## 令和7年度 10月 献立表 小学生

		火	水	木	金
	,,		1 558kcal	2 577kcal	3 674kcal
		今月の	ごはん	ミルクパン	あっさぶやさいカレー
C	小学生平均	厚沢部町食材	はくさいと	クラムチャウダー	(むぎごはん)
h	エネルギー: 597kcal	お米・じゃがいも	ぶたにくのスープ	ミートオムレツ	キャベツの
だて	たんぱく質:24.9 g 脂質 : 20.7 g	かぼちゃ・だいこん	さばのみそに	こまつなのサラダ	わふうサラダ
	加貝 : 20.7 g カルシウム: 344mg	さつまいも	ほうれんそうの		ヨーグルトあえ
	A 16		ごまあえ		_
あか		きくらげ・まいたけ	ぶたにく,さば,みそ	ぎゅうにゅう,あさり,ベーコン,たまご,ぶたにく, チーズ,ロースハム,ひじき	ぎゅうにゅう,とりにく,白花豆,じゃこ,ヨーグルト
**************************************		キャベツ・ねぎ	こめ,こんにゃく,ごま,砂糖	ミルクパン,油,小麦粉,パター,じゃがいも,砂糖,は るさめ,ごま油	こめ,むぎ,油,バター,小麦粉,じゃがいも,さつまい も,砂糖,ごま油,ごま
みどり			はくさい,だいこん,にんじん,ほうれんそう,もやし	たまねぎ,にんじん,こまつな	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,りんご,だいこん, キャベツ,きゅうり,みかん,バナナ
,,,,	6 560kcal	7 585kcal	8 564kcal	9 652kcal	10 661kcal
	ビビンバ	しょうゆラーメン	たきこみごはん	せわりコッペ	むぎごはん
c	(むぎごはん)	バンバンジー	じゃがいものみそしる	フランクフルト	マーボーどうふ
ん ん	たまごスープ	スライスパイン	いわしのしょうがに	かぼちゃシチュー	あげはるまき
だ	おつきみゼリーあえ	75177(15	あつあげサラダ	イタリアンサラダ	チンゲンサイのナムル
7	むりとがとり めん		05 2050 9 2 3	1 2 2 2 2 2 2 2 2	J J J J J J I O J D IV
	たまご,とうふ,ぶたにく	ぶたにく,なると,とりにく	とりにく,油あげ,わかめ,みそ,いわし,生あげ	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,白花豆,スキムミ ルク,生クリーム,ツナ	とうふ,ぶたにく,だいず,みそ.ぶたにく.ひじき
あか	こめ、むぎ、マロニー、油、砂糖、ごま油、ごま	ラーメン,油,ラーメンスープのもと,ごま油,砂糖,	こめ,こんにゃく,砂糖,じゃがいも,小麦粉,片栗粉,	ルク,生クリーム,ツナ コッペパン,砂糖,コーン,小麦粉,バター,油	こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま
₹ 1	キャベツ,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,もやし,マン ゴー・オレンジ,みかん,もも	ごまドレッシング,ごま	油,ごま油,ごま	トマト,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,	
みどり		4.4		セロリ	. —
	13	14 550kcal	15 613kcal ちゅうかどん	16 652kcal バターパン	17 575kcal ごはん
		クリームスパゲティ			
こん		あさりのサラダ	(むぎごはん)	ポークシチュー	キムチなべ
だ		オレンジ	あげぎょうざ	チキンナゲット	しろみさかなフライ
て	スポーツの日		かいそうサラダ	さつまいもサラダ	ブロッコリーおかかあえ
	スパーグのロ				
		ベーコン,とうにゅう,みそ,あさり	ぶたにく、いか、とりにく、わかめ、ふのり、のり	ぶたにく,とりにく,えだまめ	ぶたにく,とうふ,みそ,ほき,かつおぶし
あか		スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,パター,片	こめ,むぎ,油,塩ラーメンスープの素,片栗粉,砂糖,	バターパン,油,じゃがいも,バター,デミグラスソー	こめ,油,小麦粉,片栗粉,ごま油
きみどり		栗粉,砂糖,ごま油,ごま たまねぎ,ほうれんそう,しめじ,きゅうり,キャベツ,	小麦粉,ごま たけのこ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ,きくら	ス,小麦粉,さつまいも,ノンエッグマヨネーズ たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ブロッコリー	はくさい,もやし,にんじん,チンゲンサイ,にら,しい たけ,ブロッコリー,だいこん
みこり	20	にんじん,なオレンジ 21 556kcal	げ,キャベツ,だいこん   22   588kcal	22 0401 1	0.4
	20	21 556kcal きつねうどん	<u>22</u> 588kcal ごはん	23 619kcal ナン	24 558kcal ごはん
_		ちくわいそべ天ぷら	キャベツのみそしる	キーマカレー	わかめスープ
こん		げんきヨーグルト	さけのしおやき	コールスローサラダ	あげしゅうまい
だ	学習発表会	いんピコーンルド	あげにくじゃが	りんご	チンジャオロース
て	于日尤茲云		ων) ι⊂ ∠ Ω 12 W.	·9/0C	テンクドオロー人
	振替休業				
	NY III II	とりにく,わかめ,油あげ,ちくわ,あおのり,元気	油あげ,みそ,さけ,ぶたにく,えだまめ	ぶたにく,だいず,ロースハム	わかめ,ぶたにく
あか		ヨーグルト うどん,砂糖,油	こめ、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	ナン,油,小麦粉,砂糖,コーン,ノンエッグマヨネーズ	·
きみどり		まいたけ,ねぎ	キャベツ,ねぎ,たまねぎ	たまねぎ,にんじん,セロリ,トマト,キャベツ,きゅう	ねぎ,だいこん,もやし,たけのこ,ピーマン
みこり	27 608kcal	20 0541 1	20 550 1	9,9&E	21 0041 1
	<u>2/ 608kcal</u> ごはん	28 651kcal スパゲティミートソース	29 556kcal ひじきごはん	30 565kcal こくとうパン	31 621kcal ごはん
_	どさんこじる	かぼちゃだいがく	えのきのみそしる	ミネストローネ	にくだんごじる
こん	てりやきチキン	フルーツミックス	あじフライ	マカロニグラタン	さばのソースやき
だ		フルーラミック人		パリパリサラダ	
て	はるさめ		キャベツの	ハソハソリフタ	ほうれんそうの
	ちゅうかサラダ		しおこんぶあえ		いそあえ
	さけ,ほたて,みそ,とりにく,ロースハム	ぶたにく,だいず	とりにく,ひじき,油あげ.えだまめ.みそ.あじ.こん	ぎゅうにゅう,ウインナー,えだまめ,だいず,ベーコ	とりにく、ぶたにく、さば、みそ.のり
あか		スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,砂糖,ごま	ॲ	ン,チーズ	こめ、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま
	こめ,じゃがいも,油,こんにゃく,はるさめ,コーン,砂糖,ごま油,ごま だいこん,にんじん,たまねぎ,きゅうり	たまねぎ,にんじん,しいたけ,トマトソース,かぼちゃ,みかん,もも,バナナ	こめ,むぎ,しらたき,油,砂糖,じゃがいも,パン粉,小 麦粉,ごま油,ごま にんじん,ねぎ,えのき,キャベツ,きゅうり	きょうざの皮,ごまドレッシング キャベツ,たまねぎ,にんじん,トマト,トマトソース, しめじ,きゅうり	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、もやし
みどり		オや献立は 気象状況や流通に		しめじ,きゅうり	もやし

<sup>★</sup>牛乳は毎日つきます。★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。

<sup>★</sup>日にちの横の数字は、エネルギー量です。★塩分量はめん類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう

## 令和7年度 10月 アレルギー献立表 小学生

		火	水	木	金
	/5		1 581kcal	2 594kcal	3 674kcal
こんだ	1.244.17.15	今月の	ごはん	ミルクパン	あっさぶやさいカレー
	小学生平均 エネルギー:605 kcal	厚沢部町食材	はくさいと	クラムチャウダー	(むぎごはん)
	エネルキー: 605 kcal たんぱく質: 24.8 g	お米・じゃがいも	ぶたにくのスープ	ハンバーグ	キャベツの
て	脂質 : 21.7 g	かぼちゃ・だいこん	ぶたのみそやき	こまつなのサラダ	わふうサラダ
	カルシウム:342 mg	さつまりも	ほうれんそうの		ヨーグルトあえ
	食塩 : 2.2 g	きくらげ・まいたけ	ごまあえ		
あか		キャベツ・ねぎ	ぶたにく, <mark>さば</mark> ,みそ	ぎゅうにゅう,あさり,ベーコン, <del>たまご</del> ,とりにく,ぶ たにく, <del>チーズ</del> ,ロースハム,ひじき	ぎゅうにゅう,とりにく,白花豆,じゃこ,ヨーグルト
ŧ		41.11.100	こめ,こんにゃく,ごま,砂糖	ミルクパン,油,小麦粉,バター,じゃがいも,砂糖,は るさめ,ごま油	こめ,むぎ,油,バター,小麦粉,じゃがいも,さつまい も,砂糖,ごま油,ごま
みどり			はくさい,だいこん,にんじん,ほうれんそう,もやし	たまねぎ,にんじん,こまつな	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,りんご,だいこん,キャベツ,きゅうり,みかん,バナナ
	6 540kcal	7 585kcal	8 610kcal	9 652kcal	10 661kcal
	ビビンバ	しょうゆラーメン	たきこみごはん	せわりコッペ	むぎごはん
<u> </u>	(むぎごはん)	バンバンジー	じゃがいものみそしる	フランクフルト	マーボーどうふ
んだ	とうふスープ	スライスパイン	ぶたのしょうがやき	かぼちゃシチュー	あげはるまき
て	おつきみゼリーあえ		あつあげサラダ	イタリアンサラダ	チンゲンサイのナムル
	<del>たまご</del> ,とうふ,ぶたにく	ぶたにく,なると,とりにく	とりにく,油あげ,わかめ,みそ, <del>いわし</del> ,ぶたにく,生	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,白花豆,スキムミ	とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、ぶたにく、ひじき
あか	こめ、むぎ、マロニー、油、砂糖、ごま油、ごま		あげ	ルク、生クリーム、ツナ コッペパン、砂糖、コーン、小麦粉、バター、油	こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま
* ***	キャベツ,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,もやし,マンゴー・オレンジ,みかん,もも	ラーメン,油,ラーメンスープのもと,ごま油,砂糖, ごまドレッシング,ごま もやし,めんま,ほうれんそう,ねぎ,にんじん,きくら	こめ,こんにゃく,砂糖,じゃがいも,小麦粉,片栗粉,油,ごま油,ごま ごぼう,にんじん,しいたけ,きゅうり,キャベツ	トマト,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,	
みどり	ゴー・オレンジ,みかん,もも 13				4 -
	13	14 550kcal クリームスパゲティ	15 613kcal ちゅうかどん	16 652kcal バターパン	1 / 650kcal ごはん
-		あさりのサラダ	(むぎごはん)	ポークシチュー	キムチなべ
h		オレンジ	あげぎょうざ	チキンナゲット	豆乳コロッケ
だて			かいそうサラダ	さつまいもサラダ	ブロッコリーおかかあえ
	スポーツの日		7,0,0,0,0	C 260 0 2 2 2	000000000000000000000000000000000000000
あか		ベーコン,とうにゅう,みそ,あさり	ぶたにく、いか、とりにく、わかめ、ふのり、のり	ぶたにく,とりにく,えだまめ	ぶたにく,とうふ,みそ, <del>ほき</del> ,豆乳,かつおぶし
₹		スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,パター,片栗粉,砂糖,ごま油,ごま		バターパン,油,じゃがいも,バター,デミグラスソース,小麦粉,さつまいも,ノンエッグマヨネーズ	こめ、油、小麦粉、片栗粉、ごま油、じゃがいも
みどり		たまねぎ,ほうれんそう,しめじ,きゅうり,キャベツ,にんじん,なオレンジ	たけのこ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ,きくら げ,キャベツ,だいこん	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ブロッコリー	はくさい,もやし,にんじん,チンゲンサイ,にら,しいたけ,ブロッコリー,だいこん
	20	21 556kcal	22 642kcal	23 619kcal	24 558kcal
		きつねうどん	ごはん	ナン	ごはん
こん		ちくわいそべ天ぷら	キャベツのみそしる	キーマカレー	わかめスープ
だ	<b>⇔羽≪丰</b> △	げんきヨーグルト	チキンチーズ	コールスローサラダ	あげしゅうまい
て	学習発表会		オーブン焼き	りんご	チンジャオロース
	振替休業		あげにくじゃが		
++	NY III II I	とりにく、わかめ、油あげ、ちくわ、あおのり、元気	油あげ,みそ, <del>さけ</del> ,とりにく,チーズ,ぶたにく,えだ	ぶたにく,だいず,ロースハム	わかめ,ぶたにく
あかき		ヨーグルト うどん,砂糖,油	まめ こめ、パン粉、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	ナン,油,小麦粉,砂糖,コーン,ノンエッグマヨネーズ	·
みどり		まいたけ,ねぎ	キャベツ,ねぎ,たまねぎ	たまねぎ,にんじん,セロリ,トマト,キャベツ,きゅう り,りんご	ねぎ,だいこん,もやし,たけのこ,ピーマン
. 2 3	27 577kcal	28 651kcal	29 570kcal	30 565kcal	31 620kcal
	ごはん	スパゲティミートソース	ひじきごはん	こくとうパン	ごはん
J	ホタテ汁	かぼちゃだいがく	えのきのみそしる	ミネストローネ	にくだんごじる
$\tilde{h}$	てりやきチキン	フルーツミックス	とりのからあげ	マカロニグラタン	ぶたソースやき
だて	はるさめ		キャベツの	パリパリサラダ	ほうれんそうの
	ちゅうかサラダ		しおこんぶあえ		いそあえ
あか	<del>さけ</del> ,ほたて,みそ,とりにく,ロースハム	ぶたにく、だいず	とりにく,ひじき,油あげ,えだまめ,みそ, <mark>あじ</mark> ,こん ぶ	ぎゅうにゅう,ウインナー,えだまめ,だいず,ベーコン,チーズ	とりにく,ぶたにく, <del>さば</del> ,みそ,のり
き	こめ,じゃがいも,油,こんにゃく,はるさめ,コーン, 砂糖,ごま油,ごま	スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,砂糖,ごま	こめ,むぎ,しらたき,油,砂糖,じゃがいも,パン粉,小 麦粉,ごま油,ごま	食パン,油,砂糖,マカロニ,コーン,小麦粉,バター, ぎょうざの皮,ごまドレッシング	こめ,小麦粉,片栗粉,油,砂糖,ごま
みどり	だいこん,にんじん,たまねぎ,きゅうり	たまねぎ,にんじん,しいたけ,トマトソース,かぼ ちゃ,みかん,もも,バナナ	にんじん,ねぎ,えのき,キャベツ,きゅうり	キャベツ,たまねぎ,にんじん,トマト,トマトソース,し めじ,きゅうり	はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ,ほうれんそう, もやし
		材や献立は、気象状況や流通に、			

<sup>★</sup>牛乳は毎日つきます。★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。

<sup>★</sup>日にちの横の数字は、エネルギー量です。★塩分量はめん類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう

## 令和7年度 10月 献立表 中学生

		火	水	木	金
	/3		1 690kcal	2 749kcal	3 877kcal
こん	中学生平均	今月の	ごはん	ミルクパン	厚沢部野菜カレー
		厚沢部町食材	白菜と豚肉のスープ	クラムチャウダー	(麦ごはん)
	エネルギー: 775kcal	お米・じゃがいも	さばの味噌煮	ミートオムレツ	キャベツの和風サラダ
だて	たんぱく質:31.4 g	かぼちゃ・だいこん	ほうれんそうのごま和え	小松菜のサラダ	ヨーグルト和え
	脂質 : 25.7 g カルシウム:385mg	さつまいも	IS JANOC JOJE SAIDE	J IIIX CO D D D	
	食塩 : 2.8 g	きくらげ・まいたけ			
あか		キャベツ・ねぎ	ぶたにく,さば,みそ	ぎゅうにゅう,あさり,ベーコン,たまご,ぶたにく, チーズ,ロースハム,ひじき	ぎゅうにゅう,とりにく,白花豆,じゃこ,ヨーグルト
**************************************		TT' \ 1 10C	こめ,こんにゃく,ごま,砂糖	テース,ロースハム,ひしさ ミルクパン,油,小麦粉,バター,じゃがいも,砂糖,は るさめ,ごま油	こめ,むぎ,油,バター,小麦粉,じゃがいも,さつまい も,砂糖,ごま油,ごま
みどり			はくさい,だいこん,にんじん,ほうれんそう,もやし	たまねぎ,にんじん,こまつな	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,りんご,だいこん, キャベツ,きゅうり,みかん,バナナ
	6 737kcal	7 744kcal	8 689kcal	9 898kcal	10 873kcal
	ビビンバ	醤油ラーメン	五目炊き込みごはん	背割りコッペ	麦ごはん
ر ت	(麦ごはん)	バンバンジー	じゃがいものみそ汁	フランクフルト	麻婆豆腐
h	卵スープ	スライスパイン	いわしの生姜煮	かぼちゃシチュー	揚げ春巻き
だて	お月見ゼリー和え		厚揚げサラダ	イタリアンサラダ	チンゲン菜のナムル
	05/1/0 C 7 1H/C		7-3/3/7/ 3/3/		)
あか	たまご,とうふ,ぶたにく	ぶたにく,なると,とりにく	とりにく、油あげ、わかめ、みそ、いわし、生あげ	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,白花豆,スキムミ ルク,生クリーム,ツナ	とうふ,ぶたにく,だいず,みそ,ぶたにく,ひじき
8).J	こめ,むぎ,マロニー,油,砂糖,ごま油,ごま	ラーメン,油,ラーメンスープのもと,ごま油,砂糖,	こめ、こんにゃく、砂糖、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、	コッペパン,砂糖,コーン,小麦粉,パター,油	こめ,むぎ,油,砂糖,ごま油,片栗粉,ごま
	キャベツ,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,もやし,マン ゴー・オレンジ,みかん,もも	ごまドレッシング,ごま もやし,めんま,ほうれんそう,ねぎ,にんじん,きくら げ,きゅうり,パイン	油,ごま油,ごま ごぼう,にんじん,しいたけ,きゅうり,キャベツ	トマト,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー, セロリ	にんじん,ねぎ,しいたけ,チンゲンサイ,もやし
	13	14 711kcal	15 807kcal	16 868kcal	17 755kcal
	10	クリームスパゲティ	中華丼(麦ごはん)	バターパン	ごはん
c		あさりのサラダ	揚げぎょうざ	ポークシチュー	キムチ鍋
h		オレンジ	海藻サラダ	チキンナゲット	白身魚のフライ
だて				さつまいもサラダ	ブロッコリーおかか和え
	スポーツの日				
あか		ベーコン,とうにゅう,みそ,あさり	ぶたにく,いか,とりにく,わかめ,ふのり,のり	ぶたにく、とりにく、えだまめ	ぶたにく、とうふ、みそ、ほき、かつおぶし
き		スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,パター,片 栗粉,砂糖,ごま油,ごま	こめ,むぎ,油,塩ラーメンスープの素,片栗粉,砂糖, 小麦粉,ごま	バターパン,油,じゃがいも,バター,デミグラスソー ス,小麦粉,さつまいも,ノンエッグマヨネーズ	こめ,油,小麦粉,片栗粉,ごま油
みどり		たまねぎ,ほうれんそう,しめじ,きゅうり,キャベツ, にんじん,なオレンジ		たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ブロッコリー	はくさい,もやし,にんじん,チンゲンサイ,にら,しい たけ,ブロッコリー,だいこん
	20 751kcal	21 668kcal	22 766kcal	23 801kcal	24 736kcal
	ごはん	きつねうどん	ごはん	ナン	ごはん
	さつま汁	ちくわ磯辺天ぷら	キャベツのみそ汁	キーマカレー	わかめスープ
h	鶏のごま照り焼き	元気ヨーグルト	鮭の塩焼き	コールスローサラダ	揚げしゅうまい
だて	ほうれん草のお浸し		揚げ肉じゃが	りんご	チンジャオロース
あか	とりにく,とうふ,みそ,かつおぶし	とりにく,わかめ,油あげ,ちくわ,あおのり,元気 ヨーグルト	油あげ,みそ,さけ,ぶたにく,えだまめ	ぶたにく,だいず,ロースハム	わかめ,ぶたにく
ŧ	こめ,さつまいも,こんにゃく	うどん,砂糖,油	こめ,じゃがいも,油,砂糖,片栗粉	ナン,油,小麦粉,砂糖,コーン,ノンエッグマヨネーズ	こめ、ごま油、油、パン粉、小麦粉、片栗粉、砂糖
みどり	にんじん,たまねぎ,だいこん,ごぼう,ほうれんそ う,はくさい	まいたけ,ねぎ	キャベツ,ねぎ,たまねぎ	たまねぎ,にんじん,セロリ,トマト,キャベツ,きゅうり,りんご	ねぎ,だいこん,もやし,たけのこ,ピーマン
	27	28 858kcal	29 733kcal	30 737kcal	31 828kcal
		スパゲティミートソース	ひじきごはん	黒糖パン	ごはん
C		かぼちゃ大学	えのきのみそ汁	ミネストローネ	肉団子汁
んだ		フルーツミックス	あじフライ	マカロニグラタン	さばのソース焼き
て			キャベツの塩昆布和え	パリパリサラダ	ほうれん草の磯和え
	振替休業				
あか		ぶたにく、だいず	とりにく,ひじき,油あげ,えだまめ,みそ,あじ,こん ぶ	ぎゅうにゅう,ウインナー,えだまめ,だいず,ベーコ ン,チーズ	とりにく,ぶたにく,さば,みそ,のり
ŧ		スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,砂糖,ごま	こめ,むぎ,しらたき,油,砂糖,じゃがいも,パン粉,小 麦粉,ごま油,ごま	食パン,油,砂糖,マカロニ,コーン,小麦粉,バター, ぎょうざの皮,ごまドレッシング	こめ,小麦粉,片栗粉,油,砂糖,ごま
みどり		たまねぎ,にんじん,しいたけ,トマトソース,かぼ ちゃ,みかん,もも,バナナ	にんじん,ねぎ,えのき,キャベツ,きゅうり	キャベツ,たまねぎ,にんじん,トマト,トマトソース, しめじ,きゅうり	はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ,ほうれんそう, もやし
	★生乳は毎日つきます ★食物	オや献立は 気象状況や流通に	トリ本事ナスマレナナリナナ		

<sup>★</sup>牛乳は毎日つきます。★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。

<sup>★</sup>日にちの横の数字は、エネルギー量です。★塩分量はめん類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう

## 令和7年度 10月 アレルギー献立表 中学生

		火	水	木	金
	/3		1 690kcal	2 749kcal	3 877kcal
-		今月の	ごはん	ミルクパン	厚沢部野菜カレー
	中学生平均	厚沢部町食材	白菜と豚肉のスープ	クラムチャウダー	(麦ごはん)
h	エネルギー: 775kcal たんぱく質: 31.4 g	お米・じゃがいも	さばの味噌煮	ミートオムレツ	キャベツの和風サラダ
だて	たんはく貝・31.4 g 脂質 : 25.7 g	かぼちゃ・だいこん	ほうれんそうのごま和え	小松菜のサラダ	ヨーグルト和え
	加貝 · 25.7 g カルシウム:385mg		TO SALLO COOC CALLOC	J IDA CO D D D	
	食塩 : 2.8 g	さつまいも			
あか		きくらげ・まいたけ	ぶたにく,さば,みそ	ぎゅうにゅう,あさり,ベーコン,たまご,ぶたにく, チーズ,ロースハム,ひじき	ぎゅうにゅう,とりにく,白花豆,じゃこ,ヨーグルト
**************************************		キャベツ・ねぎ	こめ,こんにゃく,ごま,砂糖	ミルクパン,油,小麦粉,パター,じゃがいも,砂糖,は るさめ,ごま油	こめ,むぎ,油,バター,小麦粉,じゃがいも,さつまい も,砂糖,ごま油,ごま
みどり			はくさい,だいこん,にんじん,ほうれんそう,もやし	たまねぎ,にんじん,こまつな	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,りんご,だいこん, キャベツ,きゅうり,みかん,バナナ
	6 737kcal	7 744kcal	8 689kcal	9 898kcal	10 873kcal
	ビビンバ	醤油ラーメン	五目炊き込みごはん	背割りコッペ	麦ごはん
ر ت	(麦ごはん)	バンバンジー	じゃがいものみそ汁	フランクフルト	麻婆豆腐
h	卵スープ	黄桃	いわしの生姜煮	かぼちゃシチュー	揚げ春巻き
だて	お月見ゼリー和え		厚揚げサラダ	イタリアンサラダ	チンゲン菜のナムル
	05/1/0 C 7 1H/C		1-1/01/0 0 0 0		)
あか	たまご,とうふ,ぶたにく	ぶたにく,なると,とりにく	とりにく、油あげ、わかめ、みそ、いわし、生あげ	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,白花豆,スキムミ ルク,生クリーム,ツナ	とうふ,ぶたにく,だいず,みそ,ぶたにく,ひじき
8),)	こめ,むぎ,マロニー,油,砂糖,ごま油,ごま	ラーメン,油,ラーメンスープのもと,ごま油,砂糖,	こめ、こんにゃく、砂糖、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、	ルク,生クリーム,ツナ コッペパン,砂糖,コーン,小麦粉,バター,油	こめ,むぎ,油,砂糖,ごま油,片栗粉,ごま
	キャベツ,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,もやし,マンゴー・オレンジ,みかん,もも	ごまドレッシング,ごま もやし,めんま,ほうれんそう,ねぎ,にんじん,き	油,ごま油,ごま ごぼう,にんじん,しいたけ,きゅうり,キャベツ	トマト,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー, セロリ	にんじん,ねぎ,しいたけ,チンゲンサイ,もやし
0,00	13	くらげ,きゅうり, <del>パイン</del> ,黄桃 14 711kcal	15 807kcal	16 868kcal	17 755kcal
	10	クリームスパゲティ	中華丼 (麦ごはん)	バターパン	ごはん
c		あさりのサラダ	揚げぎょうざ	ポークシチュー	キムチ鍋
h		オレンジ	海藻サラダ	チキンナゲット	白身魚のフライ
だて		71000	1912 2 2 2	さつまいもサラダ	ブロッコリーおかか和え
	スポーツの日			C 20010333	03/3 /3 /II/C
	) ((1) ) () H				
あか		ベーコン,とうにゅう,みそ,あさり	ぶたにく、いか、とりにく、わかめ、ふのり、のり	ぶたにく,とりにく,えだまめ	ぶたにく,とうふ,みそ,ほき,かつおぶし
8).J		スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,パター,片	こめ,むぎ,油,塩ラーメンスープの素,片栗粉,砂糖, 小麦粉,ごま	パターパン,油,じゃがいも,バター,デミグラスソー ス,小麦粉,さつまいも,ノンエッグマヨネーズ	こめ,油,小麦粉,片栗粉,ごま油
みどり		栗粉,砂糖,ごま油,ごま たまねぎ,ほうれんそう,しめじ,きゅうり,キャベツ, にんじん,なオレンジ		たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー	はくさい,もやし,にんじん,チンゲンサイ,にら,しい たけ,ブロッコリー,だいこん
	20 751kcal	21 668kcal	22 766kcal	23 801kcal	24 736kcal
	ごはん	きつねうどん	ごはん	ナン	ごはん
C	さつま汁	ちくわ磯辺天ぷら	キャベツのみそ汁	キーマカレー	わかめスープ
h	鶏のごま照り焼き	元気ヨーグルト	鮭の塩焼き	コールスローサラダ	揚げしゅうまい
だて	ほうれん草のお浸し		揚げ肉じゃが	りんご	チンジャオロース
あか	とりにく,とうふ,みそ,かつおぶし	とりにく,わかめ,油あげ,ちくわ,あおのり,元気 ヨーグルト	油あげ,みそ,さけ,ぶたにく,えだまめ	ぶたにく,だいず,ロースハム	わかめ,ぶたにく
ŧ	こめ,さつまいも,こんにゃく	うどん,砂糖,油	こめ,じゃがいも,油,砂糖,片栗粉	ナン,油,小麦粉,砂糖,コーン,ノンエッグマヨネーズ	こめ、ごま油、油、パン粉、小麦粉、片栗粉、砂糖
みどり	にんじん,たまねぎ,だいこん,ごぼう,ほうれんそ う,はくさい	まいたけ,ねぎ	キャベツ,ねぎ,たまねぎ	たまねぎ,にんじん,セロリ,トマト,キャベツ,きゅうり,りんご	ねぎ,だいこん,もやし,たけのこ,ピーマン
	27	28 858kcal	29 733kcal	30 737kcal	31 828kcal
		スパゲティミートソース	ひじきごはん	黒糖パン	ごはん
C		かぼちゃ大学	えのきのみそ汁	ミネストローネ	肉団子汁
h		フルーツミックス	あじフライ	マカロニグラタン	さばのソース焼き
だて			キャベツの塩昆布和え	パリパリサラダ	ほうれん草の磯和え
	振替休業				
あか		ぶたにく,だいず	とりにく,ひじき,油あげ,えだまめ,みそ,あじ,こん ぶ	ぎゅうにゅう,ウインナー,えだまめ,だいず,ベーコ ン.チーズ	とりにく,ぶたにく,さば,みそ,のり
ŧ		スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,砂糖,ごま	こめ,むぎ,しらたき,油,砂糖,じゃがいも,パン粉,小 麦粉,ごま油,ごま		こめ,小麦粉,片栗粉,油,砂糖,ごま
みどり		たまねぎ,にんじん,しいたけ,トマトソース,かぼ ちゃ,みかん,もも,パナナ	にんじん,ねぎ,えのき,キャベツ,きゅうり	キャベツ,たまねぎ,にんじん,トマト,トマトソース, しめじ,きゅうり	はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ,ほうれんそう, もやし
	◆牛乳け毎日つきます <b>◆</b> 食材	オや献立は 気象状況や流通に			

<sup>★</sup>牛乳は毎日つきます。★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。

<sup>★</sup>日にちの横の数字は、エネルギー量です。★塩分量はめん類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう