





月	火	水	木	金																																																												
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  <p>はやね・はやおき あさごはん</p>  </div> <div style="text-align: center;">  <p>朝食を抜くと血糖値が上がります。きらず気力があせません。また、体温がなかなか上がらないため、体が脂肪を増やしやすいです。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>たまごサンドのぐ ポロニアム</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;"> ドッグパン </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;"> ほうれんそうスープ </div> </div> </div> </div>																																																																
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>461</td><td>647</td><td>791</td><td>461</td><td>647</td><td>791</td><td>461</td><td>647</td><td>791</td><td>461</td><td>647</td><td>791</td> </tr> <tr> <td>19.4</td><td>26.8</td><td>31.9</td><td>19.4</td><td>26.8</td><td>31.9</td><td>19.4</td><td>26.8</td><td>31.9</td><td>19.4</td><td>26.8</td><td>31.9</td> </tr> <tr> <td>21.5</td><td>28.8</td><td>34.2</td><td>21.5</td><td>28.8</td><td>34.2</td><td>21.5</td><td>28.8</td><td>34.2</td><td>21.5</td><td>28.8</td><td>34.2</td> </tr> <tr> <td>2.5</td><td>3.2</td><td>3.9</td><td>2.5</td><td>3.2</td><td>3.9</td><td>2.5</td><td>3.2</td><td>3.9</td><td>2.5</td><td>3.2</td><td>3.9</td> </tr> </table> <p>牛乳、ポロニアステーク、卵黄ゆで、炒り卵、チーズ、鶏肉 キャベツ、たまねぎ、にんじん、納豆 パン、卵なしマゼン、じゃがいも</p>					幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	461	647	791	461	647	791	461	647	791	461	647	791	19.4	26.8	31.9	19.4	26.8	31.9	19.4	26.8	31.9	19.4	26.8	31.9	21.5	28.8	34.2	21.5	28.8	34.2	21.5	28.8	34.2	21.5	28.8	34.2	2.5	3.2	3.9	2.5	3.2	3.9	2.5	3.2	3.9	2.5	3.2	3.9
幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校																																																					
461	647	791	461	647	791	461	647	791	461	647	791																																																					
19.4	26.8	31.9	19.4	26.8	31.9	19.4	26.8	31.9	19.4	26.8	31.9																																																					
21.5	28.8	34.2	21.5	28.8	34.2	21.5	28.8	34.2	21.5	28.8	34.2																																																					
2.5	3.2	3.9	2.5	3.2	3.9	2.5	3.2	3.9	2.5	3.2	3.9																																																					
4	5	6	7	8〔船引中学校希望献立〕																																																												
<p>文化の日 振替休日</p> 	<p>きりぼしだいこんのもの イカげそメンチカツ</p> <p>ごはん</p> <p>たまねぎのみそしる</p>	<p>てづくりプリン ハムサラダ</p> <p>スパゲティめん</p> <p>グリーンクリーム スパゲティ</p>	<p>わかめあえ ハンバーグおろしソース</p> <p>むぎごはん</p> <p>はくさいのみそしる</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>りっちゃんサラダ かぼちゃチーズコロッケ</p> <p>アップルパン</p> <p>ミネストローネ</p>																																																												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>411</td><td>638</td><td>770</td><td>547</td><td>726</td><td>842</td><td>447</td><td>630</td><td>761</td><td>620</td><td>819</td><td>913</td> </tr> <tr> <td>17.7</td><td>29.7</td><td>32.7</td><td>19.7</td><td>27.5</td><td>31.4</td><td>18.0</td><td>25.3</td><td>28.0</td><td>20.3</td><td>27.6</td><td>30.1</td> </tr> <tr> <td>11.5</td><td>18.3</td><td>20.0</td><td>18.7</td><td>26.6</td><td>30.2</td><td>11.7</td><td>17.2</td><td>18.1</td><td>20.2</td><td>28.5</td><td>31.5</td> </tr> <tr> <td>2.3</td><td>3.3</td><td>3.8</td><td>2.5</td><td>3.3</td><td>3.7</td><td>2.7</td><td>3.4</td><td>4.0</td><td>2.3</td><td>2.8</td><td>3.2</td> </tr> </table> <p>牛乳、イカげそメンチ、さつま揚げ、油揚げ、わかめ、木綿豆腐、みそ ベーコン、調理用牛乳、生クリーム、牛乳、鶏胸肉、ハム 牛乳、ハンバーグ、かまぼこ、わかめ、みそ、油揚げ 牛乳、ハム、昆布、かつお節、ベーコン、ヨーグルト</p>					幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	411	638	770	547	726	842	447	630	761	620	819	913	17.7	29.7	32.7	19.7	27.5	31.4	18.0	25.3	28.0	20.3	27.6	30.1	11.5	18.3	20.0	18.7	26.6	30.2	11.7	17.2	18.1	20.2	28.5	31.5	2.3	3.3	3.8	2.5	3.3	3.7	2.7	3.4	4.0	2.3	2.8	3.2
幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校																																																					
411	638	770	547	726	842	447	630	761	620	819	913																																																					
17.7	29.7	32.7	19.7	27.5	31.4	18.0	25.3	28.0	20.3	27.6	30.1																																																					
11.5	18.3	20.0	18.7	26.6	30.2	11.7	17.2	18.1	20.2	28.5	31.5																																																					
2.3	3.3	3.8	2.5	3.3	3.7	2.7	3.4	4.0	2.3	2.8	3.2																																																					
11	12	13	14	15																																																												
<p>はくさいのあえもの ちゅうかどんのぐ</p> <p>むぎごはん</p> <p>はるさめスープ</p>	<p>ちくぜんに いわしのなんばんづけ</p> <p>ごはん</p> <p>なめこじる</p>	<p>ナムル ジャンボシューマイ(1個)</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>しょうゆラーメン スープ</p>	<p>まめサラダ てづくりランドリーチキン</p> <p>ごはん</p> <p>エスニック スープ</p>	<p>フレンチサラダ スラッピージョー</p> <p>ドッグパン</p> <p>キャロット ポタージュ</p>																																																												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>408</td><td>586</td><td>733</td><td>462</td><td>677</td><td>857</td><td>506</td><td>624</td><td>784</td><td>412</td><td>588</td><td>735</td> </tr> <tr> <td>18.9</td><td>26.2</td><td>31.4</td><td>15.8</td><td>24.5</td><td>29.5</td><td>24.0</td><td>30.2</td><td>36.4</td><td>19.8</td><td>27.9</td><td>32.8</td> </tr> <tr> <td>9.9</td><td>15.1</td><td>16.7</td><td>15.2</td><td>23.3</td><td>33.8</td><td>10.9</td><td>15.5</td><td>16.5</td><td>10.9</td><td>16.6</td><td>18.5</td> </tr> <tr> <td>1.3</td><td>1.9</td><td>2.3</td><td>2.7</td><td>3.0</td><td>3.5</td><td>3.3</td><td>4.1</td><td>4.8</td><td>1.0</td><td>1.5</td><td>1.9</td> </tr> </table> <p>牛乳、豚肉、赤い、刻み昆布、鶏肉、木綿豆腐、えび 牛乳、とり肉、木綿豆腐、みそ、いわし、(幼)鮭メンチ 豚肉、なると、牛乳、シューマイ 牛乳、鶏肉、ヨーグルト、大豆 牛乳、鶏ひき肉、鶏肉、大豆ミート、ハム、生クリーム、おから</p>					幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	408	586	733	462	677	857	506	624	784	412	588	735	18.9	26.2	31.4	15.8	24.5	29.5	24.0	30.2	36.4	19.8	27.9	32.8	9.9	15.1	16.7	15.2	23.3	33.8	10.9	15.5	16.5	10.9	16.6	18.5	1.3	1.9	2.3	2.7	3.0	3.5	3.3	4.1	4.8	1.0	1.5	1.9
幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校																																																					
408	586	733	462	677	857	506	624	784	412	588	735																																																					
18.9	26.2	31.4	15.8	24.5	29.5	24.0	30.2	36.4	19.8	27.9	32.8																																																					
9.9	15.1	16.7	15.2	23.3	33.8	10.9	15.5	16.5	10.9	16.6	18.5																																																					
1.3	1.9	2.3	2.7	3.0	3.5	3.3	4.1	4.8	1.0	1.5	1.9																																																					
18	19	20	21〔食育の日献立〕	22																																																												
<p>ごんにやくサラダ なつとう</p> <p>むぎごはん</p> <p>おでん</p>	<p>じゅうねんあえ とりにくのりやきソース</p> <p>ごはん</p> <p>いなかじる</p>	<p>ちくさあえ だいがいも(幼小2個、中3個)</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>とんこつラーメン スープ</p>	<p>せんだいふのもの さばのカレーやき</p> <p>ごはん</p> <p>しみどうふの みそしる</p>	<p>バックケチャップ</p> <p>チキンマリネ バーガーパーティ</p> <p>ハンズパン</p> <p>はくさいのスー プ</p>																																																												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>450</td><td>641</td><td>822</td><td>405</td><td>580</td><td>725</td><td>526</td><td>659</td><td>873</td><td>418</td><td>571</td><td>725</td> </tr> <tr> <td>18.2</td><td>26.0</td><td>32.4</td><td>21.6</td><td>30.1</td><td>35.4</td><td>20.0</td><td>28.3</td><td>33.4</td><td>21.8</td><td>27.5</td><td>33.1</td> </tr> <tr> <td>14.7</td><td>21.8</td><td>26.6</td><td>9.6</td><td>14.8</td><td>16.5</td><td>10.5</td><td>16.1</td><td>18.2</td><td>14.7</td><td>19.5</td><td>22.5</td> </tr> <tr> <td>1.9</td><td>2.4</td><td>2.9</td><td>2.2</td><td>2.8</td><td>3.5</td><td>2.7</td><td>3.2</td><td>3.7</td><td>2.2</td><td>2.7</td><td>3.3</td> </tr> </table> <p>牛乳、納豆、ハム、焼き竹輪、さつま揚げ、いわしつみ れ、がんもどき、昆布、(中)うずら卵 牛乳、鶏肉、木綿豆腐、豚肉 豚肉、なると、牛乳、塩昆布 牛乳、さば、豚肉、凍み豆腐、みそ 牛乳、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉</p>					幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	450	641	822	405	580	725	526	659	873	418	571	725	18.2	26.0	32.4	21.6	30.1	35.4	20.0	28.3	33.4	21.8	27.5	33.1	14.7	21.8	26.6	9.6	14.8	16.5	10.5	16.1	18.2	14.7	19.5	22.5	1.9	2.4	2.9	2.2	2.8	3.5	2.7	3.2	3.7	2.2	2.7	3.3
幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校																																																					
450	641	822	405	580	725	526	659	873	418	571	725																																																					
18.2	26.0	32.4	21.6	30.1	35.4	20.0	28.3	33.4	21.8	27.5	33.1																																																					
14.7	21.8	26.6	9.6	14.8	16.5	10.5	16.1	18.2	14.7	19.5	22.5																																																					
1.9	2.4	2.9	2.2	2.8	3.5	2.7	3.2	3.7	2.2	2.7	3.3																																																					
25	26〔Ca&かむ献立〕	27	28	29																																																												
<p>だいこんサラダ セルフカレーラフ</p> <p>ごはん</p> <p>にくだんごスー プ</p>	<p>ごもきんびら いわしのみぞれに</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p>	<p>バックソース</p> <p>ほうれんそうサラダ てづくりおのみやき</p> <p>ソフトめん</p> <p>わかめうどんじ る</p>	<p>ゆめオレンジ マカロニサラダ</p> <p>チキンカレー</p>	<p>コーンサラダ チーズメンチカツ</p> <p>ことう パン</p> <p>ベーコンスー プ</p>																																																												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>406</td><td>583</td><td>732</td><td>438</td><td>601</td><td>769</td><td>483</td><td>622</td><td>810</td><td>517</td><td>716</td><td>886</td> </tr> <tr> <td>16.2</td><td>23.4</td><td>27.8</td><td>19.3</td><td>25.6</td><td>31.6</td><td>21.7</td><td>28.6</td><td>35.7</td><td>13.5</td><td>19.8</td><td>23.1</td> </tr> <tr> <td>12.2</td><td>18.1</td><td>20.7</td><td>14.0</td><td>18.8</td><td>22.6</td><td>6.4</td><td>10.6</td><td>11.7</td><td>16.3</td><td>23.3</td><td>26.4</td> </tr> <tr> <td>1.4</td><td>2.0</td><td>2.3</td><td>1.8</td><td>2.4</td><td>2.9</td><td>3.4</td><td>4.1</td><td>4.8</td><td>2.5</td><td>3.1</td><td>3.6</td> </tr> </table> <p>牛乳、鶏ひき肉、大豆ミート、ハム、ミートボール 牛乳、いわしのみぞれ煮、さつま揚げ、豚肉、木綿豆腐、みそ 鶏肉、なると、わかめ、牛乳、焼き竹輪、あおさ粉、かつお節 牛乳、鶏肉 牛乳、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉</p>					幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	406	583	732	438	601	769	483	622	810	517	716	886	16.2	23.4	27.8	19.3	25.6	31.6	21.7	28.6	35.7	13.5	19.8	23.1	12.2	18.1	20.7	14.0	18.8	22.6	6.4	10.6	11.7	16.3	23.3	26.4	1.4	2.0	2.3	1.8	2.4	2.9	3.4	4.1	4.8	2.5	3.1	3.6
幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校																																																					
406	583	732	438	601	769	483	622	810	517	716	886																																																					
16.2	23.4	27.8	19.3	25.6	31.6	21.7	28.6	35.7	13.5	19.8	23.1																																																					
12.2	18.1	20.7	14.0	18.8	22.6	6.4	10.6	11.7	16.3	23.3	26.4																																																					
1.4	2.0	2.3	1.8	2.4	2.9	3.4	4.1	4.8	2.5	3.1	3.6																																																					

《 今月の給食目標 》

あさごはん
について
かんがえよう

〔栄養価基準値〕	標準値	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	480	650	800	850
たんぱく質	20.2	28.8	34.2	36.2
脂質	13.6	18.1	23.1	25.1
食塩	1.8	2.0	2.5	2.8

ごはん パン
めん で
あたまスッキリ!

やさしい くだもの
しるもので
おなかスッキリ!

おにく おおきな
まめ たまごで
からだばかばか!

