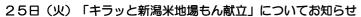


## 給食献立予定表



| 4 火 ごはん わから ポース これ かから ボース かかめん 下                                                   | おかず・デザート  ~6日の献立は、給食アンケートで  かめのみそ汁  ですりがいる。 みかんゼリー  かにゃくサラダ   からまれ   かき玉汁  かぶ和え   まの豆乳みそ汁  かもみじ焼き   りもみじ焼き   りまいものきんぴら   まのみ・デーロック   まっしゃ   であって   まっしゃ   であって   であって | 牛乳の味豆牛大乳 中木鶏刻牛油こ青の水ののいた。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 米、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・                                                                | 料<br>おもに体の調子を<br>ととのえる<br>易します。詳しくは食育便りをさら<br>白菜、えのきたけ、長ねらい、たくあん、コーン<br>おろししょうが、 まねぎ、にんじん、ものものが、、でいか、ではないが、できないでは、できないでは、できないでは、できないでは、できないでは、できないでは、おろしに、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは                                                                                                                                                                                                  | 709 kcal<br>25.4 g<br>23.0 g<br>2.8 g<br>727 kcal<br>24.7 g<br>23.6 g<br>2.4 g<br>752 kcal<br>34.3 g<br>28.8 g<br>3.0 g<br>733 kcal<br>33.7 g<br>20.2 g<br>2.5 g<br>685 kcal<br>31.1 g<br>18.4 g                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ではん   大   ではん   大   ではん   大   ではん   下   大   ではん   下   下   下   下   下   下   下   下   下 | ~6日の献立は、給食アンケートの   ~6日の献立は、給食アンケートの   かめのみそ汁   つざい   テトサラダ みかんゼリー   かにゃくサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | お問題を表する。<br>の結果、ト、ロ、、ツ、豆、の、げ卵り、乳豆、<br>が結果、ト、ロ、、ツ、豆、の、げ卵り、乳豆、<br>がおりないの。<br>がおりないの。<br>がおりないの。<br>がおりないの。<br>がおりないの。<br>がいないの。<br>がいないの。<br>がいないの。<br>がいない。<br>は、おわ挽き、アでは、できる。<br>でいる。<br>がいない。<br>は、おいない。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。 | おもと                                                                                                   | おもに体の調子をととのえる  易します。詳しくは食育便りをできる。  見します。詳しくは食育便りをできない。  自菜、えのきたけ、長ね、 にんじん、きゅうが、、このものでは、している。 いったのでは、まれば、している。 いったのでは、おういでは、いったのでは、おっかが、もでいる。 いったいでん、おういでは、いったのでは、いったいでは、いったいでは、いったいでは、いったいでは、いったいでは、いったいでは、いったいでは、いったいでは、いったいでは、いったいでは、いったいでは、いったいでは、いったいでは、いったいでは、いったいでは、いったいでは、いったいでは、いったいでは、いったいでは、いったいでは、いったいでは、いったいでは、いったいでは、いったいでは、いったいでは、いったいでは、いったいでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、 | が「質<br>簡質<br>で覧下さい。<br>709 kcal<br>25.4 g<br>23.0 g<br>2.8 g<br>727 kcal<br>24.7 g<br>23.6 g<br>24.4 g<br>752 kcal<br>34.3 g<br>28.8 g<br>3.0 g<br>733 kcal<br>33.7 g<br>20.5 g<br>25 g<br>685 kcal<br>31.1 g<br>18.4 g |
| 4 火 ごはん わからポラ こん                                                                    | かめのみそ汁<br>のざい<br>テトサラダ みかんゼリー<br>かにゃくサラダ<br>十<br>の唐揚げ<br>の酢和え<br>風かき玉汁<br>かいぶ和え<br>風の豆乳みそ汁<br>のもみじ焼き<br>つまいものきんぴら<br>手のみそ汁<br>ロッケ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 中力味豆牛大乳 中木鶏刻牛油こ青牛製鮭 牛乳ッ噌、乳豆、 乳綿肉み乳揚、の乳豆、 乳綿肉み乳揚、の乳豆、 乳綿肉み乳揚、の乳豆、 が、ま豆昆肉味ま ち に 、                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 米、じエズ、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・                                                             | 白菜、えのきたけ、長ねぎ、野沢菜漬け、たくあん、にんじん、きゅうり、コーンおろししょうが、まねぎ、にんじん、りんごピュー柿にんじん、おろしたんじん、まねぎ、ごにくれんじん、おろししょうが、もやしにあらしたが、もやしにんじん、白菜、中ベツ、小松菜、もやしたいこん、いたけ、小松                                                                                                                                                                                                                                                          | 709 kcal<br>25.4 g<br>23.0 g<br>2.8 g<br>727 kcal<br>24.7 g<br>23.6 g<br>2.4 g<br>752 kcal<br>34.3 g<br>28.8 g<br>3.0 g<br>733 kcal<br>33.7 g<br>20.2 g<br>2.5 g<br>685 kcal<br>31.1 g<br>18.4 g                        |
| 4 火 かった                                                                             | のざい<br>テトサラダ みかんゼリー<br>かにゃくサラダ<br>十<br>の唐揚げ<br>の酢和え<br>取かき玉汁<br>シンスナック<br>かぶ和え<br>玉の豆乳みそ汁<br>のもみじ焼き<br>つまいものきんぴら<br>手のみそ汁<br>コロッケ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | カッ・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | じェッグかいも、スーー ステート スーーー スーーー スーーー スーーー スーーー スーーー ス                                                      | 野沢菜漬け、たくあん、にんじん、きゅうり、コーン おろししょうが、 まねぎ、にんじん、りんごピカ、 こにんじん、りんごピカ、 ではいい、 まっべツ、 きゅうり、 だほう いまろししょうが、もっしい ならしい ならしい でいまるししょうが、もやしにんじん、白菜、 もやしたん いん、 にんじん、 いたいこん、 にんじん、 いたけ、 小松                                                                                                                                                                                                                            | 25.4 g<br>23.0 g<br>2.8 g<br>727 kcal<br>24.7 g<br>23.6 g<br>2.4 g<br>752 kcal<br>34.3 g<br>28.8 g<br>3.0 g<br>733 kcal<br>33.7 g<br>20.2 g<br>20.2 g<br>25.5 g<br>685 kcal<br>31.1 g<br>18.4 g                         |
| 5 水 ライス 高 高                                                                         | 十<br><b>か唐揚げ り酢和え</b> 風かき玉汁 シコンスナック かぶ和え  医の豆乳みそ汁 かもみじ焼き つまいものきんぴら  手のみそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 大乳 ・                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | も、カレールウ、<br>サラダこんに、三温糖<br>米、じゃがいも、、<br>ウラ栗粉、 あが、 はこんにあが 東<br>粉、 、 は、 | おろしにんにく、玉ねぎ、<br>にんじん、りんごピューレ、<br>キャベツ、きゅうり、柿<br>にんじん、玉ねぎ、ごぼう、<br>長ねぎ、おろしにんにく、<br>おろししょうが、ほうれん<br>草、キャベツ、もやし<br>にんじん、白菜、干し椎茸、<br>長ねぎ、れんこん、ごぼう、<br>キャベツ、小松菜、もやし<br>だいこん、にんじん、<br>白菜、生しいたけ、小松                                                                                                                                                                                                         | 24.7 g<br>23.6 g<br>24 g<br>752 kcal<br>34.3 g<br>28.8 g<br>3.0 g<br>733 kcal<br>33.7 g<br>20.2 g<br>25 g<br>685 kcal<br>31.1 g<br>18.4 g                                                                               |
| イ     ごはん<br>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・                                   | かき場げ<br>の酢和え<br>風かき玉汁<br>シコンスナック<br>かぶ和え<br>玉の豆乳みそ汁<br>かもみじ焼き<br>つまいものきんぴら<br>手のみそ汁<br>コロッケ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 木綿豆腐、大<br>鶏肉、のり<br>牛乳、豚の、ま豆豆布<br>牛油は、卵のり、、塩肉、噌は<br>牛乳、乳、のり、乳、乳、の<br>牛乳、乳、のり、乳、乳、の<br>牛乳、乳、のり、乳、、<br>牛乳、乳、のり、乳、のり、<br>大塩肉、噌は<br>大はまり、<br>大はまり、<br>大はまり、<br>大はまり、<br>大はまり、<br>大はまり、<br>大はまり、<br>大はまり、<br>大はまり、<br>ははまり、<br>大はまり、<br>ははまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>ではまり、<br>でも、<br>でも、<br>でも、<br>でも、<br>でも、<br>でも、<br>でも、<br>でも                                                                                                                                                         | つきこんにゃく、<br>片栗粉、あげ油<br>米粉麺、片栗<br>粉、さつまい<br>も、あげ油<br>米、白玉だんご、さつまい<br>ボウマコきこのよって、ここまは、<br>モニ温糖、こまは、こま   | 長ねぎ、おろしにんにく、<br>おろししょうが、ほうれん<br>草、キャベツ、もやし<br>にんじん、白菜、干し椎茸、<br>長ねぎ、れんこん、ごぼう、<br>キャベツ、小松菜、もやし<br>だいこん、にんじん、<br>白菜、生しいたけ、小松                                                                                                                                                                                                                                                                          | 34.3 g<br>28.8 g<br>3.0 g<br>733 kcal<br>33.7 g<br>20.2 g<br>2.5 g<br>685 kcal<br>31.1 g<br>18.4 g                                                                                                                      |
| 7 金 ごはん 白玉 鮭のさつ まいたけ ごはん まいたけ ごはん エージー エージー エージー エージー エージー エージー エージー エージ            | ソコンスナック<br>かぶ和え<br>Eの豆乳みそ汁 <b>鮭の日献立</b><br>Dもみじ焼き<br>Dまいものきんぴら<br>手のみそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 油揚げ、かまぼ<br>こ、卵、大豆、<br>青のり、塩昆布<br>牛乳、鶏肉、調<br>製豆乳、味噌、<br>鮭、さつま揚げ<br>牛乳、打ち豆、                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 粉、さつまい<br>も、あげ油<br>米、白玉だんご、ノンエッ<br>グマヨネーズ、さつまい<br>っきこんにゃく、油、<br>三温糖、ごま油、白ごま                           | 長ねぎ、れんこん、ごぼう、<br>キャベツ、小松菜、もやし<br>だいこん、にんじん、<br>白菜、生しいたけ、小松                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 33.7 g<br>20.2 g<br>2.5 g<br>685 kcal<br>31.1 g<br>18.4 g                                                                                                                                                               |
| 11 火<br>まいたけ<br>ごはん<br>東コ                                                           | かもみじ焼き<br>つまいものきんぴら<br>手のみそ汁<br>コロッケ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 製豆乳、味噌、鮭、さつま揚げ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | グマヨネーズ、さつまい<br>も、つきこんにゃく、油、<br>三温糖、ごま油、白ごま                                                            | 白菜、生しいたけ、小松                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 31.1 g<br>18.4 g                                                                                                                                                                                                        |
| 12   <b>水</b>   ごはん   蒙   栗コ                                                        | コロッケ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 半 田井 体学曲                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2.4 g                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | コロッケ、あげ油、ノ<br>ンエッグマヨネーズ、<br>白ごま、白すりごま                                                                 | まいたけ、だいこん、<br>にんじん、長ねぎ、<br>キャベツ、小松菜                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 710 kcal<br>21.0 g<br>23.2 g<br>2.4 g                                                                                                                                                                                   |
| 13   木   🧼   厚焼                                                                     | 至子汁<br>まき卵<br>じきと大豆の炒り煮 抹茶ゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 牛乳、豚肉、<br>味噌、厚焼き卵、<br>干ひじき、<br>さつま揚げ、大豆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 米、ごま油、<br>じゃがいも、<br>バター、油、三温<br>糖、抹茶ゼリー                                                               | おろしにんにく、玉ねぎ、<br>にんじん、コーン、<br>ほうれん草、長ねぎ、<br>いんげん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 700 kcal<br>27.5 g<br>20.5 g<br>2.6 g                                                                                                                                                                                   |
| 14 金  ペパン   📆  さつ                                                                   | 作りりんごジャム<br>つまいもの豆乳スープ<br>カロニボロネーゼ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 米粉パン、<br>上白糖、油、<br>さつまいも、<br>米粉、マカロニ                                                                  | りんご、レモン汁、玉ねぎ、<br>にんじん、しめじ、<br>いんげん、おろしにんにく、<br>青ピーマン、トマトピューレ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 821 kcal<br>30.2 g<br>24.6 g<br>2.8 g                                                                                                                                                                                   |
| 17   月   一〇〇〇                                                                       | ンタンスープ<br>雨サラダ<br>乍りスイートポテト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 牛乳、豚肉、<br>なると、調製豆<br>乳、卵、<br>生クリーム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 米、ごま油、ワンタ<br>ン、春雨、三温糖、<br>白ごま、さつまいも、<br>バター、グラニュー糖                                                    | おろししょうが、おろしにんにく、<br>たくあん、キムチ、白菜、長ねぎ、<br>にんじん、もやし、メンマ、干し椎茸、<br>キャベツ、ほうれん草                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 712 kcal<br>23.5 g<br>17.2 g<br>3.1 g                                                                                                                                                                                   |
| 18 火                                                                                | N学部5・6組希望献立<br>『ちゃのみそ汁<br>D焼きハンバーグ<br>P豆腐の煮物                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 牛乳、油揚げ、<br>味噌、豚肉、<br>鶏肉、高野豆腐                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 米、つきこんにゃく、パン粉、三温<br>・<br>糖、片栗粉、油                                                                      | かぼちゃ、玉ねぎ、<br>えのきたけ、白菜、ごぼう、<br>にんじん、干し椎茸、<br>いんげん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 743 kcal<br>32.0 g<br>23.9 g<br>2.6 g                                                                                                                                                                                   |
| 機香                                                                                  | でん<br>レゃもの磯辺揚げ<br>悸和え                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ちくわ、うずら<br>卵、ししゃも、<br>青のり、刻みのり                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | こんにゃく、三温<br>糖、天ぷら粉、<br>薄力粉、あげ油                                                                        | だいこん、にんじん、<br>小松菜、もやし、コーン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 707 kcal<br>31.4 g<br>23.4 g<br>2.2 g                                                                                                                                                                                   |
| 20   木                                                                              | かす汁<br>湯げのピリ辛炒め<br>Oまいもサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 牛乳、油揚げ、<br>味噌、厚揚げ、<br>豚肉、ロースハ<br>ム、大豆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 粉、さつまいも、白ご                                                                                            | だいこん、にんじん、ごぼう、白菜、えのきたけ、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、にら、おろしにんにく、おろししょうが、小松菜                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 718 kcal<br>27.5 g<br>24.2 g<br>2.0 g                                                                                                                                                                                   |
| 21  余   🚳   📆  かほ                                                                   | ゃんぽんスープ<br>ぽちゃのチーズ焼き<br>車サラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 牛乳、豚肉、<br>いか、えび、<br>なると、挽き割り<br>大豆、チーズ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 中華麺、油、片栗粉、三温糖、ごま油、白ごま                                                                                 | おろしにんにく、おろししょうが、<br>にんじん、キャベツ、もやし、コーン、<br>きくらげ、かぼちゃ、玉ねぎ、<br>切干大根、きゅうり                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 753 kcal<br>34.8 g<br>19.7 g<br>4.1 g                                                                                                                                                                                   |
| 25 火                                                                                | <b>ラッと新潟米☆地場もん献立</b><br>  数と秋野菜のみそ汁<br>  3の甘酒ソース<br>  和え                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 牛乳、<br>絹ごし豆腐、<br>味噌、鶏肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ごま、白すりごま                                                                                              | 白菜、えのきたけ、だいこん、<br>にんじん、長ねぎ、おろししょうが、<br>おろしにんにく、干し椎茸、菊、<br>キャベツ、きゅうり、れんこん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 731 kcal<br>29.4 g<br>27.2 g<br>2.6 g                                                                                                                                                                                   |
| 26   水   🏐   ポーチャ                                                                   | ァムチチゲ<br>- ク焼売<br>ァプチェ りんご                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 牛乳、<br>おぼろ豆腐、<br>ツナ、味噌、<br>肉焼売、豚肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 米、三温糖、油、春雨、白ごま、ごま油                                                                                    | にんじん、玉ねぎ、キムチ、<br>チンゲン菜、長ねぎ、おろししょ<br>うが、おろしにんにく、たけのこ<br>水煮、枝豆、きくらげ、りんご                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 742 kcal<br>27.9 g<br>23.3 g<br>2.5 g                                                                                                                                                                                   |
| ・                                                                                   | 煮汁<br>ばのみそ煮<br>くあん和え                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 牛乳、豚肉、<br>油揚げ、味噌、<br>さば、かつお節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 米、里芋、つき<br>こんにゃく、<br>三温糖、白ごま                                                                          | にんじん、白菜、ごぼう、<br>長ねぎ、しょうが、たくあ<br>ん、キャベツ、きゅうり                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 713 kcal<br>35.1 g<br>24.1 g<br>2.9 g                                                                                                                                                                                   |
| 28   余   *********   1   1   1   1   1   1   1                                      | ンソメスープ<br>芋グラタン<br>野菜サラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 牛乳、<br>ウィンナー、<br>鶏肉、チーズ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | コッペパン、いちごジャム、バター、里芋、マカロニ、ホワイトルウ、ベシャメルソース、パン粉、アーモンド、油、三温糖                                              | かぶ、にんじん、白菜、ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、<br>ガロッコリー、カリフラ<br>ワー、キャベツ、コーン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 783 kcal<br>30.5 g<br>28.8 g<br>3.8 g                                                                                                                                                                                   |

※献立、使用食材は変更させていただく場合があります。ご了承ください。



新潟産の新米と、白米に合う、地元「村上産」の食材をふんだんに使った献立となっています。 詳しくは、後日、食育便りが出ますので、そちらをご覧ください。

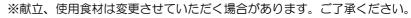






## 

|    |     |                                                   |                                                     | ● 村上特別文援学校<br>     |
|----|-----|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------|
|    | • 曜 | 朝 食                                               | タ 食                                                 | おやつ                |
| 4  | 火   | 献立に、秋の味覚を<br>たくさん使いました。                           | ごはん みそ汁<br>鶏肉と椎茸の七味焼き 里芋のそぼろ煮<br>いんげんのごま和え 柿        | 焼き芋                |
| 5  | 水   | 食パン いちご&マーガリン<br>コーンポタージュ 目玉焼き<br>ブロッコリーサラダ ミニトマト | さつまいもごはん 白菜鍋<br>さばの香味焼き たくあん和え<br>ベーコンとれんこんのソテー みかん | アメリカンドッグ           |
| 6  | 木   | ごはん みそ汁<br>肉団子 野菜炒め<br>五目煮豆                       | 三色丼 すまし汁<br>揚げ出し豆腐 春雨サラダ                            | スナック<br>甘酒         |
| 7  | 金   | ごはん みそ汁<br>あじの塩焼き 車麩の煮物<br>大根きんぴら                 | 彩りピラフ コンソメスープ<br>チキンマカロニグラタン<br>かぼちゃサラダ 飲むヨーグルト     | 焼き肉バーガー            |
| 8  | 土   | ごはん ふりかけ みそ汁<br>厚焼き卵 なめたけ和え<br>じゃがいものきんぴら ヨーグルト   | 今日はかがやき祭です。<br>10日は振替休日です。                          | 0 0                |
| 11 | 火   | しっかり食べて<br>元気に過ごしましょう。                            | オムハヤシ 白菜のスープ<br>こんにゃくサラダ フルーツポンチ                    | ソーセージ<br>スナック      |
| 12 | 水   | ごはん みそ汁<br>たらの照り焼き 即席漬け<br>五目炒め ジョア(ストロベリー)       | ごはん みそ汁<br>豚肉の野菜巻き ごま和え<br>のっぺ 柿                    | せんべい<br>豆乳プリン      |
| 13 | 木   | ごはん みそ汁<br>納豆 さつま揚げ煮<br>ポテトサラダ                    | ブリカツ丼 すまし汁<br>がんもの煮物 ゆかり和え                          | 今川焼き<br>アップルジュース   |
| 14 | 金   | ごはん ふりかけ みそ汁<br>かぼちゃコロッケ 切干大根の炒め煮<br>れんこんサラダ      | さわやかな季節です。<br>身体を動かしましょう。                           | 0 0                |
| 17 | 月   | 寒くても、朝食を<br>食べて登校しましょう。                           | わかめごはん みそ汁 手作りコロッケ<br>ゆでキャベツ ケチャップスパゲティー<br>大根のそぼろ煮 | ピザパン               |
| 18 | 义   | ごはん みそ汁<br>ケチャップウインナー 野菜サラダ<br>じゃがいものそぼろ煮 ヤクルト    | ごはん みそ汁 あじのねぎ塩麹焼き<br>もやしのカレー和え 大学芋<br>車麩と秋野菜の煮物 みかん | ヨーグルト              |
| 19 |     | レーズン食パン コンソメスープ<br>オムレツ マカロニサラダ<br>バナナ            | 秋野菜カレーライス<br>茎わかめのサラダ フルーツヨーグルト                     | むき栗<br>ココア         |
| 20 | 木   | ごはん みそ汁<br>さばの塩麹焼き 昆布の煮物<br>いんげんのごま和え             | ごはん さつま汁<br>いかの米粉揚げ ふろふき大根<br>ほうれん草のバター炒め 柿         | グミ<br>スナック         |
| 21 | 金   | ごはん みそ汁<br>さつまいもコロッケ ひじきの煮物<br>おひたし 野菜ジュース        | 家でもおやつの食べ方に 気を付けて過ごしましょう。                           | 0                  |
| 25 | 火   | 寒くないますね。 体調管理に気を付けましょう。                           | ごはん みそ汁<br>タラのガーリックムニエル おでん<br>ゆでブロッコリー りんご         | たこ焼き               |
| 26 | 水   | ごはん みそ汁 ししゃもの七味焼き<br>ほうれん草のおひたし<br>もやしと油揚げの炒め物    | ごはん みそ汁<br>豚肉のしょうが焼き 大根の酢の物<br>高野豆腐の卵とじ ミルクゼリー      | クリームコロン<br>ヤクルトプリン |
| 27 | 木   | ごはん ふりかけ みそ汁<br>五目厚焼き卵 きゅうりの塩昆布和え<br>野菜炒め 豆乳ココア   | キムチごはん 中華スープ<br>チヂミ 八宝菜<br>フルーツ杏仁                   | ラーメン               |
| 28 | 金   | ごはん みそ汁<br>煮込みハンバーグ<br>ベジポテト ごま和え                 | 1か月お疲れ様でした。                                         | 0 0                |
|    |     |                                                   | ※献立 体田舎なけが再させていただく担合がなり                             | )ます ごて承ノださい        |





毎年11月頃から、インフルエンザに感染する人が増えてきます。

予防の基本は「ていねいな手洗い」です。感染症予防のためにも正しい手洗いをしましょう。