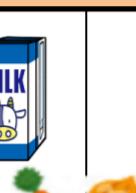
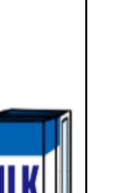
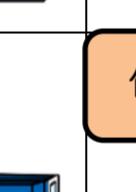


日付	曜日	こんだてめい			おもなざいりょうめい			ちゅうがくねん エネルギー たんぱくしつ
		主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの(赤)	ねつから 熱や力になるもの(黄)	からだちうしょとの 体の調子を整えるもの(緑)	
9	金	かやくごはん		行事食：鏡開き いかのねぎ塩焼き 野菜のおかか和え 白玉あずき	とりにく あぶらあげいか かつおぶしことうふ あずき ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら しらたまこ	にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ こまつな もやし しめじ	609kcal
13	火	ごはん		とりのホイル焼き ごまじゅご和え 田舎汁	とりにく ちりめんじやこ ぶたにく なまあげみそ けずりぶしきゅうにゅう	こめ さとう ジャガイモ ごま こんにゃく あぶら	しょうが たまねぎ えのきたけ はくさい もやし にんじん だいこん ごぼう	28.3g
14	水	スパゲティ ミートソース		しっかり食べよう野菜350 えのきとわかめのスープ 大豆ペーパー	ぶたにく チーズ わかめ けずりぶしだいすベーコン あおのり ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら じょうしんこ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく ホールトマト えのきたけ はくさい こまつな	608kcal
15	木	あずき ごはん		行事食：小正月 さごちの利休焼いりどり かきたま汁 果物	あずき さごち とりにく ちくわたまごみそ とうふ わかめ けずりぶしきゅうにゅう	こめ もちごめ ごま じやがいも こんにゃく あぶら さとう でんぶん	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん たまねぎ こまつな	679kcal
16	金	100年フード 秋田県 ごはん		さばのごまみそ煮 もやしのからし和え きりたんぽ汁	さば みそ とりにく けずりぶしきゅうにゅう	こめ さとう ごま きりたんぽ あぶら こんにゃく	しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	27.5g
19	月	はちおうじ 八王子 ラーメン		うずら卵のからめ煮 棒餃子 果物	ぶたにく けずりぶし うずらのたまご ぎゅうにゅう	めん あぶら ごまあぶら ごま はるさめ でんぶん ぎょうざのかわ	たけのこ にんにく しょうが ホールコーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ はくさい にら	643kcal
20	火	むぎ ごはん		旬の食材：ほうれんそう させい豆腐 野菜ののり和え ほうれん草のみぞ汁	とりにく とうふ たまご のり あぶらあげみそみそ けずりぶしきゅうにゅう	こめ むぎ さとう	しいたけ にんじん たまねぎ ながねぎ もやしえのきたけ だいこん ほうれんそう	27.2g
21	水	人参ごはん		てばかり献立 ししゃもの磯辺焼き 豚汁 かりかりじゃこサラダ 果物	ししゃも あおのり ぶたにく とうふ あぶらあげみそ けずりぶしちりめんじやこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じやがいも こんにゃく ごまあぶら	にんじん だいこん こまつな ながねぎ キャベツ もやし	612kcal
22	木	スペイシー カレーピラフ		うずら卵のカレー煮 野菜スープ ポテトカルボナーラ	ぶたにく うずらのたまご とりにく けずりぶし ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら じやがいも	たまねぎ にんじん ピーマン ホールコーン はくさい にんにく	19.3g
23	金	コーンピラフ		旬の食材：ごぼう ポトフ ごぼうとナツツのサラダ 果物	ベーコン とりにく ツナ ワイン ぎゅうにゅう	こめ あぶら じやがいも さとう アーモンド	ホールコーン にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく ごぼう だいこん	18.8g
26	月	わかめごはん		桑都揚げ はっちくんのみぞ汁 ごま和え	わかめ ちりめんじやこ ささかまほこ たまご あぶらあげみそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ あぶら さつまいも さとう	はくさい にんじん だいこん しいたけ チングンツアイ もやし こまつな	604kcal
27	火	まつや 松が谷小のさつ まいもを使った カレーライス		野菜のピクルス ヨーグルトのピーチソースかけ	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さつまいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース りんご だいこん きゅうり とうとうかん	23.2g
28	水	だいす 大豆ピラフ		チキンのハーブ焼き オニオンスープ	とりにく だいす ベーコン けずりぶしきゅうにゅう	こめ あぶら	にんじん たまねぎ ホールコーン グリンピース にんにく パセリ	626kcal
29	木	ごはん		ゆうやけこやけやき 吳汁 野菜のいろどり和え	ホキ のり だいす とりにく みそ けずりぶしおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ ごま さとう ジャガイモ あぶら	にんじん だいこん ながねぎ しめじ こまつな もやし	24.5g
30	金	きなこ揚げパン		ハ王子産白菜の クリームシチュー ゆず蜜フルーツ	きなこ とりにく なまクリーム バター ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら こむぎこ ジャガイモ	にんじん たまねぎ だいこん パセリ はくさい フルーツミックス ゆず	626kcal
		松が谷小 50周年 記念献立						27.9g
								632kcal
								20.4g

※材料などの都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。