



|    |   |                    |                                                    |                                                     |                                                                |                                          |                     |
|----|---|--------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------|
| 14 | 火 | コッペパン              | セルフホットドッグ<br>ボイルキャベツ<br>うすら 卵 と野菜のカ<br>レー煮         | 牛乳 豚肉<br>ベーコン うすら 卵<br>ソーセージ                        | キャベツ にんじん<br>たまねぎ<br>グリーンピース                                   | パン サラダ油<br>砂糖 じゃがいも                      | 704<br>28.1<br>29.1 |
| 15 | 水 | 県民の日メニュー<br>麦入りごはん | モロフライ<br>もやしとニラのごまあえ<br>味噌汁<br>けんみん ひ<br>県民の日ゼリー   | 牛乳 モロ みそ<br>かつお節 昆布                                 | にんじん たまねぎ<br>かんぴょう もやし<br>にら                                   | こめ むぎ ごま<br>砂糖 サラダ油<br>小麦粉 パン粉           | 676<br>25.8<br>17.4 |
| 16 | 木 | 五穀ごはん              | 豚肉のしょうが焼き<br>さっぱりあえ<br>かきたま汁                       | 牛乳 豚肉 卵<br>のり 豆腐                                    | しょうが キャベツ<br>にんじん たまねぎ<br>こまつな もやし<br>ほうれんそう                   | こめ 五穀<br>でん粉                             | 630<br>28.0<br>19.9 |
| 17 | 金 | スパゲティ              | ミートソース<br>ほうれん草ののりいっ<br>ぱいサラダ<br>冷凍みかん             | 牛乳 豚肉<br>チーズ のり                                     | にんじん たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>トマト みかん<br>ほうれんそう もやし                | スパゲティ ごま油<br>パスタオイル<br>マーガリンサラダ油         | 680<br>28.8<br>20.2 |
| 20 | 月 | 麦入りごはん             | 鶏肉の味噌チーズ焼き<br>しおこんぶ<br>塩昆布あえ<br>ひじきと大豆の煮物          | 牛乳 鶏肉<br>みそ チーズ<br>しおこんぶ だいず<br>塩昆布 大豆<br>ひじき さつまあげ | キャベツ にんじん<br>きゅうり レモン<br>パセリ                                   | こめ むぎ 砂糖<br>サラダ油 こんにゃく                   | 653<br>32.2<br>18.7 |
| 21 | 火 | はちみつパン             | 揚げじゃが芋のトマト<br>ソース<br>野菜スープ<br>さくらんぼゼリー             | 牛乳 豚肉                                               | にんじん たまねぎ<br>にんにく こまつな<br>キャベツ もやし<br>パセリ さくらんぼ                | パン じゃがいも<br>はちみつ ゼリー<br>サラダ油             | 683<br>21.7<br>20.5 |
| 22 | 水 | ジャンバラヤ             | 餃子スープ<br>フルーツヨーグルト                                 | 牛乳 餃子<br>ウインナー<br>ヨーグルト                             | にんにく たまねぎ<br>にんじん はくさい<br>ピーマン セロリ<br>ほうれんそう トマト<br>みかん パイナップル | こめ むぎ 砂糖<br>サラダ油 春雨                      | 652<br>18.8<br>18.1 |
| 23 | 木 | 麦入りごはん             | いかの松笠焼き<br>野菜のにんにく 醤油あえ<br>豚汁                      | 牛乳 豚肉<br>かつお節 昆布<br>みそ いか 豆腐                        | にんじん だいこん<br>にんにく こまつな<br>キャベツ ごぼう<br>ほうれんそう                   | こめ むぎ ごま油<br>こんにゃく 里芋<br>サラダ油            | 604<br>29.1<br>15.3 |
| 24 | 金 | 高野豆腐<br>ごはん        | さばの味噌煮<br>磯辺あえ<br>のっぺい汁                            | 牛乳 豚肉<br>さば 豆腐 のり<br>高野豆腐 昆布<br>かつお節                | にんじん こまつな<br>だいこん しいたけ<br>キャベツ ごぼう<br>ねぎ もやし                   | こめ むぎ 砂糖<br>サラダ油 でん粉<br>里芋 こんにゃく         | 661<br>30.9<br>17.3 |
| 27 | 月 | 麦入りごはん             | マホック竜田揚げ<br>チョレギ風サラダ<br>チンゲンサイと豆腐の<br>スープ          | 牛乳 マホック<br>豆腐 わかめ<br>のり                             | キャベツ にんじん<br>しょうが たまねぎ<br>しいたけ<br>チンゲンサイ<br>ほうれんそう             | こめ むぎ でん粉<br>サラダ油                        | 596<br>22.6<br>17.6 |
| 28 | 火 | 麦入りごはん             | シューマイ<br>切りほしだいこん<br>切干大根のナムル<br>夏の肉じゃが<br>アセロラゼリー | 牛乳 豚肉                                               | にんじん たまねぎ<br>しょうが こまつな<br>切りほしだいこん<br>切干大根 えだまめ<br>アセロラ        | こめ むぎ 砂糖<br>サラダ油 しらたき<br>じゃがいも           | 707<br>22.2<br>19.0 |
| 29 | 水 | 麦入りごはん             | いわしの梅醤油煮<br>にらと春雨の炒め<br>道産子汁                       | 牛乳 豚肉 卵<br>牛肉 いわし<br>わかめ みそ バター<br>かつお節 昆布          | にんじん しょうが<br>にんにく しいたけ<br>もやし ねぎ にら<br>コーン                     | こめ むぎ 春雨<br>じゃがいも 砂糖<br>サラダ油             | 660<br>28.4<br>19.2 |
| 30 | 木 | カナダメニュー<br>食パン     | メープルジャム<br>チキンウィング<br>ミニトマト<br>サーモンチャウダー           | 牛乳 鶏肉<br>鮭 脱脂粉乳<br>ベーコン                             | にんじん たまねぎ<br>ほうれんそう トマト                                        | パン メープル<br>サラダ油 でん粉<br>じゃがいも 米粉<br>マーガリン | 744<br>30.0<br>31.8 |

こんげつ  
今月のお知らせ

ちいきがっこうえんとういつ  
7・8日 地域学校園統一「かみかみメニュー」  
とよさと  
13日～17日 豊郷マナーアップ週間  
けんみん ひ  
15日 県民の日メニュー  
しゅうかん  
30日 カナダメニュー