん キャベツ		にんじん ほうれんそう	大根 にんじん
緑 しいたけ にんじん	緑 とうもろこし 玉ねぎ 小松菜		緑 大豆もやし たけのこ ねぎ	緑 さやいんげん 白菜 ねぎ
!			1 1	' -
小松菜玉ねぎ	えのきだけ りんご	_	白菜えのきだけ	えのきだけ みかん
栄 小学部 641kcal•28.2g 養 中学部 857kcal•35.7g	栄 小学部 612kcal・24.1g 養 中学部 841kcal・31.7g		栄 小学部 624kcal・24.8g ・ 中学部 856kcal・31.8g	栄 小学部 605kcal・26.3g 養 中学部 807kcal・33.1g
量 高等部 793kcal•33.1g	量 高等部 825kcal·30.9g		量 高等部 821kcal·31.2g	量 高等部 763kcal•31.5g
	□ 【学校祭ⅰ	献立】~各学部の演技にちな	んだ食べ物や献立を取り入	れています~ 🚫
8	9 [中学部]気支校の白雪姫が大	10	11 【小学部】舞台は気候 沼!気仙沼産野菜か	<u> 12</u>
・ごはん	・ ごはん #きなごはんとそのお供です	・ポークカレーライス。	・ さけごはん たっぷりです	・ ソースやきそば
・はるまき	・ てづくりふりかけ	(+, +» -» (+ / \ ;**********************************	・さつまいもコロッケ	・わかめスープ
		(むっこはん) きゅのテーマなな いろ"いろかな味	•	
• ぶたにくとキャベツのみそいため	・たまごのちぐさやき	・ コーンサラダ: かいがあります	・ほうれんそうのいそかある	,
はくさいとにくだんごのスープ	• れんこんいりひじきのにもの	・ なないろフルーツポンチ		【高等部】お祭りといったら 「やきそば」と「チョコバナナ」!
	・とんじる		・ けせんぬまゆずのむしバ	<u> </u>
赤豚肉	赤 しらす干し 青のり 卵 鶏肉 大豆 豚肉	赤豚肉	赤 鮭 焼きのり 油揚げ 卵	赤 豚肉 鶏肉 豆腐
黄 米 油 春雨	黄 米 ごま 油 里芋	黄 米 大麦 油 じゃが芋 ゼリー	黄 米 ごま さつまいも 油 小麦粉	黄 蒸し中華麺 油 ごま チョコレート
たけのこ にんじん キャベツ	にんじん しいたけ ねぎ	玉ねぎ にんじん トマト	ほうれんそう キャベツ	にんじん キャベツ 玉ねぎ
	緑 れんこん さやいんげん		l i	
緑 ピーマン 白菜		緑 りんご きゅうり とうもろこし	緑もやし大根ねぎ	緑 ピーマン もやし えのきだけ
しめじ 小松菜	ごぼう 白菜 大根	キャベツ バナナ	にんじん えのきだけ ゆず	たけのこ ねぎ バナナ
栄 小学部 640kcal•20.4g 養 中学部 885kcal•26.2g	栄 小学部 595kcal・27.2g 養 中学部 816kcal・35.0g	栄 小学部 674kcal・20.8g 養 中学部 915kcal・26.5g	栄 小学部 637kcal・23.9g 養 中学部 845kcal・32.3g	栄 小学部 632kcal・25.5g 養 中学部 761kcal・31.0g
量 高等部 831kcal•24.6g	量 高等部 751kcal•32.1g	量 高等部 844kcal•24.8g	量 高等部 797kcal•30.0g	量 高等部 708kcal•28.8g
15	16	17 【みやぎ水産の日】	18	19
	・こめこパン	・ ごはん	・ごはん	・ぶたどん
	とりにくのこうそうやき	ささかまぼこのにしょくあげ	・とうふのちゅうかに	・わかめサラダ
ふりかえきゅうぎょうび				
振替休業日	ブロッコリーのガーリックソテー		・じゃがいものごまみそあえ	
	・ クリームシチュー	かきたまじる] ・ りんご	・ おこめのムース
		今月は『かまぼこ』		
0-0	赤鶏肉ベーコン			赤 豚肉 わかめ 豆腐
	赤 鶏肉 ベーコン 黄 パン 油 じゃが芋	今月は『かまぼこ』		赤 豚肉 わかめ 豆腐 黄 米 油 じゃが芋 ムース
0 : 0	黄 パン 油 じゃが芋	・ 今月は『かまぼこ』 赤 笹かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵 黄 米 油 ごま	赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵 黄 米 油 じゃが芋 ごま	黄 米 油 じゃが芋 ムース
(: 0) (: 0)	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし	### 今月は『かまぼこ』 赤 笹かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵 黄 米 油 ごま にんじん 大豆もやし	赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵 黄 米 油 じゃが芋 ごま にんじん たけのこ 玉ねぎ	黄 米 油 じゃが芋 ムース 玉ねぎ にんじん しいたけ
	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 緑 玉ねぎ マッシュルーム	### ### #############################	赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵 黄 米 油 じゃが芋 ごま にんじん たけのこ 玉ねぎ 科 白菜 チンゲンサイ きくらげ	黄 米 油 じゃが芋 ムース 玉ねぎ にんじん しいたけ 緑 キャベツ きゅうり 赤ピーマン
	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 縁 玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ	### *** *** *** *** *** *** *** *** ***	赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵 黄 米 油 じゃが芋 ごま にんじん たけのこ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ きくらげ 枝豆 りんご	黄 米 油 じゃが芋 ムース 玉ねぎ にんじん しいたけ 緑 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 大根 なめこ ねぎ
	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 緑 玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ 栄 小学部 594kcal・30.4g	### *** *** *** *** *** *** *** *** ***		黄米油 じゃが芋 ムース 玉ねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 大根 なめこ ねぎ 栄 小学部 628kcal・25.3g
	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 縁 玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ	### (今月は『かまぼこ) 赤 笹かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵 黄 米 油 ごま にんじん 大豆もやし たけのこ 玉ねぎ えのきだけ 小松菜 栄 小学部 568kcal・24.1g	赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵 黄 米 油 じゃが芋 ごま にんじん たけのこ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ きくらげ 枝豆 りんご	黄米油 じゃが芋 ムース 玉ねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 大根 なめこ ねぎ 栄 小学部 628kcal・25.3g
22	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 緑 玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ ・ 小学部 594kcal・30.4g ・ 中学部 830kcal・42.4g	### *** *** *** *** *** *** *** *** ***	京原 豚肉 えび うずら卵 黄 米 油 じゃが芋 ごま にんじん たけのこ 玉ねぎ 良菜 チンゲンサイ きくらげ 枝豆 りんご 米 小学部 615kcal・23.9g 中学部 835kcal・30.9g	黄米油 じゃが芋 ムース 玉ねぎ にんじん しいたけ 緑キャベツ きゅうり 赤ピーマン大根 なめこ ねぎ 水学部 628kcal・25.3g 黄中学部 838kcal・32.4g
	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 縁 玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ 栄 小学部 830kcal・30.4g 車 高等部 808kcal・41.4g	### ### #############################	京原 下京 京原 下京 京原 下京 京原 下京 下京	黄米油 じゃが芋 ムース 玉ねぎ にんじん しいたけ 緑キャベツ きゅうり 赤ピーマン大根 なめこ ねぎ 水学部 628kcal・25.3g 中学部 838kcal・32.4g 高等部 777kcal・29.7g
・ごはん	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 縁 玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ 栄 小学部 830kcal・30.4g 車 高等部 808kcal・41.4g	### ### #############################	京原 豚肉 えび うずら卵 黄 米 油 じゃが芋 ごま にんじん たけのこ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ きくらげ 枝豆 りんご 小学部 835kcal・23.9g 中学部 835kcal・20.9g 高等部 772kcal・28.2g 25 ・ きのこのトマトスパゲテ.	黄米油 じゃが芋 ムース 玉ねぎ にんじん しいたけ 緑 キャベツ きゅうり 赤ピーマン大根 なめこ ねぎ ・ 小学部 628kcal・25.3g 中学部 838kcal・32.4g 高等部 777kcal・29.7g 26 ・ セルフえびカツバーガー
・ ごはん ・ とうふハンバーグ	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 縁 玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ 栄 小学部 594kcal・30.4g 中学部 830kcal・42.4g 量 高等部 808kcal・41.4g	### ### #############################	京原 豚肉 えび うずら卵 黄 米 油 じゃが芋 ごま にんじん たけのこ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ きくらげ 枝豆 りんご 火	黄 米 油 じゃが芋 ムース 玉ねぎ にんじん しいたけ 緑 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 大根 なめこ ねぎ ・ ・ セルフえびカツバーガー (パン えびカツ)
ごはんとうふハンバーグはるさめとやさいのいためもの	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 緑 玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ ・ 小学部 594kcal・30.4g ・ 中学部 830kcal・42.4g ・ 高等部 808kcal・41.4g 23	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵 黄 米 油 ごま にんじん 大豆もやし たけのこ 玉ねぎ えのきだけ 小松菜 ・ 小学部 568kcal・24.1g 中学部 804kcal・32.5g 高等部 757kcal・31.3g 24 【和食の日献立】・ むぎごはん ・ さんまのしおやき ・ ぶたにくとごぼうのみそに	京原 豚肉 えび うずら卵	黄米油 じゃが芋 ムース 玉ねぎ にんじん しいたけ 緑 キャベツ きゅうり 赤ピーマン大根 なめこ ねぎ ・ 中学部 628kcal・25.3g 中学部 838kcal・32.4g 富等部 777kcal・29.7g 26 ・ セルフえびカツバーガー(パン えびカツ) ・ カレーふうみツナマヨサラダ
・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ はるさめとやさいのいためもの ・ あぶらふみそしる	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 縁 玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ 栄 小学部 594kcal・30.4g 中学部 830kcal・42.4g 量 高等部 808kcal・41.4g	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵 黄 米 油 ごま にんじん 大豆もやし たけのこ 玉ねぎ えのきだけ 小松菜 ツ学部 568kcal・24.1g 中学部 804kcal・32.5g 高等部 757kcal・31.3g 24 【和食の日献立】 ・ むぎごはん ・ さんまのしおやき ・ ぶたにくとごぼうのみそに ・ はるさめのすましじる	京原 豚肉 えび うずら卵 黄 米 油 じゃが芋 ごま にんじん たけのこ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ きくらげ 枝豆 りんご 火	黄 米 油 じゃが芋 ムース 玉ねぎ にんじん しいたけ 緑 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 大根 なめこ ねぎ ・ ・ セルフえびカツバーガー (パン えびカツ)
・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ はるさめとやさいのいためもの ・ あぶらふみそしる ・ プルーンヨーグルト	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 緑 玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ ・ 小学部 594kcal・30.4g ・ 中学部 830kcal・42.4g ・ 高等部 808kcal・41.4g 23	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵 黄 米 油 ごま にんじん 大豆もやし たけのこ 玉ねぎ えのきだけ 小松菜 小学部 568kcal・24.1g 中学部 804kcal・32.5g 高等部 757kcal・31.3g 24 【和食の日献立】・ むぎごはん・ さんまのしおやき・ ぶたにくとごぼうのみそに・ はるさめのすましじる・ かき	赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵 黄 米 油 じゃが芋 ごま にんじん たけのこ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ きくらげ 枝豆 りんご 栄養量 1000 175kcal・23.9g 中学部 835kcal・30.9g 高等部 772kcal・28.2g 25 ・ きのこのトマトスパゲテ・ りんごとキャベツのサラタ・ さつまいもむしパン	黄米油 じゃが芋 ムース 田和ぎ にんじん しいたけ 緑 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 大根 なめこ ねぎ
ごはんとうふハンバーグはるさめとやさいのいためものあぶらふみそしる	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 緑 玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ ・ 小学部 594kcal・30.4g ・ 中学部 830kcal・42.4g ・ 高等部 808kcal・41.4g 23	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵 黄 米 油 ごま にんじん 大豆もやし たけのこ 玉ねぎ えのきだけ 小松菜 ツ学部 568kcal・24.1g 中学部 804kcal・32.5g 高等部 757kcal・31.3g 24 【和食の日献立】 ・ むぎごはん ・ さんまのしおやき ・ ぶたにくとごぼうのみそに ・ はるさめのすましじる	赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵 黄 米 油 じゃが芋 ごま にんじん たけのこ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ きくらげ 枝豆 りんご 栄養量 1000 175kcal・23.9g 中学部 835kcal・30.9g 高等部 772kcal・28.2g 25 ・ きのこのトマトスパゲテ・ りんごとキャベツのサラタ・ さつまいもむしパン	黄米油 じゃが芋 ムース 玉ねぎ にんじん しいたけ 緑 キャベツ きゅうり 赤ピーマン大根 なめこ ねぎ ・ 中学部 628kcal・25.3g 中学部 838kcal・32.4g 富等部 777kcal・29.7g 26 ・ セルフえびカツバーガー(パン えびカツ) ・ カレーふうみツナマヨサラダ
ごはんとうふハンバーグはるさめとやさいのいためものあぶらふみそしるプルーンヨーグルト	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 緑 玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ ・ 小学部 594kcal・30.4g ・ 中学部 830kcal・42.4g ・ 高等部 808kcal・41.4g 23	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵 黄 米 油 ごま にんじん 大豆もやし たけのこ 玉ねぎ えのきだけ 小松菜 小学部 568kcal・24.1g 中学部 804kcal・32.5g 高等部 757kcal・31.3g 24 【和食の日献立】・ むぎごはん・ さんまのしおやき・ ぶたにくとごぼうのみそに・ はるさめのすましじる・ かき	赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵 黄 米 油 じゃが芋 ごま にんじん たけのこ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ きくらげ 枝豆 りんご 栄養量 1000 175kcal・23.9g 中学部 835kcal・30.9g 高等部 772kcal・28.2g 25 ・ きのこのトマトスパゲテ・ りんごとキャベツのサラタ・ さつまいもむしパン	黄米油じゃが芋ムース 玉ねぎにんじんしいたけ 緑キャベツきゅうり赤ピーマン大根なめこねぎ 大根なめこねぎ 中学部 628kcal・25.3g 中学部 838kcal・32.4g 高等部 777kcal・29.7g 26 ・セルフえびカツバーガー(パンえびカツ)・カレーふうみツナマヨサラダ・ミネストローネ 赤えびまぐろ水煮大豆ウインナー
・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ はるさめとやさいのいためもの ・ あぶらふみそしる ・ プルーンヨーグルト 赤 豆腐 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 緑 玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ ・ 小学部 594kcal・30.4g ・ 中学部 830kcal・42.4g ・ 高等部 808kcal・41.4g 23	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵 黄 米 油 ごま にんじん 大豆もやし たけのこ 玉ねぎ えのきだけ 小松菜 ツ学部 568kcal・24.1g 中学部 804kcal・32.5g 高等部 757kcal・31.3g 24 【和食の日献立】・ むぎごはん・ さんまのしおやき・ ぶたにくとごぼうのみそに・ はるさめのすましじる・ かき 赤 さんま 豚肉 鶏肉 豆腐 なると あれる また ちゅう こう ちゅう まんま 豚肉 鶏肉 豆腐 なると かき まんま 豚肉 鶏肉 豆腐 なると	赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵 黄 米 油 じゃが芋 ごま にんじん たけのこ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ きくらげ 枝豆 りんご 栄養量 772kcal・23.9g 中学部 835kcal・30.9g 高等部 772kcal・28.2g 25 ・ きのこのトマトスパゲテ・ りんごとキャベツのサラタ・ さつまいもむしパン	黄米油じゃが芋ムース 玉ねぎにんじんしいたけ 緑キャベツきゅうり赤ピーマン大根なめこねぎ 大根なめこねぎ 中学部 628kcal・25.3g 中学部 838kcal・32.4g 高等部 777kcal・29.7g 26 ・セルフえびカツバーガー(パンえびカツ)・カレーふうみツナマヨサラダ・ミネストローネ 赤えびまぐろ水煮大豆ウインナー
・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ はるさめとやさいのいためもの ・ あぶらふみそしる ・ プルーンヨーグルト 赤 豆腐 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 黄 米 春雨 油 じゃが芋	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 緑 玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ ・ 小学部 594kcal・30.4g ・ 中学部 830kcal・42.4g ・ 高等部 808kcal・41.4g 23	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵 黄 米 油 ごま にんじん 大豆もやしたけのこ 玉ねぎえのきだけ 小松菜	赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵 黄 米 油 じゃが芋 ごま にんじん たけのこ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ きくらげ 枝豆 りんご ** 小学部 835kcal・23.9g 中学部 835kcal・28.2g ** きのこのトマトスパゲテ・ りんごとキャベツのサラタ・ さつまいもむしパン ** ボーコン 卵 黄 スパゲティ油 マヨネーズ さつまい	黄米油 じゃが芋 ムース 田和ぎ にんじん しいたけ 緑 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 大根 なめこ ねぎ
・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ はるさめとやさいのいためもの ・ あぶらふみそしる ・ プルーンヨーグルト 赤 豆腐 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 黄 米 春雨 油 じゃが芋 にんじん キャベツ きくらげ	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 緑 玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ ・ 小学部 594kcal・30.4g ・ 中学部 830kcal・42.4g ・ 高等部 808kcal・41.4g 23	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵 黄 米 油 ごま にんじん 大豆もやしたけのこ 玉ねぎえのきだけ 小松菜 小学部 568kcal・24.1g 中学部 804kcal・32.5g 高等部 757kcal・31.3g 24 【和食の日献立】・ むぎごはん・さんまのしおやき・ぶたにくとごぼうのみそに・はるさめのすましじる・かき まんま 豚肉 鶏肉 豆腐 なる 黄 米 大麦 油 春雨 ごぼう さやいんげん ほんじん えのきだけ	赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵 黄 米 油 じゃが芋 ごま にんじん たけのこ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ きくらげ 枝豆 りんご ** 小学部 835kcal・23.9g 中学部 835kcal・28.2g ** きのこのトマトスパゲテ・ りんごとキャベツのサラタ・ さつまいもむしパン ** ボーコン 卵 黄 スパゲティ油 マヨネーズ さつまい トマト にんじん 玉ねぎ 緑 しめじ マッシュルーム ピーマ	黄米油 じゃが芋 ムース 田和ぎ にんじん しいたけ 緑 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 大根 なめこ ねぎ
・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ はるさめとやさいのいためもの ・ あぶらふみそしる ・ プルーンヨーグルト 赤 豆腐 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 黄 米 春雨 油 じゃが芋 にんじん キャベツ きくらげ チンゲンサイ たけのこ 大根 ねぎ	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 緑 玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ ・ 小学部 594kcal・30.4g ・ 中学部 830kcal・42.4g ・ 高等部 808kcal・41.4g 23	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵 黄 米 油 ごま にんじん 大豆もやしたけのこ 玉ねぎえのきだけ 小松菜 小学部 568kcal・24.1g 中学部 804kcal・32.5g 高等部 757kcal・31.3g 24 【和食の日献立】・ むぎごはん・さんまのしおやき・ぶたにくとごぼうのみそに・はるさめのすましじる・かき まんま 豚肉 鶏肉 豆腐 なる 黄 米 大麦 油 春雨 ごぼう さやいんげん 緑にんじん えのきだけみつば かき	赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵 黄 米 油 じゃが芋 ごま にんじん たけのこ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ きくらげ 枝豆 りんご	黄米油 じゃが芋 ムース 田和ぎ にんじん しいたけ 緑 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 大根 なめこ ねぎ
・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ はるさめとやさいのいためもの ・ あぶらふみそしる ・ プルーンヨーグルト 赤 豆腐 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 黄 米 春雨 油 じゃが芋 にんじん キャベツ きくらげ 緑 チンゲンサイ たけのこ	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 緑 玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ ・ 小学部 594kcal・30.4g ・ 中学部 830kcal・42.4g ・ 高等部 808kcal・41.4g 23	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵 黄 米 油 ごま にんじん 大豆もやしたけのこ 玉ねぎえのきだけ 小松菜 小学部 568kcal・24.1g 中学部 804kcal・32.5g 高等部 757kcal・31.3g 24 【和食の日献立】・ むぎごはん・さんまのしおやき・ぶたにくとごぼうのみそに・はるさめのすましじる・かき まんま 豚肉 鶏肉 豆腐 なる 黄 米 大麦 油 春雨 ごぼう さやいんげん ほんじん えのきだけ	赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵 黄 米 油 じゃが芋 ごま にんじん たけのこ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ きくらげ 枝豆 りんご ** 小学部 835kcal・23.9g 中学部 835kcal・28.2g ** きのこのトマトスパゲテ・ りんごとキャベツのサラタ・ さつまいもむしパン ** ボーコン 卵 黄 スパゲティ油 マヨネーズ さつまい トマト にんじん 玉ねぎ 緑 しめじ マッシュルーム ピーマ	黄米油 じゃが芋 ムース 田和ぎ にんじん しいたけ 緑 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 大根 なめこ ねぎ
・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ はるさめとやさいのいためもの ・ あぶらふみそしる ・ プルーンヨーグルト 赤 豆腐 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 黄 米 春雨 油 じゃが芋 にんじん キャベツ きくらげ チンゲンサイ たけのこ 大根 ねぎ 栄 小学部 801kcal・24.7g	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 緑 玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ 栄 小学部 830kcal・42.4g 高等部 808kcal・41.4g 23 きんろうかんしゃのひ 勤労感謝の日	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵 黄 米 油 ごま にんじん 大豆もやし たけのこ 玉ねぎ えのきだけ 小松菜 ・ 小学部 568kcal・24.1g 中学部 804kcal・32.5g 高等部 757kcal・31.3g	示 豆腐 豚肉 えび うずら卵 黄 米 油 じゃが芋 ごま にんじん たけのこ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ きくらげ 枝豆 りんご 栄養 童 835kcal・23.9g 中学部 835kcal・28.2g 25 ・ きのこのトマトスパゲテ・ ・ りんごとキャベツのサラタ・ ・ さつまいもむしパン ボーコン 卵 黄 スパゲティ油 マヨネーズ さつまい トマト にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム ピーマ りんご キャベツ とうもろこし 栄 小学部 632kcal・22.0g	黄 米油 じゃが芋 ムース 玉ねぎ にんじん しいたけ 緑 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 大根 なめこ ねぎ ・ 小学部 628kcal・25.3g 中学部 838kcal・32.4g 高等部 777kcal・29.7g 26 ・ セルフえびカツバーガー (パン えびカツ) ・ カレーふうみツナマヨサラダ ・ ミネストローネ ・ 赤 えび まぐろ水煮 大豆 ウィンナー も 黄 パン 油 マヨネーズ じゃが芋 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ トマト パジル ・ パン ル学部 603kcal・22.0g
 ごはん とうふハンバーグ はるさめとやさいのいためもの あぶらふみそしる プルーンヨーグルト 黄 裏肉 豚肉 ヨーグルト 黄 米 春雨 油 じゃが芋 にんじん キャベツ きくらげ チンゲンサイ たけのこ 大根 ねぎ 栄養 小学部 606kcal・24.7g 中学部 801kcal・30.4g 	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 緑 玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ ・ 小学部 594kcal・30.4g ・ 中学部 830kcal・42.4g ・ 高等部 808kcal・41.4g 23	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵 黄 米 油 ごま にんじん 大豆もやしたけのこ 玉ねぎえのきだけ 小松菜 小学部 568kcal・24.1g 中学部 804kcal・32.5g 高等部 757kcal・31.3g 24 【和食の日献立】・ むぎごはん・さんまのしおやき・ぶたにくとごぼうのみそに・はるさめのすましじる・かき まんま 豚肉 鶏肉 豆腐 なる 黄 米 大麦 油 春雨ごぼう さやいんげんにんじん えのきだけみつば かき 小学部 606kcal・24.8g 中学部 815kcal・31.3g 高等部 764kcal・29.7g	赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵 黄 米 油 じゃが芋 ごま にんじん たけのこ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ きくらげ 枝豆 りんご パ学部 835kcal・23.9g 中学部 835kcal・28.2g 25・きのこのトマトスパゲテ・りんごとキャベツのサラタ・さつまいもむしパン ホ ベーコン 卵 黄 スパゲティ油 マヨネーズ さつまいトマト にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム ピーマリんご キャベツ とうもろこ パ学部 632kcal・22.0g 中学部 786kcal・27.4g 高等部 724kcal・25.3g	黄米油 じゃが芋 ムース 玉ねぎ にんじん しいたけ 緑 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 大根 なめこ ねぎ
 ごはん とうふハンバーグ はるさめとやさいのいためもの あぶらふみそしる プルーンヨーグルト 黄 楽 春雨 油 じゃが芋 にんじん キャベツ きくらげ チンゲンサイ たけのこ大根 ねぎ 栄 小学部 606kcal・24.7g 中学部 801kcal・30.4g 高等部 751kcal・29.0g 	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 緑 玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ 栄 小学部 830kcal・42.4g 高等部 808kcal・41.4g 23 きんろうかんしゃのひ 勤労感謝の日	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵 黄 米 油 ごま にんじん 大豆もやしたけのこ 玉ねぎえのきだけ 小松菜 小学部 568kcal・24.1g 中学部 804kcal・32.5g 高等部 757kcal・31.3g 24 【和食の日献立】・ むぎごはん・さんまのしおやき・ぶたにくとごぼうのみそに・はるさめのすましじる・かき まんま 豚肉 鶏肉 豆腐 なる 黄 米 大麦 油 春雨ごぼう さやいんげんにんじん えのきだけみつば かき 小学部 606kcal・24.8g 中学部 815kcal・31.3g 高等部 764kcal・29.7g	赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵 黄 米 油 じゃが芋 ごま にんじん たけのこ 玉ねぎ 緑 白菜 チンゲンサイ きくらげ 枝豆 りんご 小学部 835kcal・23.9g ー 中学部 835kcal・20.9g 高等部 772kcal・28.2g 25 ・ きのこのトマトスパゲテ・ りんごとキャベツのサラタ・ さつまいもむしパン 赤 ベーコン 卵 黄 スパゲティ油 マヨネーズ さつまい トマト にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム ピーマ りんご キャベツ とうもろこし ・ 小学部 632kcal・22.0g ・ 学部 786kcal・27.4g	黄 米油 じゃが芋 ムース 玉ねぎ にんじん しいたけ 緑 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 大根 なめこ ねぎ 単 小学部 628kcal・25.3g 中学部 838kcal・32.4g 高等部 777kcal・29.7g 26 ・ セルフえびカツバーガー (パン えびカツ) ・ カレーふうみツナマヨサラダ ・ ミネストローネ 赤 えび まぐろ水煮 大豆 ウインナー も 黄 パン油 マヨネーズ じゃが芋 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ トマト バジル 栄 小学部 603kcal・22.0g 中学部 825kcal・28.9g
 ごはん とうふハンバーグ はるさめとやさいのいためもの あぶらふみそしる プルーンヨーグルト 黄 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 黄 米 春雨 油 じゃが芋 にんじん キャベツ きくらげ チンゲンサイ たけのこ 大根 ねぎ 栄養 中学部 801kcal・24.7g 中学部 801kcal・30.4g 高等部 751kcal・29.0g むぎごはん 	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 緑 玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ ・ 小学部 594kcal・30.4g ・ 中学部 830kcal・42.4g 高等部 808kcal・41.4g 23 きんろうかんしゃのひ 動労感謝の日	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵 黄 米 油 ごま にんじん 大豆もやしたけのこ 玉ねぎえのきだけ 小松菜 小学部 568kcal・24.1g 中学部 804kcal・32.5g 高等部 757kcal・31.3g 24 【和食の日献立】・ むぎごはん・さんまのしおやき・ぶたにくとごぼうのみそにはるさめのすましじる・かき さんま 豚肉 鶏肉 豆腐 なる黄 米 大麦 油 春雨 ごぼう さやいんげんにんじん えのきだけみつば かき 15kcal・31.3g 高等部 764kcal・29.7g	# 豆腐 豚肉 えび うずら卵	黄 米油 じゃが芋 ムース 玉ねぎ にんじん しいたけ 緑 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 大根 なめこ ねぎ 単 小学部 628kcal・25.3g 中学部 838kcal・32.4g 高等部 777kcal・29.7g 26 ・ セルフえびカツバーガー (パン えびカツ) ・ カレーふうみツナマヨサラダ ・ ミネストローネ 赤 えび まぐろ水煮 大豆 ウインナー も 黄 パン油 マヨネーズ じゃが芋 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ トマト バジル 栄 小学部 603kcal・22.0g 中学部 825kcal・28.9g
・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ はるさめとやさいのいためもの ・ あぶらふみそしる ・ プルーンヨーグルト 黄 豆腐 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 黄 米 春雨 油 じゃが芋 にんじん キャベツ きくらげ チンゲンサイ たけのこ 大根 ねぎ 栄 小学部 606kcal・24.7g 中学部 801kcal・30.4g 高等部 751kcal・29.0g 29 ・ むぎごはん ・ かんこくふうすきやき	### ### ### ### #####################	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵 黄 米 油 ごま にんじん 大豆もやしたけのこ 玉ねぎえのきだけ 小松菜 小学部 568kcal・24.1g 中学部 804kcal・32.5g 高等部 757kcal・31.3g 24 【和食の日献立】・ むぎごはん・さんまのしおやき・ぶたにくとごぼうのみそにはるさめのすましじる・かき さんま 豚肉 鶏肉 豆腐 なる黄 米 大麦 油 春雨 ごぼう さやいんげんにんじん えのきだけみつば かき 15kcal・31.3g 高等部 764kcal・29.7g	# 豆腐 豚肉 えび うずら卵	黄米油じゃが芋ムース 玉ねぎにんじんしいたけ 緑キャベツきゅうり赤ピーマン大根なめこねぎ 火機・大根なめこねぎ 中学部 628kcal・25.3g 中学部 838kcal・32.4g 高等部 777kcal・29.7g 26 イパンえびカツバーガー(パンえびカツ)・カレーふうみツナマヨサラダ・ミネストローネ 赤えびまぐろ水煮大豆ウインナーまがデーキャベッきゅうりにんじんとうもろこし玉ねぎトマトバジル ・セバジル ・学部 825kcal・28.9g 高等部 798kcal・28.1g 〒下段:目標値)
・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ はるさめとやさいのいためもの ・ あぶらふみそしる ・ プルーンヨーグルト 黄 豆腐 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 黄 米 春雨 油 じゃが芋 にんじん キャベツ きくらげ チンゲンサイ たけのこ 大根 ねぎ 米 小学部 606kcal・24.7g 中学部 801kcal・30.4g 高等部 751kcal・29.0g 29 ・ むぎごはん ・ かんこくふうすきやき ・ ポテトサラダ	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 緑 エねぎ マッシュルーム にんじん パセリ ・ 小学部 594kcal・30.4g 中学部 830kcal・42.4g 高等部 808kcal・41.4g 23 きんろうかんしゃのひ 動労感謝の日 30 ・ もちむぎごはん ・ きびなごのカリカリフライ ・ にくじゃが	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵 黄 米 油 ごま にんじん 大豆もやしたけのこ 玉ねぎえのきだけ 小松菜 小学部 568kcal・24.1g 中学部 804kcal・32.5g 高等部 757kcal・31.3g 24 【和食の日献立】・ むぎごはん・さんまのしおやき・ぶたにくとごぼうのみそに・ はるさめのすましじる・かき ホ さんま 豚肉 鶏肉 豆腐 なる 黄 米 大麦 油 春雨 ごぼう さやいんげん にんじん えのきだけ みつば かき いき 606kcal・24.8g 中学部 606kcal・24.8g 南等部 764kcal・29.7g	赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵	黄米油 じゃが芋 ムース 玉ねぎ にんじん しいたけ 緑井ヤベツ きゅうり 赤ピーマン大根 なめこ ねぎ 小学部 628kcal・25.3g 中学部 838kcal・32.4g 高等部 777kcal・29.7g 26 ・セルフえびカツバーガー(パン えびカツ)・カレーふうみツナマヨサラダ・ミネストローネ 赤 えび まぐろ水煮 大豆 ウインナーも 黄 パン油 マヨネーズ じゃが芋キャベツ きゅうり にんじんとうもろこし 玉ねぎトマト バジル ・マト バジル ・大マト バジル ・大マト バジル ・大田 かき 803kcal・22.0g 中学部 825kcal・28.9g 高等部 798kcal・28.1g ・下段:目標値) 中学部 高等部
・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ はるさめとやさいのいためもの ・ あぶらふみそしる ・ プルーンヨーグルト 黄 豆腐 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 黄 米 春雨 油 じゃが芋 にんじん キャベツ きくらげ チンゲンサイ たけのこ 大根 ねぎ 栄 小学部 606kcal・24.7g 中学部 801kcal・30.4g 高等部 751kcal・29.0g 29 ・ むぎごはん ・ かんこくふうすきやき	### ### ### ### #####################	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵 黄 米 油 ごま にんじん 大豆もやしたけのこ 玉ねぎえのきだけ 小松菜 小学部 568kcal・24.1g 中学部 804kcal・32.5g 高等部 757kcal・31.3g 24 【和食の日献立】・ むぎごはん・さんまのしおやき・ぶたにくとごぼうのみそに・ はるさめのすましじる・かき ホ さんま 豚肉 鶏肉 豆腐 なる 黄 米 大麦 油 春雨 ごぼう さやいんげん にんじん えのきだけ みつば かき いき 606kcal・24.8g 中学部 606kcal・24.8g 南等部 764kcal・29.7g	京原 豚肉 えび うずら卵	黄米油 じゃが芋 ムース 玉ねぎ にんじん しいたけ 緑井ヤベツ きゅうり 赤ピーマン大根 なめこ ねぎ 小学部 628kcal・25.3g 中学部 838kcal・32.4g 高等部 777kcal・29.7g 26 イ (パン えびカツバーガー(パン えびカツ)・カレーふうみツナマヨサラダ・ミネストローネ 赤 えび まぐろ水煮 大豆 ウインナーも 黄 パン油 マヨネーズ じゃが芋キャベツ きゅうり にんじんとうもろこし 玉ねぎトマト バジル ン 緑 ウインナー キャベツ きゅうり にんじんとうもろこし 玉ねぎトマト バジル ・ 大手 の3kcal・22.0g 青等部 798kcal・28.9g 高等部 798kcal・28.1g 下段:目標値)中学部 / 高等部 829kcal / 778kcal
・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ はるさめとやさいのいためもの ・ あぶらふみそしる ・ プルーンヨーグルト 黄 豆腐 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 黄 米 春雨 油 じゃが芋 にんじん キャベツ きくらげ チンゲンサイ たけのこ 大根 ねぎ 米 小学部 606kcal・24.7g 中学部 801kcal・30.4g 高等部 751kcal・29.0g 29 ・ むぎごはん ・ かんこくふうすきやき ・ ポテトサラダ	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 緑 エねぎ マッシュルーム にんじん パセリ ・ 小学部 594kcal・30.4g ・ 中学部 830kcal・42.4g 高等部 808kcal・41.4g 23 きんろうかんしゃのひ 動労感謝の日 30 ・ もちむぎごはん ・ きびなごのカリカリフライ ・ にくじゃが	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵 黄 米 油 ごま にんじん 大豆もやしたけのこ 玉ねぎえのきだけ 小松菜 小学部 568kcal・24.1g 中学部 804kcal・32.5g 高等部 757kcal・31.3g 24 【和食の日献立】・ むぎごはん・さんまのしおやき・ぶたにくとごぼうのみそに・ はるさめのすましじる・かき ホ さんま 豚肉 鶏肉 豆腐 なる 黄 米 大麦 油 春雨 ごぼう さやいんげん にんじん えのきだけ みつば かき いき 606kcal・24.8g 中学部 606kcal・24.8g 南等部 764kcal・29.7g	京原 豚肉 えび うずら卵	黄米油 じゃが芋 ムース 玉ねぎ にんじん しいたけ 緑井ヤベツ きゅうり 赤ピーマン大根 なめこ ねぎ 小学部 628kcal・25.3g 中学部 838kcal・32.4g 高等部 777kcal・29.7g 26 ・セルフえびカツバーガー(パン えびカツ)・カレーふうみツナマヨサラダ・ミネストローネ 赤 えび まぐろ水煮 大豆 ウインナーも 黄 パン油 マヨネーズ じゃが芋キャベツ きゅうり にんじんとうもろこし 玉ねぎトマト バジル ・マト バジル ・大マト バジル ・大マト バジル ・大田 かき 803kcal・22.0g 中学部 825kcal・28.9g 高等部 798kcal・28.1g ・下段:目標値) 中学部 高等部
・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ はるさめとやさいのいためもの ・ あぶらふみそしる ・ プルーンヨーグルト 黄 豆腐 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 黄 米 春雨 油 じゃが芋 にんじん キャベツ きくらげ チンゲンサイ たけのこ 大根 ねぎ 栄 小学部 606kcal・24.7g 中学部 801kcal・30.4g 高等部 751kcal・29.0g 29 ・ むぎごはん ・ かんこくふうすきやき ・ ポテトサラダ	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 緑 エねぎ マッシュルーム にんじん パセリ ・ 小学部 594kcal・30.4g ・ 中学部 830kcal・42.4g 高等部 808kcal・41.4g 23 きんろうかんしゃのひ 動労感謝の日 30 ・ もちむぎごはん ・ きびなごのカリカリフライ ・ にくじゃが	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵	表 豆腐 豚肉 えび うずら卵	黄米油じゃが芋ムース 玉ねぎにんじんしいたけ 緑キャベツきゅうり赤ピーマン大根なめこねぎ 小学部 828kcal・25.3g 中学部 838kcal・32.4g 高等部 777kcal・29.7g 26 イ・セルフえびカツバーガー(パンえびカツ)・カレーふうみツナマヨサラダ・ミネストローネ 赤 えびまぐろ水煮 太豆 ウインナーも 黄パン油マヨネーズ じゃが芋キャベツきゅうり にんじんとうもろこし 玉ねぎトマト バジル 米養量 中学部 825kcal・28.9g 高等部 798kcal・28.9g 高等部 798kcal・28.1g 丁中学部 778kcal 829kcal / 778kcal 867kcal / 812kcal
・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ はるさめとやさいのいためもの ・ あぶらふみそしる ・ プルーンヨーグルト 赤 豆腐 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 黄 米 春雨 油 じゃが芋 にんじん キャベッ きくらげ チンゲンサイ たけのこ 大根 ねぎ 米 小学部 606kcal・24.7g 中学部 801kcal・30.4g 高等部 751kcal・29.0g 29 ・ むぎごはん ・ かんこくふうすきやき ・ ポテトサラダ ・ バナナ	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 緑 玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ 小学部 594kcal・42.4g 高等部 808kcal・41.4g 23 きんろうかんしゃのひ 勤労感謝の日 30 ・ もちむぎごはん ・ きびなごのカリカリフライ ・ にくじゃが ・ あぶらふはっとじる	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵	赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵	黄米油 じゃが芋 ムース 玉ねぎ にんじん しいたけ 緑 キャベツ きゅうり 赤ピーマン大根 なめこ ねぎ 大根 なめこ ねぎ 中学部 628kcal・25.3g 中学部 838kcal・32.4g 高等部 777kcal・29.7g 26 イ ・ セルフえびカツバーガー(パン えびカツ)・カレーふうみツナマヨサラダ・ミネストローネ 赤 えび まぐろ水煮 大豆 ウィンナーも 黄 パン油 マヨネーズ じゃが芋キャベツ きゅうり にんじんとうもろこし 玉ねぎトマト バジル 栄養 中学部 603kcal・22.0g 養養 下段:目標値) 下段:目標値) 中学部 / 高等部 829kcal / 778kcal 867kcal / 812kcal 31.5g / 30.7g
 ごはん とうふハンバーグ はるさめとやさいのいためもの あぶらふみそしる プルーンヨーグルト 赤 豆腐 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 黄 米 春雨 油 じゃが芋 にんじん キャベツ きくらげ チンゲンサイ たけのこ 太根 ねぎ 栄養 中学部 801kcal・24.7g 中学部 801kcal・30.4g 高等部 751kcal・29.0g むぎごはん かんこくふうすきやき ポテトサラダ バナナ 赤 豚肉 ハム 焼き豆腐 黄 米 大麦 じゃが芋 マヨネーズ 	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 最 エねぎ マッシュルーム にんじん パセリ ・ 小学部 594kcal・30.4g 中学部 830kcal・42.4g 高等部 808kcal・41.4g 23 さんろうかんしゃのひ 動労感謝の日 ・ もちむぎごはん ・ きびなごのカリカリフライ ・ にくじゃが ・ あぶらふはっとじる 赤 きびなご 豚肉 鶏肉 黄 米 もち麦 じゃが芋 油 小麦粉	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵	表 豆腐 豚肉 えび うずら卵	黄米油 じゃが芋 ムース 玉ねぎ にんじん しいたけ 緑 キャベツ きゅうり 赤ピーマン大根 なめこ ねぎ 火機 事業 838kcal・25.3g 中学部 838kcal・32.4g 高等部 777kcal・29.7g 26 イ ・セルフえびカツバーガー(パン えびカツ)・カレーふうみツナマヨサラダ・ミネストローネ 赤 えび まぐろ水煮 大豆 ウインナー オース じゃが芋 キャベツ きゅうり にんじんとうもろこし 玉ねぎトマト バジル ・ 大下段:目標値)・中学部 603kcal・22.0g 高等部 798kcal・28.1g 量 下段:目標値) 中学部 829kcal / 778kcal 867kcal / 812kcal 31.5g / 30.7g 35.8g / 33.5g
 ごはん とうふハンバーグ はるさめとやさいのいためもの あぶらふみそしる プルーンヨーグルト 黄 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 黄 米 春雨 油 じゃが芋 にんじん キャベツ きくらげ チンゲンサイ たけのこ 大根 ねぎ 小学部 606kcal・24.7g 中学部 801kcal・30.4g 高等部 751kcal・29.0g むぎごはん かんこくふうすきやき ポテトサラダ バナナ 赤 豚肉 ハム 焼き豆腐 黄 米 大麦 じゃが芋 マヨネーズ 白菜 にんじん 	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 最 エねぎ マッシュルーム にんじん パセリ ・ 小学部 594kcal・30.4g 中学部 830kcal・42.4g 高等部 808kcal・41.4g 23 さんろうかんしゃのひ 動労感謝の日 ・ もちむぎごはん ・ きびなごのカリカリフライ ・ にくじゃが ・ あぶらふはっとじる 赤 きびなご 豚肉 鶏肉 黄 米 もち麦 じゃが芋 油 小麦粉 エねぎ さやえんどう	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵	表 豆腐 豚肉 えび うずら卵	黄米油 じゃが芋 ムース 玉ねぎ にんじん しいたけ 緑 キャベツ きゅうり 赤ピーマン大根 なめこ ねぎ 火機 の学部 628kcal・25.3g 中学部 838kcal・32.4g 高等部 777kcal・29.7g 26 イ ・セルフえびカツバーガー(パン えびカツ)・カレーふうみツナマヨサラダ・ミネストローネ 赤 えび まぐろ水煮 大豆 ウィンナーも 黄 パン油 マヨネーズ じゃが芋キャベツ きゅうり にんじんとうもろこし 玉ねぎトマト バジル 栄養 中学部 603kcal・22.0g 養養 中学部 825kcal・28.9g 高等部 798kcal・28.1g 上 下段:目標値) 中学部 / 778kcal 867kcal / 812kcal 31.5g / 30.7g
 ごはん とうふハンバーグ はるさめとやさいのいためもの あぶらふみそしる プルーンヨーグルト 黄 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 黄 米 春雨 油 じゃが芋 にんじん キャベツ きくらげ チンゲンサイ たけのこ大根 ねぎ 小学部 606kcal・24.7g 中学部 801kcal・30.4g 高等部 751kcal・29.0g むぎごはん かんこくふうすきやき ポテトサラダ バナナ 赤 豚肉 ハム 焼き豆腐 黄 米 大麦 じゃが芋 マヨネーズ 白菜 にんじん ねぎ えのきだけ 	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 最 エねぎ マッシュルーム にんじん パセリ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵	# 豆腐 豚肉 えび うずら卵	黄米油 じゃが芋 ムース 玉ねぎ にんじん しいたけ 緑木 かのこ ねぎ 大根 なめこ ねぎ 小学部 628kcal・25.3g 中学部 828kcal・32.4g 高等部 777kcal・29.7g 26 イ ・セルフえびカツバーガー (パン えびカツ) ・カレーふうみツナマヨサラダ・ミネストローネ 赤 えび まぐろ水煮 大豆 ウインナー も 黄 パン油 マヨネーズ じゃが芋 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ トマト バジル 東等部 803kcal・22.0g 青等部 798kcal・28.9g 高等部 798kcal・28.1g 量 下段:目標値) 中学部 667kcal / 812kcal 31.5g / 30.7g 35.8g / 33.5g 24.4g / 23.3g
・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ はるさめとやさいのいためもの ・ あぶらふみそしる ・ プルーンヨーグルト 黄 三 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 最 エねぎ マッシュルーム にんじん パセリ 小学部 594kcal・42.4g 高等部 808kcal・41.4g 23 さんろうかんしゃのひ 動労感謝の日 ・ もちむぎごはん ・ きびなごがんしたいが ・ あぶらふはつとじる 赤 きびなご 豚肉 鶏肉 黄 米 もち麦 じゃが芋 油 小麦粉 最ねぎ さやえんどう にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵 黄 米 油 ごま にんじん 大豆もやしたけのこ 玉ねぎえのきだけ 小松菜 小学部 568kcal・24.1g 中学部 804kcal・32.5g 高等部 757kcal・31.3g 24 【和食の日献立】・ むぎごはん・ さんまのしおやき・ ぶたにくとごぼうのみそに・ はるさめのすましじる・ かき まんま 豚肉 鶏肉 豆腐 なる黄 米 大麦 油 春雨 ごぼう さやいんげん ほんじん えのきだけみつば かき 小学部 805kcal・31.3g 高等部 764kcal・29.7g	赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵	黄米油 じゃが芋 ムース 玉ねぎ にんじん しいたけ 緑 キャベツ きゅうり 赤ピーマン大根 なめこ ねぎ 小学部 628kcal・25.3g 中学部 838kcal・32.4g 高等部 777kcal・29.7g 26 イ ・セルフえびカツバーガー(パン えびカツ)・カレーふうみツナマヨサラダ・ミネストローネ 赤 えび まぐろ水煮 大豆 ウインナー サイン・カレー・カー・カー・カー・ボジル トマト・バジル 大学部 603kcal・28.9g 高等部 798kcal・28.1g 上 下段:目標値)中学部 / 高等部 829kcal / 778kcal 867kcal / 812kcal 31.5g / 30.7g 35.8g / 33.5g 24.4g / 23.3g 24.1g / 22.4g
ごはん とうふハンバーグ はるさめとやさいのいためもの あぶらふみそしる プルーンヨーグルト 豆腐 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 世級 大水 大水	### ### ### ### ### ### #### #### ###	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵	赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵	黄 米油 じゃが芋 ムース 田和ぎ にんじん しいたけ 緑 キャベツ きゅうり 赤ビーマン 大根 なめこ ねぎ
 ごはん とうふハンバーグ はるさめとやさいのいためもの あぶらふみそしる プルーンヨーグルト 黄 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 黄 米 春雨 油 じゃが芋 にんじん キャベツ きくらげ チンゲンサイ たけのこ 大根 ねぎ 小学部 606kcal・24.7g 中学部 801kcal・30.4g 高等部 751kcal・29.0g むぎごはん かんこくふうすきやき ポテトサラダ バナナ 赤 豚肉 ハム 焼き豆腐 黄 米 大麦 じゃが芋 マヨネーズ 白菜 にんじん ねぎ えのきだけ 玉ねぎ きゅうり 	黄 パン 油 じゃが芋 ブロッコリー とうもろこし 最 エねぎ マッシュルーム にんじん パセリ 小学部 594kcal・42.4g 高等部 808kcal・41.4g 23 さんろうかんしゃのひ 動労感謝の日 ・ もちむぎごはん ・ きびなごがんしたいが ・ あぶらふはつとじる 赤 きびなご 豚肉 鶏肉 黄 米 もち麦 じゃが芋 油 小麦粉 最ねぎ さやえんどう にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	# 世かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵 黄 米 油 ごま にんじん 大豆もやしたけのこ 玉ねぎえのきだけ 小松菜 小学部 568kcal・24.1g 中学部 804kcal・32.5g 高等部 757kcal・31.3g 24 【和食の日献立】・ むぎごはん・ さんまのしおやき・ ぶたにくとごぼうのみそに・ はるさめのすましじる・ かき まんま 豚肉 鶏肉 豆腐 なる黄 米 大麦 油 春雨 ごぼう さやいんげん ほんじん えのきだけみつば かき 小学部 805kcal・31.3g 高等部 764kcal・29.7g	赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵	黄米油 じゃが芋 ムース 玉ねぎ にんじん しいたけ 緑 キャベツ きゅうり 赤ピーマン大根 なめこ ねぎ 大根 なめこ ねぎ 中学部 628kcal・25.3g 中学部 838kcal・32.4g 高等部 777kcal・29.7g 26 イ パン えびカツバーガー(パン えびカツ)・カレーふうみツナマヨサラダ・ミネストローネ 赤 えび まぐろ水煮 大豆 ウインナー・サイン きゅうり にんじんとうもろこし 玉ねぎトマト バジル 中学部 603kcal・22.0g 東等部 798kcal・28.9g 高等部 798kcal・28.1g 量 下段:目標値)中学部 / 高等部 829kcal / 778kcal 867kcal / 812kcal 31.5g / 30.7g 35.8g / 33.5g 24.4g / 23.3g 24.1g / 22.4g

〇裏面は給食だよりです。是非御覧下さい。