## 令和7年度 \*\* 11月の前太立表\* 今月の食育目標:食事のあいさつをしっかりしよう

	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		Iネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
_				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	- /こ/のはく貝(g) 脂質(%)	
3	月					文	化の日				
			*>*<*>	*~*>*~*	<b>***</b> ***	<b>* * * * * * * *</b>	夜献立 ***	***	*>*~*	<b>&gt;</b> *<*	***
4	火		ごはん					こめ			大仁小なし
			そぼろいりあつやきたまご	たまご とりにく				さとう			
		HILK	やさいのごまあえ			にんじん こまつな	キャベツ もやし	さとう	ごま	660 24.8	
			おつきみすましじる	とりにく すりみボール		はねぎ かぼちゃ	たまねぎ しいたけ			24.0	
			小: おつきみだいふくもち	とうにゅう				もち さつまいも いんげんまめ さとう			
			幼:おつきみゼリー	ゼラチン			みかんかじゅう	さとう			
CJ			ごはん					こめ			の <del>で</del> みぬ なし 田京幼 なし
	水	MILK	あげぎょうざ	ぶたにく	,	<b>I</b> 5	キャベツ たまねぎ しょうが	ぎょうざのかわ さとう	あぶら	558 31.3	
	小		ナムル			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら ごま	21.3 30.6	
			ごまキムチじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん はくさいづけ もやし ねぎ ごぼう		ごま あぶら		
			ごはん					こめ			
	木		ハッシュドポーク	ぶたにく	なまクリーム	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	バター こむぎこ	あぶら	566	
6		MICK D	ブロッコリーサラダ	<b>/</b> /Д		ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	20.3 27.8	
			りんご				りんご			21.0	
			さくらごはん				3,00	こめ			
	金		きびなごフライ	きびなご				パンこ	あぶら		いい歯の献立
7		A				にんじん	たくあん もやし	ハンこ  さとう	でま でま	657 33.6	
′		HILK	かみかみあえ	さきいか			キャベツ	900		22.6 31.7	
			さわにわん	ぶたにく		にんじん	ごぼう たけのこ ねぎ				
			とうにゅうプリンタルト		たかん 不	11/10-1		さとう こめこ	あぶら		
			とうにゅうプリンタルト				4 は「本から飛び	出した給食			
						・・ 11/10~1 みつのカレーラ	4 は「本から飛び	出した給食		)	
			ごはん	読書月間に	۲υ	みつのカレーラグ	4 は「本から飛び	<b>出した給食</b> ルー こめ はちみつ		611	
10	月	HILK	ごはん <b>ポークカレ</b> ー	<b>読書月間に</b> ぶたにく	<b>クリームチーズ</b>		4 は「本から飛び イス」より ポークイ しょうが にんにく セロリ たまねぎ	出した給食 ルー こめ はちみつ じゃがいも	あぶら	611	
10	月	HILK	ごはん <b>ポークカレー</b> ひじきとえだまめのサラダ	<b>読書月間に</b> ぶたにく ハム	۲υ	みつのカレーラグ	4 は「本から飛び (ス」より ポークナ しょうが にんにく セロリ たまねぎ えだまめ キャベツ もやし	出した給食 しー こめ はちみつ じゃがいも さとう			
0	月	MIK	ごはん <b>ポークカレ</b> ー	<b>読書月間に</b> ぶたにく ハム	クリームチーズ ひじき	<b>みつのカレーラ</b> ク	4 は「本から飛び (ス」より ポークナ しょうが にんにく セロリ たまねぎ えだまめ キャベツ もやし ブルーベリーかじゅう	<b>出した給食</b> しー こめ はちみつ じゃがいも さとう	あぶら	21.8	
	月	MILK	ごはん ポー <b>クカレー</b> ひじきとえだまめのサラダ ブルーベリーゼリー	<b>読書月間に</b> ぶたにく ハム	クリームチーズ ひじき	みつのカレーラグ	4 は「本から飛び (ス」より ポークナ しょうが にんにく セロリ たまねぎ えだまめ キャベツ もやし ブルーベリーかじゅう	出した給食 しー こめ はちみつ じゃがいも さとう さとう	あぶらごまあぶら	21.8	
10	月		ごはん <b>ポークカレー</b> ひじきとえだまめのサラダ	<b>読書月間に</b> ぶたにく ハム	クリームチーズ ひじき 「「	<b>みつのカレーラ</b> にんじん トマト <b>窓女の宅急便」よ</b>	4 は「本から飛び (ス」より ポークイ しょうが にんにく セロリ たまねぎ えだまめ キャベツ もやし ブルーベリーかじゅう	<b>出した給食</b> しー こめ はちみつ じゃがいも さとう	あぶら	21.8	
			ごはん ポークカレー ひじきとえだまめのサラダ ブルーベリーゼリー	<b>読書月間に</b> ぶたにく ハム ゼラチン	クリームチーズ ひじき	みつのカレーライ にんじん トマト <b>を女の宅急便」よ</b> トマト にんじん	4 は「本から飛び (ス」より ポークナ しょうが にんにく セロリ たまねぎ えだまめ キャベツ もやし ブルーベリーかじゅう	出した給食 しー こめ はちみつ じゃがいも さとう さとう	あぶらごまあぶら	21.8 26.3	
			ごはん ポークカレー ひじきとえだまめのサラダ ブルーベリーゼリー	<b>読書月間に</b> ぶたにく ハム ゼラチン	クリームチーズ ひじき 「「 だっしふんにゅう なまクリーム	みつのカレーライ にんじん トマト <b>を女の宅急便」よ</b> トマト にんじん	4 は「本から飛び (ス」より ポークナ しょうが にんにく セロリ たまねぎ えだまめ キャベツ もやし ブルーベリーかじゅう い 肉団子のトマ	出した給食 しー こめ はちみつ じゃがいも さとう さとう	あぶら ごまあぶら	21.8 26.3	
			ごはん ポークカレー ひじきとえだまめのサラダ ブルーベリーゼリー コッペパン にくだんごのトマトに	<b>読書月間に</b> ぶたにく ハム ゼラチン ぶたにく ベーコン	クリームチーズ ひじき だっしふんにゅう なまクリーム クリームチーズ	おつのカレーライ にんじん トマト を女の宅急便」よ トマト にんじん いんげん	4 は「本から飛び (ス」より ポークイ しょうが にんにく セロリ たまねぎ えだまめ キャベツ もやし ブルーベリーかじゅう い 肉団子のトマ	出した給食 ルー こめ はちみつ じゃがいも さとう さとう	あぶら ごまあぶら ショートニング あぶら バター	21.8 26.3 658 23.7	
	火		ごはん ポークカレー ひじきとえだまめのサラダ ブルーベリーゼリー コッペパン にくだんごのトマトに カボチャサラダ	<b>読書月間に</b> ぶたにく ハム ゼラチン ぶたにく ベーコン ハム	クリームチーズ ひじき  だっしふんにゅう なまクリーム クリームチーズ チーズ	おつのカレーライ にんじん トマト を女の宅急便」よ トマト にんじん いんげん	4 は「本から飛びてス」より ポークイ しょうが にんにく セロリ たまねぎ キャベツ もやし ブルーベリーかじゅう 内団子のトマ にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリきゅうり コーン オレンジかじゅう	出した給食 ルー こめ はちみつ じゃがいも さとう さとう さとう	あぶら ごまあぶら ショートニング あぶら バター	21.8 26.3 658 23.7	
11	火		ごはん ポークカレー ひじきとえだまめのサラダ ブルーベリーゼリー コッペパン にくだんごのトマトに カボチャサラダ	<b>読書月間に</b> ぶたにく ハム ゼラチン ぶたにく ベーコン ハム	クリームチーズ ひじき だっしふんにゅう なまクリーム クリームチーズ チーズ	よいのかしーライ にんじん トマト を女の宅急便」よ トマト にんじん いんげん かぼちゃ	4 は「本から飛び (ス」より ポークナ しょうが にんにく セロリ たまねぎ えだまめ キャベツ もやし ブルーベリーかじゅう い 肉団子のトマ にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ きゅうり コーン オレンジかじゅう 全校給食はあり	出した給食 ルー こめ はちみつ じゃがいも さとう さとう さとう	あぶら ごまあぶら ショートニング あぶら バター	21.8 26.3 658 23.7	
11	火		ごはん ポークカレー ひじきとえだまめのサラダ ブルーベリーゼリー コッペパン にくだんごのトマトに カボチャサラダ	<b>読書月間に</b> ぶたにく ハム ゼラチン ぶたにく ベーコン ハム	クリームチーズ ひじき だっしふんにゅう なまクリーム クリームチーズ チーズ	よいじん トマト にんじん いんげん かぼちゃ ちの での かんしん でんじん かため かんしん いんがん かいがっかい かいがい かいが	4 は「本から飛び (ス」より ポークナ しょうが にんにく セロリ たまねぎ えだまめ キャベツ もやし ブルーベリーかじゅう い 肉団子のトマ にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ きゅうり コーン オレンジかじゅう 全校給食はあり	<b>出した給食</b> ルー こめ はちみつ じゃがいも さとう さとう さとう	あぶら ごまあぶら ショートニング あぶら バター	21.8 26.3 658 23.7	
1   1	火水		ごはん ポークカレー ひじきとえだまめのサラダ ブルーベリーゼリー コッペパン にくだんごのトマトに カボチャサラダ オレンジゼリー	<b>読書月間に</b> ぶたにく ハム ゼラチン ぶたにく ベーコン ハム	クリームチーズ ひじき だっしふんにゅう なまクリーム クリームチーズ チーズ	よいじん トマト にんじん いんげん かぼちゃ ちの での かんしん でんじん かため かんしん いんがん かいがっかい かいがい かいが	4 は「本から飛び (ス」より ポークナ しょうが にんにく セロリ たまねぎ えだまめ キャベツ もやし ブルーベリーかじゅう い 肉団子のトマ にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ きゅうり コーン オレンジかじゅう 全校給食はあり	<b>出した給食</b> <b>しー</b> こめ  はちみつ じゃがいも  さとう  さとう  さとう  ません  トコロッケ	あぶら ごまあぶら ショートニング あぶら バター	21.8 26.3 658 23.7 39.0	大仁小なし
11	火水		ごはん ポークカレー ひじきとえだまめのサラダ ブルーベリーゼリー コッペパン にくだんごのトマトに カボチャサラダ オレンジゼリー ごはん ポテトコロッケ	<b>読書月間に</b> ぶたにく ハム ゼラチン ぶたにく ベーコン ハム ゼラチン	クリームチーズ ひじき だっしふんにゅう なまクリーム クリームチーズ チーズ	よいじん トマト にんじん いんげん かぼちゃ ちの での かんしん でんじん かため かんしん いんがん かいがっかい かいがい かいが	4 は「本から飛び (ス」より ポークナ しょうが にんにく セロリ たまねぎ えだまめ キャベツ もやし ブルーベリーかじゅう い 肉団子のトマ にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ きゅうり コーン オレンジかじゅう 全校給食はあり どり」より ポテ	<b>出した給食</b> <b>ルー</b> こめ はちみつ じゃがいも さとう さとう さとう <b>ト煮</b> こむさらう  さとう  さとう  がいここむぎこ	あぶら ごまあぶら ショートニング あぶら バター ノンエッグマヨネーズ	21.8 26.3 658 23.7 39.0	長南小3
1 2	火水	huck	ごはん ポークカレー ひじきとえだまめのサラダ ブルーベリーゼリー コッペパン にくだんごのトマトに カボチャサラダ オレンジゼリー ごはん ポテトコロッケ げんきサラダ	読書月間に ぶたにく ハム ゼラチン ぶたにく ベーコン ハム ゼラチン	「ひ クリームチーズ ひじき だっしふんにゅう なまクリーム クリームチーズ チーズ 先生7	まつのカレーラグ にんじん トマト にんじん トマト にんじん トマト いんじん いんげん かぼちゃ ちのねことあほう	4 は「本から飛び (ス」より ポークナ しょうが にんにく セロリ たまねぎ えだまめ キャベツ もやし ブルーベリーかじゅう い 肉団子のトマ にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ きゅうり コーン オレンジかじゅう 全校給食はあり どり」より ポテ	<b>出した給食</b> <b>ルー</b> こめ はちみつ じゃがいも さとう さとう さとう  さとう  さとう  パンこがいも パンでがいも  パンでがいも  こむぎこ	あぶら ごまあぶら ショートニング あぶら バター ノンエッグマヨネーズ あぶら	21.8 26.3 658 23.7 39.0	なし
1 2	火水	huck	ごはん ポークカレー ひじきとえだまめのサラダ ブルーベリーゼリー コッペパン にくだんごのトマトに カボチャサラダ オレンジゼリー ごはん ポテトコロッケ げんきサラダ	読書月間に ぶたにく ハム ゼラチン ぶたにく ベーコン ハム ゼラチン	クリームチーズ ひじき だっしぶんにゅう なまクリーム クリームチーズ チーズ <b>先生</b> 「110。	まつのカレーラグ にんじん トマト にんじん トマト にんじん いんげん かぼちゃ ちのわことあほう にんじん	4 は「本から飛び (ス」より ポークナ しょうが にんにく セロリ えだまめ キャベツ もやし ブルーベリーかじゅう い 肉団子のトマ にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ きゅうり コーン オレンジかじゅう 全校給食はあり どり」より ポテ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし えのきたけ	<b>出した給食</b> <b>ルー</b> こめ はちみつ じゃがいも さとう さとう さとう  さとう  さとう  パンこがいも パンでがいも  パンでがいも  こむぎこ	あぶら ごまあぶら ショートニング あぶら バター ノンエッグマヨネーズ あぶら あぶら あぶら	21.8 26.3 658 23.7 39.0	なし 長南小3
1 2	火水	hitte	ごはん ポークカレー ひじきとえだまめのサラダ ブルーベリーゼリー コッペパン にくだんごのトマトに カボチャサラダ オレンジゼリー ごはん ポテトコロッケ げんきサラダ	読書月間に ぶたにく ハム ゼラチン ぶたにく ベーコン ハム ゼラチン	クリームチーズ ひじき だっしぶんにゅう なまクリーム クリームチーズ チーズ <b>先生</b> 「110。	おつのカレーラーにんじん トマト にんじん トマト にんじん いんげん かぼちゃ ちのねことあほう にんじん	4 は「本から飛び (ス」より ポークナ しょうが にんにく セロリ えだまめ キャベツ もやし ブルーベリーかじゅう い 肉団子のトマ にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ きゅうり コーン オレンジかじゅう 全校給食はあり どり」より ポテ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし えのきたけ	<b>出した給食</b> <b>し</b> こめ はちみつ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ショートニング あぶら バター ノンエッグマヨネーズ あぶら あぶら あぶら	21.8 26.3 658 23.7 39.0	なし 長南小3
1   1   3	火水木	hitte	ごはん ポークカレー ひじきとえだまめのサラダ ブルーベリーゼリー コッペパン にくだんごのトマトに カボチャサラダ オレンジゼリー ごはん ポテトコロッケ げんきサラダ もやしのみそしる	読書月間に ぶたにく ハム ゼラチン ぶたにく ベーコン ハム ゼラチン ぶたにく どうにゅう かつおぶし ハム あぶらあげ みそ	クリームチーズ ひじき だっしふんにゅう なまクリーム グリームチーズ チーズ ・ 先生 「110。 こんぶ わかめ 「ルドルフ	おつのカレーラーにんじん トマト にんじん トマト にんじん いんげん かぼちゃ ちのおことあほう にんじん にんじん	4 は「本から飛び (ス」より ポークナ しょうが にんにく セロリ えだまめ キャベツ もやし ブルーベリーかじゅう り 肉団子のトマ にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ きゅうり コーン オレンジかじゅう 全校給食はあり どり」より ポテ たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ キャベツ きゅうり もやし えのきたけ テナ」より クリー	<b>出した給食</b> <b>し</b> こめ はちみついも さとう さとう さとう さとう さとう さとう さとう さとう	あぶら ごまあぶら ショートニング あぶら バター ノンエッグマヨネーズ あぶら あぶら あぶら	21.8 26.3 658 23.7 39.0 613 24.6 28.0	をし 長南小3 なし
1 2	火水木	hitte	ごはん ポークカレー ひじきとえだまめのサラダ ブルーベリーゼリー コッペパン にくだんごのトマトに カボチャサラダ オレンジゼリー ごはん ポテトコロッケ げんきサラダ もやしのみそしる コーンピラフ クリームシチュー	読書月間に ぶたにく ハム ゼラチン ぶたにく ベーコン ハム ゼラチン	クリームチーズ ひじき だっしぶんにゅう なまクリーム クリームチーズ チーズ <b>先生</b> 「110。 こんぶ わかめ 「ルドルフ	にんじん トマト にんじん トマト にんじん いんじん いんげん かぼちゃ  こんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん パプリカ	4 は「本から飛び (ス」より ポークナ しょうが にんにく セロリ たまねぎ キャベツ えだまめ キャベツ うし 肉団子のトマ にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ きゅうり コーン オレンジかじゅう 全校給食はあり どり」より ポテ たまねぎ キャベツ たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ テナ」より クリー	<b>出した給食</b> <b>し</b> こめ はちみついも さとう さとう さとう さとう さとう さとう さとう さとう	あぶら ごまあぶら ショートニング あぶら バター ノンエッグマヨネーズ あぶら あぶら	21.8 26.3 658 23.7 39.0 613 24.6 28.0	なし 長南小3

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします) 食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。 加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。









伊豆長岡学校給食センター

## \* 11月の前太工表 \* 今月の食育目標: 食事のあいさつをしっかりしよう

В	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		Iネルギー(kcai) - たんぱく質(g)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	脂質(%)	<i>/</i> C
			うどん					こむぎこ			大仁中
17	月		カレーなんばんしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう ねぎ	はちみつ さとう かたくりこ	(4)	614 27.6	なし
		HILK	なめたけあえ			こまつな	もやし なめたけ			25.2	長岡中
			スイートポテト	たまご	なまクリーム ぎゅうにゅう			さつまいも さとう しろはなまめ	バター		なし
		A-3	ごはん				<b>,</b>	こめ		605 25.8 29.6	
18	火		ぶりのフライ	ぶり		J		パンこ こむぎこ	あぶら		
10		HILK	やさいのおかかあえ	かつおぶし		こまつな にんじん					
			とんじる	ぶたにく みそ とうふ		にんじん	ごぼう しいたけ ねぎ だいこん	さといも こんにゃく	ごまあぶら		
			こくとうパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう こくとう	ショートニング		
19	水	-	とりにくのブレゼー	とりにく	なまクリーム	トムト	たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ さとう	あぶら バター	610 27.9	長岡中
	\(\triangle \)	MILK	やさいとだいずのスープ	ベーコン だいず		にんじん	にんにく キャベツ コーン		オリーブオイル	27.9 36.4	なし
			おこめのババロア					こめこ さとう			
	木		わかめごはん		わかめ			こめ		634	長岡中 2年なし
		A	おいもとくろはんぺんのあげに	だいず くろはんぺん				さつまいも さとう	あぶら		
20		MILK	かきたまじる	とうふ たまご		にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ	かたくりこ		24.1 35.0	
			ラフランスゼリー	ゼラチン			ラフランスかじゅう	さとう			
					T	だしで味	わう 和食の日				
		Π	くろまいごはん					こめ くろまい			
			シイラのりょうしあげ	しいら			しょうが	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	047	
21	金	MILK	ごもくきんぴら	ぶたにく		にんじん いんげん	ごぼう	さとう こんにゃく	ごま ごまあぶら	617 27.1	
			ぐだくさんすましじる	とりにく とうふ あおのりボール	わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ			25.0	
			みかん	3,000,000,000			みかん				
24	月					振	替休日				
	•				世界	の果てまで行って	に給食 in アメリナ	1合衆国			
			よこわれパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング		
05						<b></b>					
25			スラッヒ゜ーシ゛ョーサント゛のぐ゛	ぶたにく	こなチーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	こむぎこ さとう	あぶら	549	000000
	火	MILK	スラッピ <sup>°</sup> -ジョ-サンドのぐ やさいスープ	ぶたにく	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ  にんにく たまねぎ	こむぎこ さとう	あぶら あぶら	24.7	
	火	HILK		ベーコン	こなチーズ ヨーグルト		たまねぎ				
		HILK	やさいスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ もやし	こむぎこ さとう ナタデココ さとう		24.7	
		MILK	やさいスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ もやし パインかん みかんかん			24.7	長北小
			やさいスープ フルーツヨーグルトあえ	ベーコン		にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ もやし パインかん みかんかん	ナタデココさとう		24.7 29.0 622	長北小なし
_	水		やさいスープ フルーツヨーグルトあえ ごはん	ベーコン さば かつおぶし なっとう		にんじん <b>郷土料理</b>	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ もやし パインかん みかんかん	ナタデココさとう	あぶら	24.7 29.0 622 28.4	
		MICK	やさいスープ フルーツヨーグルトあえ ごはん サバのぶしあげ	ベーコン	ヨーグルト	にんじん <b>郷土料</b> 理	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ もやし パインかん みかんかん <b>との旅 青森県</b> しょうが にんにく だいこん ごぼう しめじ	ナタデココ さとう こめ かたくりこ	あぶら	24.7 29.0 622	
	水青森県	MICK	やさいスープ フルーツヨーグルトあえ ごはん サバのぶしあげ なっとうあえ	ベーコン さば かつおぶし なっとう かつおぶし とりにく	ヨーグルト	にんじん 郷土料理 にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ もやし パインかん みかんかん <b>との旅 青森県</b> しょうが にんにく	ナタデココ さとう こめ かたくりこ さとう せんべい	あぶら	24.7 29.0 622 28.4	
	水青森県	MICK	やさいスープ フルーツヨーグルトあえ ごはん サバのぶしあげ なっとうあえ	ベーコン さば かつおぶし なっとう かつおぶし とりにく	ヨーグルト	にんじん <b>郷土科理</b> にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ もやし パインかん みかんかん <b>音森県</b> しょうが にんにく だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ナタデココ さとう こめ かたくりこ さとう せんべい	あぶら	24.7 29.0 622 28.4	
	水青森県	MICK	やさいスープ フルーツヨーグルトあえ ごはん サバのぶしあげ なっとうあえ せんべいじる	ベーコン さば かつおぶし なっとう かつおぶし とりにく	ヨーグルト	にんじん <b>郷土科理</b> にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ もやし パインかん みかんかん <b>音森県</b> しょうが にんにく だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ナタデココ さとう こめ かたくりこ さとう せんべい <b>賃案したメニ</b> こめ かたくりこ	あぶら	24.7 29.0 622 28.4 28.9	なし
組	水 青森県 野土料理	MICK	やさいスープ フルーツヨーグルトあえ  ごはん サバのぶしあげ なっとうあえ せんべいじる  ごはん	ベーコン さば かつおぶし なっとう かつおぶし とりにく	ヨーグルト のり 1-3	にんじん <b>郷土科理</b> にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ もやし パインかん みかんかん <b>との旅 青森県</b> しょうが にんにく だいこん ごぼう しめじ ねぎ <b>か家庭科の授業でき</b>	ナタデココ さとう こめ かたくりこ さとう せんべい <b>賃案したメニ</b>	あぶら あぶら	24.7 29.0 622 28.4	長南小6年なり
組	水 青森県 野土料理		やさいスープ フルーツヨーグルトあえ  ごはん サバのぶしあげ なっとうあえ せんべいじる  ごはん とりのからあげ	ベーコン さば かつおぶし なっとう かつおぶし とりにく  とりにく  とりにく  ちくわ だいす あぶらあげ	ヨーグルト のり 1-3	にんじん 郷土科理 にんじん ほうれんそう にんじん 西島風貴さん	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ もやし パインかん みかんかん <b>との旅 青森県</b> しょうが にんにく だいこん ごぼう しめじ ねぎ <b>が家庭科の授業でき</b> にんにく しょうが	ナタデココ さとう こめ かたくりこ さとう せんべい <b>徐案したメニ</b> こめ かたくりこ こむぎこ	あぶら あぶら あぶら	24.7 29.0 622 28.4 28.9	長南小6年なり
組	水 青森県 野土料理		やさいスープ フルーツヨーグルトあえ  ごはん サバのぶしあげ なっとうあえ せんべいじる  ごはん とりのからあげ ひじきのいために とうふとわかめのみそしる	ベーコン さば かつおぶし なっとう かつおぶし とりにく  とりにく  とりにく  ちくわ だいす あぶらあげ	ヨーグルト のり <b>の中 1-3</b> ひじき	にんじん 郷土料理 にんじん ほうれんそう にんじん 西島風貴さん	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ もやし パインかん みかんかん <b>との旅 青森県</b> しょうが にんにく だいこん ごぼう しめじ ねぎ <b>が家庭科の授業でき</b> にんにく しょうが しいたけ	ナタデココ さとう こめ かたくりこ さとう せんべい <b>徐案したメニ</b> こめ かたくりこ こむぎこ	あぶら あぶら あぶら	24.7 29.0 622 28.4 28.9 635 26.4	長南小6年 長北小6年
組	水 青森県 野土料理		やさいスープ フルーツヨーグルトあえ  ごはん サバのぶしあげ なっとうあえ せんべいじる  ごはん とりのからあげ ひじきのいために とうふとわかめのみそしる みかんゼリー	ベーコン さば かつおぶし なっとう かつおぶし とりにく  とりにく  とりにく  ちくわ だいす あぶらあげ とうふ みそ	ヨーグルト のり <b>の中 1-3</b> ひじき	にんじん 郷土料理 にんじん ほうれんそう にんじん 西島風貴さん	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ もやし パインかん みかんかん <b>との旅 青森県</b> しょうが にんにく だいこん ごぼう しめじ ねぎ <b>が家庭科の授業でき</b> にんにく しょうが しいたけ たまねぎ	ナタデココ さとう こめ かたくりこ さとう せんべい <b>添案したメニ</b> こめ かたくりこ こめぎこ さとう	あぶら あぶら あぶら	24.7 29.0 622 28.4 28.9 635 26.4	長南小6年をより
組	水 青森県 野土料理	NILE MILE	やさいスープ フルーツヨーグルトあえ  ごはん サバのぶしあげ なっとうあえ せんべいじる  ごはん とりのからあげ ひじきのいために とうふとわかめのみそしる みかんゼリー ごはん	さば かつおぶし なっとう かつおぶし とりにく とりにく ちくわ だいす あぶらあげ とうふ みそ ゼラチン	ヨーグルト のり <b>の中 1-3</b> ひじき	にんじん 郷土料理 にんじん ほうれんそう にんじん 西島風貴さん	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ もやし パインかん みかんかん みかんかん <b>との旅 青森県</b> しょうが にんにく だいこん ごぼう しめじ ねぎ か家庭科の授業です にんにく しょうが しいたけ たまねぎ みかんかじゅう	ナタデココ さとう たくりこ さとう せんべい <b>(素したメニ</b> こめ) かたくりこ こめ かたまぎこ さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら	24.7 29.0 622 28.4 28.9 635 26.4 31.7	長南から年長 長南小
27	水   青森料理   木	NILE MILE	やさいスープ フルーツヨーグルトあえ  ごはん サバのぶしあげ なっとうあえ せんべいじる  ごはん とりのからあげ ひじきのいために とうふとわかめのみそしる みかんゼリー	では かつおぶし なっとう かつおぶし とりにく とりにく ちくわ だいす あぶらあげ とうふ みそ ゼラチン	ヨーグルト のり <b>の中 1-3</b> ひじき	にんじん 郷土料理 にんじん ほうれんそう にんじん 西島風貴さん	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ もやし パインかん みかんかん <b>との旅 青森県</b> しょうが にんにく だいこん ごぼう しめじ ねぎ <b>が家庭科の授業でき</b> にんにく しょうが しいたけ たまねぎ	ナタデココ さとう こめ かたくりこ さとう せんべい <b>(素したメニ</b> ) こめ かたくりこ こかぎこ さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら	24.7 29.0 622 28.4 28.9 635 26.4 31.7	長南小6年 たい 長北小6年
組	水東森料理木木	MILE	やさいスープ フルーツヨーグルトあえ  ごはん サバのぶしあげ なっとうあえ せんべいじる  ごはん とりのからあげ ひじきのいために とうふとわかめのみそしる みかんゼリー ごはん	<ul> <li>ベーコン</li> <li>さば かつおぶし</li> <li>なっとうかつおぶし</li> <li>とりにく</li> <li>ちくわ だいす あぶらあげとうふ みそ</li> <li>ゼラチン</li> <li>ぶたにく とりにくかつおぶし</li> </ul>	ヨーグルト のり <b>の中 1-3</b> ひじき	にんじん 郷土料理 にんじん ほうれんそう にんじん 西島風貴さん	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ もやし パインかん みかんかん <b>との旅 青森県</b> しょうが にんにく だいこん ごぼう しめじ ねぎ か家庭科の授業でき にんにく しょうが しいたけ たまねぎ みかんかじゅう	ナタデココ さとう たくりこ さとう せんべい <b>添案したメニ</b> こめ かたこう こさとう こさとう	あぶら あぶら あぶら あぶら	24.7 29.0 622 28.4 28.9 635 26.4 31.7	長南から年 長南小

長期給食七分一日記

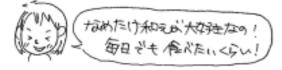
みんなが、大好きなメニューと言えば



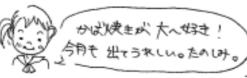




王嘆メニューが、思いっぽかがめが、



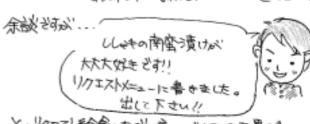
と、なまり リクェストには挙がらない かくれメニューを推してくれるろもしたらかいます。



かばちゃつライ めあみうまい! 今度はいっ出るの一で早く

そんな声を聞くとじんおりったしゃなります。 よし、また出すでしという特別は対す。

いかり味かかかかっのかいけに き、と気がは対け、それな出会しも新食ながどは、 おはたの「挿しメニュー」を教えてれる



と、りつエスト発食の大はに言いっぱけてくれた男の子。 時を飛て中学校の失動になりました。 今とは、野ど Clutの南金漬けを チンタなでだなる