一 令和7年11月	加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について				11月は、以下の食	食材について県内産		
(2025年11月)	献立名	加工食品名	アレル=	ギーの原因物質	のものを学校給食し			
献立表		加工良吅石	卵	乳 小麦	○米(他県産とのブ ○牛乳 ○キャベツ			
			乳	0		食材について市内産		
(特別支援学校) 給食回数 18回		スデミグラスソース		0				
☆お知らせ☆	手作りコロッ ヨ ー グ ル		粉	0				
給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配		7 + 0	<u> </u>		※天候の影響により、県内できない場合もあります。			
布物等でご確認されるようお願いいたします。 各ご家庭でも活用できるよう、献立ごとに食材	マカロニグラタ	ン	粉	0	※給食の食材の産地につい 財)川崎市学校給食会ウ	ては、(公 国際の場合国		
や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入し	ワンタンスー			0	ト (http://www.kyuusy	/okukai. 1 - Lulia:		
ました(表中の分量は中・高校生 1 人分のものです)。 それぞれの学年に応じて分量を調整しています。		各種パン		0	ecnet.jp/)に掲載していま 放射能検査結果については 員会事務局健康給食推進室			
【給食目標】 食文化について考えよう(和食)		因物質以外に給食で使う食品の ごまもアレルギーの原因となる		肉・大豆・さば・さけ・	- イトに掲載しています。(川 ウェブサイトのトップペー スに「学校給食献立」と入ナ			
【今月のねらい◎】 日本の食文化について知り、和食の良さを	※調味料(しょうゆ、酢	こんぴァレルイーの赤固こなる に、みそ)に含まれるアレルギー 、そば、くるみは使用しません	-物質は、除去の対象	象とはしません。	給食(市立小学校・中学校 給食の食材の産地・放射能	・特別支援学校の献立表・ 検査結果)」)		
知る ※献立名の下には献立のねらいを記載しています。◎印の おさは今日のわらいと思したおさるま	※十穀米【大麦 (押麦)·	・もちきび・発芽玄米・はとむ		5米・黒米・赤米・うる	なお、(公財) 川崎市学校紀 委員会事務局健康給食推進			
献立は今月のねらいに即した献立です。	ちひえ・アマランサス】 プロインではんぶりの		むぎごはん ポ・		を掲載しております。	まみそかけ からしあえ	7 はちみつロール	パン
学校給食費の口座振替日(納期限)	」 (火) ぎゅうにゅう	こりちゃんこ	はくさいとしめじ ぎゅうにゅう	のスープに	とうふとだいこん (木) はっこうにゅう	んのとろみじる	かぼちゃのぺち (金) ベジタブルスー	ゃぺちゃミートやき プーぎゅうにゅう
・第6期 令和7年12月1日(月) (11月分)		[献立のねらい] とりちゃんこについて知る 季節の食品のしめじについて知る			季節の食品の大根について知る		物語給食を通してかぼちゃのべちゃべちゃミート焼きを味わう	
	●ごはん 精白米 90		ごはん 白米 85	●白菜としめじのスープ煮 油 0.6			●はちみつロールバン(減塩) 50	●ベジタブルスープ 油 0.6
・第7期 令和8年1月5日(月) (12月分)	●ぶりのたつた揚げ	(とり肉(皮なし) 24 米 酒 0.6	粒麦 10	ベーコン 4 にんじん 10	●さばのごまみそかけ		●かぼちゃのぺちゃ ぺちゃミート焼き	ベーコン 2.4 とり肉(皮なし) 24
*前日までに、登録口座残高の確認、入金をして		大根 12 油			((さば(切り身) 60	(水 150		にんじん 12
いただきますようお願いいたします。	しょうが 0.25 しょうゆ 5 片栗粉 12.6	粗塩 0.8 「豚	んにく 0.4 (肉(もも) 30 (肉(肩) 30		しょうゆ 0.6	【厚けずり節(かつお) 2.4	にんじん 15	粗塩 0.7
学校給食レシピと	●ごまきゅうり	油揚げ 6 粗	i塩 0.1 しょう 0.01			大根 25	砂糖 0.4	スープの素 1
レシピ動画を公開中!	きゅうり 50 「酢 2.6	しょうゆ 1.9 た	まねぎ 75		赤みそ(減塩) 3.4 白みそ(減塩) 3.4	粗塩 0.65	カレー粉 0.4	(片栗粉 0.6 水
*がついた料理は 回流 (禁)	砂糖 0.78 粗塩 0.5	長ねぎ 12 粗	んじん 36 1塩 1.3		砂糖 2.4 1.8 1.8 1.8	「片栗粉 1.5	(油 1.5	しゆで塩
レシピを紹介して	白いりごま 1.3 ごま油 0.65	Ü×	スターソース 3.6 ゃが芋 60 レー粉 0.96		白いりごま 0.6 ● からしあえ	し水 長ねぎ 10	【小麦粉 1.5 「パンプキンペースト(冷) 65 水 適量	絵本
います。		〔油				●はっこう乳 192.6	41.501	ぐりとぐらと
	中高等部エネルギー 817 kcal	中高等部たんぱく質 35.7g 中高等		中高等部たんぱく質 29.1 g	しゆで塩 中高等部エネルギー 813 kcal	ー 中高等部たんぱく質 28.4 g	粉チーズ 3.5 中高等部エネルギー 725 kcal	
40	小学部エネルギー 654 kcal	小学部たんぱく質 28.5g 小学部			小学部エネルギー 650 kcal	小学部たんぱく質 22.7 g	小学部エネルギー580 kcal	
10 ハヤシライス(むぎごはん)	11 ごはん ユーリ はるさめとチン	ゲンさいのいためもの	2 ごはん あかし・	そごま すきやきに	キャベツとウイン	パン・てづくりコロッケ) ンナーのスープ		がれいのてりやき ったじる ぎゅうにゅう
(月) ピクルス ぎゅうにゅう	(火) わかめとコーンの		() すいもの ぎゅう		(木) みかん ぎゅうに		(32)	
	3 ●ごはん	スについて知る たけのこ(水煮) 10 ●ご		みりん 0.6	●丸パン 50	作りコロッケを味わう にんじん 12	●ごはん	ついて知る 白いりごま 0.7
精白米 85 砂糖 0.12 米粒麦 10 (油 5.6	6 スーリンチー	ゆで塩	自米 90 よるでま	長ねぎ 24	●手づくりコロッケ	ウインナーソーセージ 18	●からすがわいのてりやき	●めった汁 油 0.6
● ハヤシライス 生クリーム 3.6 生クリーム 3.6	と 揚げ油 適量	「ゆく塩	しそごま いりごま 2 しそ(粉) 0.5	●吸い物 「水 150 こんぶ 0.65			│ ┌カラスカレイ(切り身)70 │ │酒	豚肉(肩) 15
にんにく 0.6 ●ピクルス 30 大根 28		: オイスターソース 1	適量	厚けずり節(かつお) 6.5 かんびょう 4		スープの素 1.2	3.6 砂糖 2.4	ごぼう 6 にんじん 12 水 150
	5 片栗粉 13.6 水 9 砂糖 2.6	●わかめとコーンのフープ 油		にんじん 10 大根 10	こしょう 0.04	●みかん 80	{ しょうゆ 4.8 みりん 2.4 片栗粉 0.5	さつま芋 24
しこしょう	* しょうゆ 4.3 8 酢 2.2	ベーコン 水 150 豚	(肉(もも) 30 (肉(肩) 30 (月) 30 (月)	たまねぎ 18 粗塩 0.6	マッシュポテト(冷) 27		((水	赤みそ(減塩) 6.8 自みそ(減塩) 3.6
たまねぎ 72: 酢 4.2 にんじん 24: 粗塩 0.42 水 96:	2 にんにく 0.1	にんじん 10 酒	i 1.2 ょうゆ 0.6				●ごま酢あえ	: 能登日ねぎ 12 : 「ほうれん草 6
		・ ホールコーン(元) 181 12			1		しまセンション 28 28 28	ゆで塩
粗塩 0.6 じゃが芋 36	ごま油 0.4 「片栗粉 0.4 【水	粗塩 0.8 に 0.02 えん	らたき 36 んじん 12 のきたけ 12	が (小松菜 6 ゆで塩	1		キャベツ 28 「にんじん 7 「ゆで塩	郷土料理
じゃが芋 36 マッシュルーム(冷) 12 トマトケチャップ 15	●春雨とチンゲン菜の炒め物 ごま油 0.7	こしょう 0.02 えい 中華スープの素 1.8 水 しょうゆ 1.2 焼 1.2 焼	らたき 36 んじん 12 のきたけ 12 に 12 き豆腐 48	「小松菜 6	・ パン粉 14 ●キャベツと ウインナーのスープ ベーコン 2.4		キャベツ 28 (にんじん 7 (ゆで塩 ホールコーン(冷) 7 (酢 1.7 (砂糖 1.4	郷土料理「石川県」
じゃが芋 36 マッシュルーム(冷) 12 トマトケチャップ 15 デミグラスソース 6 ウスターソース 4.2	● 春雨とチンゲン菜の炒め物 こま油○.7 にんじんゆで塩	こしょう 中華スープの素 1.8 しようゆ 1.2 (片来 1.2 生わかめ 6	らたき 36 んじん 12 のきたけ 12 にき豆腐 48 糖 3.2 ょうゆ 7.6	(小松菜 6 ゆで塩	●キャベツと ウインナーのスープ ベーコン 2.4 水 150 とり肉(皮なし) 8	「11びきのねこと あほうどり」より	キャベツ 28 「にんじん 7 ゆで塩 ホールコーン(冷) 7 「酢 1.7 砂糖 1.4 粗塩 0.3 しょうゆ 2.8	がで塩 郷土料理 「石川県」 能登復興 応援メニュー
じゃが芋 36 マッシュルーム(冷) 12 トマトケチャップ 15 デミグラスソース 6	●春雨とチンゲン菜の炒め物 こま油 0.7 (にんじん 8 で塩 中高等部エネルギー 784 kcal	ユーディー	らたき 36 ルじん 12 のきたけ 12 にき豆腐 48 はき豆腐 48 まうゆ 7.6 ド部エネルギー 704 kcal	小松菜 6 ゆで塩	・	「11びきのねこと あほうどり」より 中高等部たんぱく質 28.2 g	キャベツ 28 「にんじん 7 かった 4 かった 4 かった 4 かった 4 かった 4 かった 5 かった 7 が 4 が 4 地 4 しょうゆ 2.8 中高等部エネルギー 735 kcal	郷土料理 「石川県」 能登復興
じゃが芋 36 マッシュルーム(冷) 12 トマトケチャップ 15 デミグラスソース 6 ウスターソース 4.2 中高等部エネルギー789 kcal 中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部エネルギー631 kcal 小学部たんぱく質 22.6 g	● 春雨とチンゲン菜の炒め物 こま油 0.7 (にんじん 8 中高等部エネルギー784 kcal オープ・ロース・ハーギー627 kcal	ユージョン	らたき 36 んじん 12 のきたけ 12 に 12 き豆腐 48 糖 3.2 ようゆ 7.6 ド部エネルギー 704 kcal 部エネルギー 563 kcal 3 きなこパン (コッ	小松菜 6 ゆで塩	・バン粉 14 ●キャベツと ウインナーのスープ ベーコン 2.4 水 150 とり肉(皮なし) 8 中高等部エネルギー 744 kcal 小学部エネルギー 595 kcal	「11びきのねこと あほうどり」より 中高等部たんぱく質 28.2g 小学部たんぱく質 22.6g のそぼろごはん(ごはん)	キャベツ 「にんじん 7 ゆで塩 ホールコーン(今) 7 「砂糖 1.4 粗塩 0.3 しょうゆ 2.8 中高等部エネルギー 735 kcal 小学部エネルギー 588 kcal	ゆで塩 郷土料理 「石川県」 能登復興 応援メニュー 中高等部たんぱく質 37.4g 小学部たんぱく質 30.0g
じゃが芋 36: マッシュルーム(冷) 12: トマトケチャップ 15: デミグラスソース 6: ウスターソース 4.2: 中高等部エネルギー789 kcal 中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部エネルギー631 kcal 小学部たんぱく質 22.6 g	●春雨とチンゲン菜の炒め物 こま油 0.7 (にんじん 8 中高等部エネルギー784 kcal	Color	らたき 36 んじん 12 のきたけ 12 に 12 き豆腐 48 糖 3.2 ようゆ 7.6 ド部エネルギー 704 kcal 部エネルギー 563 kcal 3 きなこパン (コッ	小松菜 6ゆで塩中高等部たんぱく質 31.3 g小学部たんぱく質 25.0 gペパン)*ノームシチュー ボイルやさい	・バン粉 14 ●キャベツと ウインナーのスープ ベーコン 2.4 水 150 とり肉(皮なし) 8 中高等部エネルギー744 kcal 小学部エネルギー595 kcal	「11びきのねこと あほうどり」より 中高等部たんぱく質 28.2g 小学部たんぱく質 22.6g のそぼろごはん(ごはん)	キャベツ 28 「にんじん 7 かった」 17 かった 1.7 が糖 1.4 粗塩 0.3 しょうゆ 2.8 中高等部エネルギー 735 kcal 小学部エネルギー 588 kcal	ゆで塩 郷土料理 「石川県」 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
じゃが芋 36 マッシュルーム(冷) 12 トマトケチャップ 15 デミグラスソース 6 ウスターソース 4.2 中高等部エネルギー789 kcal 中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部エネルギー631 kcal 小学部たんぱく質 22.6 g 17 ごはん ふりかけ* なんばんに* ちゅうかスープ ぎゅうにゅう けずり節について知る	●春雨とチンゲン菜の炒め物 ごま油 (これがん ゆで塩 (中高等部エネルギー 784 kcal (小学部エネルギー 627 kcal 18 ごはん ぶたにく やざいスープ (火) ぎゅうにゅう ヨーグルトに	Color	らたき 36 んじん 12 のきたけ 12 のきたけ 12 に 12 き豆腐 48 糖 3.2 ようゆ 7.6 季部エネルギー 704 kcal 部エネルギー 563 kcal うさなこパン (コッ しろいんげんまめのクリ わふうかつおドレッシン 川崎市内産のブロッ	中高等部たんぱく質 31.3g 小学部たんぱく質 25.0g ペパンン・* リームシチュー ポイルやさい グ ぎゅうにゅう コリーについて知る	●キャベツと ウインナーのスープ ベーコン 2.4 水 1500 とり肉(皮なし) 8 中高等部エネルギー 595 kcal 小学部エネルギー 595 kcal といまだれもやし はおだれもやし ぎゅうにゅう だしにつ	「11できのねこと あほうどり」より 中高等部たんぱく質 28.2g 小学部たんぱく質 22.6g のそぼろごはん(ごはん) みそしる	キャベツ にんじん ゆで塩 ホールコーン(冷) 7 飲糖 1.4 粗塩 0.3 しょうゆ 2.3 中高等部エネルギー735 kcal 小学部エネルギー588 kcal 21 ごなん やきの もやしいため ぎゅうにゅう	ゆで塩 郷土料理 「石川県」 能登復興 応援メニュー 中高等部たんぱく質 37.4g 小学部たんぱく質 30.0g けい さばのしおやき けんちんじる*
じゃが芋 36 マッシュルーム(冷) 12 トマトケチャップ 15 デミグラスソース 6 ウスターソース 4.2 中高等部エネルギー789 kcal 中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部エネルギー631 kcal 小学部たんぱく質 22.6 g 17 ごはん ふりかけ* なんばんに* ちゆうかスープ ぎゅうにゅう けずり節について知る ●ごはん 10ようゆ 6.4 精白米 90 片栗粉 2.4	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	しようゆ 中華スープの素 1.8 人ようゆ 1.2 人水 生わかめ 6 中高等部たんぱく質 32.6 g 小学部たんぱく質 26.1 g 小学部たんぱく質 26.1 g インとなまあげのみそいため ヨーグルト 1 C (大) となまあげのみそいため ヨーグルト 2 6 6 7 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	らたき 36 んじん 12 のきたけ 12 にき豆腐 48 はき豆腐 48 ボーネルギー 704 kcal 郷エネルギー 563 kcal きなこパン (コッしろいんげんまめのクリカふうかつおドレッシン 川崎市内産のブロッ な粉パン は行油 適量	中高等部たんぱく質 31.3 g 小学部たんぱく質 25.0 g ペパン) * リームシチュー ボイルやさい グ ぎゅうにゅう コリーについて知る ●ボイル野菜 「ホールコーン(冷) 20	・バン粉 14 ●キャベツと ウインナーのスープ ベーコン 2.4 水 150 とり肉(皮なし) 8 中高等部エネルギー 744 kcal 小学部エネルギー 595 kcal ないずとこまつなしおだれもやしく大)ぎゅうにゅう をしてつ ・ごはん 精白米 90	「11できのねこと あほうどり」より 中高等部たんぱく質 28.2g 小学部たんぱく質 22.6g のそぼろごはん(ごはん) みそしる いて知る ●みそ汁 「水 150 こんぷ 0.65	キャベツ にんじん ゆで塩 ホールコーン(今) 7 酸糖 1.4 粗塩 0.3 しょうゆ 2.3 中高等部エネルギー 735 kcal 小学部エネルギー 588 kcal 21 ごはん やきの もやしいため ぎゅうにゅう ◎和食の日の行行 ●ごはん 精白米 90	ゆで塩
じゃが芋 36 マッシュルーム(冷) 12 トマトケチャップ 15 デミグラスソース 6 ウスターソース 4.2 中高等部エネルギー789 kcal 中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部エネルギー631 kcal 小学部たんぱく質 22.6 g 17 ごはん ふりかけ* なんばんに* ちゅうかスープ ぎゅうにゅう けずり節について知る ●ごはん しょうゆ 6.4	●春雨とチンゲン菜の炒め物 こま油 0.7 (にんじん 8 中高等部エネルギー 784 kcal ハ学部エネルギー 627 kcal 18 ごはん ぶたにく やさいスープ (火) ぎゅうにゅう ヨーグルトに	したう 中華スープの素 1.8 水 りにうゆ 1.2 焼 火 生わかめ 6 しょう 中高等部たんぱく質 26.1 g 中高等 小学部たんぱく質 26.1 g 小学部 となまあげのみそいため ヨーグルト 12 (大 で)肉(皮なし 12 にんじん 15 をやし 15 を	らたき 36 んじん 12 のきたけ 12 にき豆腐 48 はき豆腐 48 ボーネルギー 704 kcal 部エネルギー 563 kcal とうか 563 kcal とういんげんまめのクリカふうかつおドレッシン 川崎市内産のブロッ な粉パン はけ油 適量 っな粉パン はけ油 60 な物 3 をなたパン (コッしろいんげんまめのクリカふうかつおドレッシン 川崎市内産のブロッな粉パン はげ油 60 な粉パン はが油 55	中高等部たんぱく質 31.3g 小学部たんぱく質 25.0g ペパン)* リームシチュー ボイルやさい グ ぎゅうにゅう コリーについて知る ●ボイル野菜 「ホールコーン(冷) 20	・バン粉 14 ●キャベツと ウインナーのスープ ベーコン 2.4 水 150 とり肉(皮なし) 8 中高等部エネルギー 595 kcal 20 だいずとこまつなしおだれもやし (木) ぎゅうにゅう だしにつ ●ごはん 精白米 90 ●大豆と小松菜のそぼろごはん 油	「11びきのねこと あほうどり」より 中高等部たんぱく質 28.2g 小学部たんぱく質 22.6g のそぼろごはん(ごはん) みそしる いて知る ●みそ汁 「水 150 こんぶ 0.65 厚けずり節(かつお) 6.5 たまねぎ 24	キャベツ にんじん ゆで塩 ホールコーン(今) 7 酸糖 1.4 粗塩 0.3 しょうゆ 2.3 中高等部エネルギー 735 kcal 小学部エネルギー 588 kcal 21 ごはん やきの もやしいため ぎゅうにゅう ◎和食の日の行行 ●ごはん 精白米 90	ゆで塩 ##土料理 「石川県」 能登復興 応援メニュー 中高等部たんぱく質 37.4g 小学部たんぱく質 30.0g け さばのしおやき けんちんじる* 事食について知る ●けんちん汁 油油 0.6 とり肉(皮なし) 18
じゃが芋 36 マッシュルーム(冷) 12 トマトケチャップ 15 デミグラスソース 6 ウスターソース 4.2 中高等部エネルギー789 kcal 中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部エネルギー631 kcal 小学部たんぱく質 22.6 g 17 ごはん ふりかけ* なんぱんに* ちゅうかスープ ぎゅうにゅう けずり節について知る ●ごはん 精白米 90	● 青雨とチンゲン菜の炒め物 0.7 (にんじん 8 で塩 18 ではん ぶたにく かざいスープ ぎゅうにゅう ヨーグルトに 精白米 90 トラ (大)	しよう	らたき、36 んじん 12 のきたけ 12 のきたけ 12 にも豆腐 48 糖 3.2 ようゆ 7.6 季部エネルギー 563 kcal となこパン (コッしったがんばんまめのクリカかうかつおドレッシン 川崎市内産のブロッ な粉パン はげ油 適量 な粉パン はがは、10 な粉パン はが、10 な粉パン はが、10 な粉パン はが、10 な粉パン はが、10 な粉パン はが、10 な粉パン はが、10 な粉パン はが、10 な粉パン はが、10 な粉パン はが、10 な粉パン な糖 50 なり、10 なり なり、10 なり、10 なり なり なり なり なり なり なり なり なり なり	中高等部たんぱく質 31.3g 小字部たんぱく質 25.0g ペパンン)* リームシチュー ボイルやさい グ ぎゅうにゅう コリーについて知る ●ボイル野菜 (ホールコーン(令) 20 もやし ブロッコリー(市内産) 20 ゆで塩 ●和風かつおドレッシング	・	「11びきのねこと あほうどり」より 中高等部たんぱく質 28.2g 小学部たんぱく質 22.6g のそぼろごはん(ごはん) みそしる いて知る ●みそ汁 「水 150 こんぶ 0.65 厚けずり節(かつお) 6.5 たまねぎ 24 赤みそ(減塩) 5.4	キャベツ 28 (たんじん 7 (かんじん 1.7 (かんじん 1.7 (かんじん 1.7 (かん 1.4 (かん 1.2 (かん 1.4 (かん 1.4	ゆで塩 ##土料理 「石川県」 能登復興 応援メニュー 中高等部たんぱく質 37.4g 小学部たんぱく質 30.0g かけんちんじる* 事食について知る ●けんちん汁 油 0.6 とり肉(皮なし) 18 ごぼう 12 にんじん 12 こんにゃく 12 「水 150
じゃが芋 36 マッシュルーム(冷) 12 トマトケチャップ 15 デミグラスソース 6 ウスターソース 4.2 中高等部エネルギー789 kcal 中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部エネルギー631 kcal 小学部たんぱく質 22.6 g 17 ごはん ふりかけ* なんばんに* ちゅうかスープ ぎゅうにゅう けずり節について知る ●ごはん 特白米 90 片栗粉 2.4 g はようゆ 6.4 g はようか 6.4 g はよりか 6.4 g はよりかけ 7.4 g はよりが 7.4 g は	●春雨とチンゲン菜の炒め物 0.7 (にんじん ゆで塩 中高等部エネルギー 784 kcal 小学部エネルギー 627 kcal という ではん ぶたにく (火) ぎゅうにゅう ヨーグルトに 精白米 90 ●豚肉と生揚げのみそ炒め 油 気 0.12 豚肉(も) 24 酒 1.2	したう 中華スープの素 1.8 水焼砂し 中高等部たんぱく質 32.6 g 中高等 小学部たんぱく質 26.1 g 小学部たんぱく質 1.5 to ななまあげのみそいため コーグルト フロいて知る ●野菜スープ 1.5 to たんじん 1.5 to たんじん 1.5 to たやし 1.5 to たやし 1.5 to たんじん 1.5	らたき 36 にんじん 12 のきたけ 12 のきたけ 12 のきたけ 12 に 12	中高等部たんぱく質 31.3g 小字部たんぱく質 25.0g ペパンン)* ームシチュー ボイルやさい グ ぎゅうにゅう コリーについて知る ●ボイル野菜 「ホールコーン(令) 20 もやし、カールコーン(令) 20 他で塩 ●和風かつおドレッシング 水酢 1.5 水 1.5	・	「11できのねこと あほうとり」より 中高等部たんぱく質 28.2g 小学部たんぱく質 22.6g のそぼろごはん(ごはん) みそしる いて知る ●みそ汁 「水 150 こんぶ 0.65 厚けずり節(かつお) 6.5 たまねぎ 24 さつまぎ 24 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 自みみ(減塩) 5.4 ゆで塩	キャベツ 28 (たんじん 7 (たんじん 1.7 (本の 1.4 (人の 1.4 (ゆで塩 ##土料理 「石川県」 能登復興 応援メニュー 中高等部たんぱく質 37.4g 小学部たんぱく質 30.0g けい さばのしおやき けんちんじる* ●けんちん汁 油油 0.6 とり肉(皮なし) 18 ごぼう 12 にんじん 12 こんにゃく 12 ストにゃく 150 厚けずり節(かつお) 3.6 里芋 30
じゃが芋 36 マッシュルーム(冷) 12 トマトケチャップ 15 デミグラスソース 6 ウスターソース 4.2 中高等部エネルギー789 kcal 中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部エネルギー631 kcal 小学部たんぱく質 22.6 g 17 ごはん ふりかけ** なんばんに** (月) がずり節について知る ●ごはん 場白米 90	● 春雨とチンゲン菜の炒め物	- しょう	らたき 36	中高等部たんぱく質 31.3g 小学部たんぱく質 25.0g ペパン)* ハームシチュー ボイルやさい グ ぎゅうにゅう コリーについて知る ●ボイル野菜 「ホールコーン(冷) 20 カプロッコリー(市内産) 20 ゆで塩 ・カールので塩 ・カールので塩 ・カール・シング 「大酢」 1.55 ・ 3 しょうゆ 4 5 1.55 ・ 1.55 ・ 2.57 ・ 3 0.57 ・ 4 0.57 ・ 4 0.57 ・ 5 0.57 ・	・	「11できのねこと あほうとり」より 中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部たんぱく質 22.6 g のそぼろごはん(ごはん) みそしる いて知る ●みそ汁 「水 150 こんぶ 0.65 「厚けずり節(かつお) 6.5 たまねぎ 24 さつまそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 自みそ(減塩) 5.4 しで塩	キャベツ 28	ゆで塩 ##土料理 「石川県」 能登復興 応援メニュー 中高等部たんぱく質 37.4g 小学部たんぱく質 30.0g り さばのしおやき けんちんじる* 事食について知る ●けんちん汁 油 0.6 とり肉(皮なし) 18 こばう 12 にんじん 12 こんにゃく 150 「厚けずり節(かつお) 3.6 里芋 30 粗塩 0.6 豆腐 36
じゃが芋 36 マッシュルーム(冷) 12 トマトケチャップ 15 デミグラスソース 6 ウスターソース 4.2 中高等部エネルギー789 kcal 中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部エネルギー631 kcal 小学部たんぱく質 22.6 g 17 ごはん ふりかけ* なんばんに* (月) ちゅうかスープ ぎゅうにゅう けずり節について知る 「大学報告 2.4 g はん 場合 2.4 g はん 場合 2.4 g はん 場合 3.5 g はん 場合 3.5 g はん はようゆ 6.4 g はん がで塩 5 g はん で塩 5 g はん 1.5 g はん 0.07 g はんりのに(皮つき) 2.6 g にんじん 1.5 g はん 1.5 g にんじん 1.5 g はん 1.5 g にんじん 1.5 g にんじん 1.5 g にんじん 1.5 g はん 1.5 g にんじん 1.5 g にんじん 1.5 g はん 1.5 g にんじん 1.5 g にんじん 1.5 g にんじん 1.5 g はん 1.5 g にんじん 1.5 g にん 1.5 g にんじん 1.5 g にんしん 1.5 g にんじん 1.5 g にんしん 1	● 青雨とチンゲン菜の炒め物 0.7 (1.2 1.8 水焼砂 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2	らたき、36 んじん 12 のきたけ 12 にき豆腐 48 まうゆ 7.6 ド部エネルギー 704 kcal 部エネルギー 563 kcal としていたがんまめのかり、たながいかかつおドレッシン 川崎市内産のプロットがあるかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかか	中高等部たんぱく質 31.3 g 小学部たんぱく質 25.0 g ペパン)* ノームシチュー ボイルやさい グ ぎゅうにゅう コリーについて知る ●ボイル野菜 ホールコーン(冷) 20 もやし ブロッコリー(市内産) 20 ゆで塩 ● 和風かつおドレッシング 「計画的(かつお) 1.5 こようゆ 1.5 にようゆ 1.5 によずり節(かつお) 0.5 けずずり節(かつお) 0.5	・	「11できのねこと あほうとり」より 中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部たんぱく質 22.6 g のそぼろごはん(ごはん) みそしる いて知る ●みそ汁 「水 150 (0.65 厚けずり節(かつお) 6.5 たまねぎ 24 ホみそ(減塩) 5.4 自みみそ(減塩) 5.4 自らかれん草 ゆで塩	キャベツ 28	ゆで塩 ##土料理 「石川県」 能登復興 応援メニュー 中高等部たんぱく質 37.4g 小学部たんぱく質 30.0g かり さばのしおやき けんちんじる* 事食について知る ●けんちん汁 油油 0.6 とり肉(皮なし) 18 ごぼう 12 にんじん 12 こんにゃく 150 原けずり節(かつお) 3.6 里芋 30 担塩塩 0.6 豆腐 36 しょうゆ 3.6
じゃが芋 36 マッシュルーム(冷) 12 トマトケチャップ 15 デミグラスソース 6 ウスターソース 4.2 中高等部エネルギー789 kcal 中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部エネルギー631 kcal 小学部たんぱく質 22.6 g 17 ごはん ふりかけ** なんばんに** (月) がずり節について知る ●ごはん 場白米 90	● 青 と チンゲン菜の炒め物 0.7 (ゆで塩 中高等部エネルギー 784 kcal ヤ 学部エネルギー 627 kcal と さいスープ ぎゅうにゅう ヨーグルトに 4 ● 精白米 90 ● 豚肉と生揚げのみそ炒め 油豆板醤 0.12 上海 板醤 1.2 しょうゆ 1.2 しょうゆ 1.2 しょうゆ 1.2 しょうゆ 1.2 しょうゆ 1.2 しょうかり 1.1 しょみその減塩 1.1 0.6 たちぬき 1.1 0.1 0.1 0.6 たちぬき 1.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1	1.8	らたき、36 にんじん 12 のきたけ 12 のきたけ 12 にのきたけ 12 にのきたけ 12 にき豆腐 48 3.2 ようゆ 7.6 にき 部エネルギー 563 kcal きなこパン (コッしん) からかかけんまめのクリームが 1 にかって 2 はいって 2 はいって 2 はいって 2 はいって 36 まねぎ 1 にりまねぎ 1 にりまねぎ 1 にりまねぎ 1 にりまねぎ 1 にりまねぎ 1 にしょう 36 はない 2 4 によう 36 はない 2 4 によう 36 はない 36 36 36 36 36 36 36 36 36 36 36 36 36	中高等部たんぱく質 31.3 g 小学部たんぱく質 25.0 g ペパン)* ノームシチュー ボイルやさい グ ぎゅうにゅう コリーについて知る ●ボイル野菜 ホールコーン(冷) 20 もやし ブロッコリー(市内産) 20 ゆで塩 ● 和風かつおドレッシング 「計画的(かつお) 1.5 こようゆ 1.5 にようゆ 1.5 によずり節(かつお) 0.5 けずずり節(かつお) 0.5	・	「11できのねこと あほうとり」より 中高等部たんぱく質 28.2g 小学部たんぱく質 22.6g のそぼろごはん(ごはん) みそしる いて知る ●みそ汁 「水 150 (0.65) 厚けずり節(かつお) 6.5 たまねぎ 24 おみそ(減塩) 5.4 自みみを(減塩) 5.4 自りかん草 12	***********************************	ゆで塩 ##土料理 「石川県」 能登復興 応援メニュー 中高等部たんぱく質 37.4g 小学部たんぱく質 30.0g けんちんじる* ●けんちんけ 油 0.6 とり肉(皮なし) 18 ごぼう 12 にんじん 12 こんにゃく 12 人木 150 厚けずり節(かつお) 3.6 里芋 30 粗塩 0.6 豆腐 36 しょうゆ 3.6 長ねぎ 12
じゃが芋 36 マッシュルーム(冷) 12 トマトケチャップ 15 デミグラスソース 6 ウスターソース 4.2 中高等部エネルギー789 kcal 中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部エネルギー631 kcal 小学部たんぱく質 22.6 g 17 ごはん ふりかけ** なんばんに** ちゅうかスープ ぎゅうにゅう けずり節(かついて知る ●ごはん 特白米 90 片栗粉 2.4 kc l で塩	● ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	- 1 (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2)	らたき、36	中高等部たんぱく質 31.3 g 小学部たんぱく質 25.0 g ペパン)* ノームシチュー ボイルやさい グ ぎゅうにゅう コリーについて知る ●ボイル野菜 ホールコーン(冷) 20 もやし ブロッコリー(市内産) 20 ゆで塩 ● 和風かつおドレッシング 「計画的(かつお) 1.5 こようゆ 1.5 にようゆ 1.5 によずり節(かつお) 0.5 けずずり節(かつお) 0.5	・	「11できのねこと あほうとり」より 中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部たんぱく質 22.6 g のそぼろごはん(ごはん) みそしる いて知る ●みそ汁 (水 150 (アしずり節(かつお) 6.5 たさりまりぎ 24 たさつまみそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 しゅで塩	## 28	ゆで塩 ##土料理 「石川県」 能登復興 応援メニュー 中高等部たんぱく質 37.4g 小学部たんぱく質 30.0g けんちんじる* *** *** ** ** ** ** ** ** *
じゃが芋 36 マッシュルーム(冷) 12 トマトケチャップ 15 デミグラスソース 6 ウスターソース 4.2 中高等部エネルギー789 kcal 中高等部たんば〈質 28.2 g 小学部エネルギー631 kcal 小学部たんば〈質 22.6 g 17 ごはん ふりかけ** なんばんに** (月) ちゅうかスープ ぎゅうにゅう けずり節について知る 「大事粉 2.4 kch 2	● ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	0.02 1.8 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2	らたき、36	中高等部たんぱく質 31.3 g 小学部たんぱく質 25.0 g ペパン)* ノームシチュー ボイルやさい グ ぎゅうにゅう コリーについて知る ●ボイル野菜 ホールコーン(冷) 20 もやし ブロッコリー(市内産) 20 ゆで塩 ● 和風かつおドレッシング 「計画的(かつお) 1.5 こようゆ 1.5 にようゆ 1.5 によずり節(かつお) 0.5 けずずり節(かつお) 0.5	・	「11できのねこと あほうとり」より 中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部たんぱく質 22.6 g のそぼろごはん(ごはん) みそしる いて知る ●みそ汁 「水 150 こんぶ 0.65 たまねぎ 24 さつま芋 24 カみそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 自みそ(減塩) 12 ゆで塩	***********************************	ゆで塩 ##土料理 「石川県」 能登復興 応援メニュー 中高等部たんぱく質 37.4g 小学部たんぱく質 30.0g り さばのしおやき けんちんじる* 事食について知る ●けんちん汁 油油 0.6 とり肉(皮なし) 18 ごぼう 12 にんじん 12 こんにゃく 12 八水 15.0 厚けずり節(かつお) 3.6 見工 30 粗塩 0.6 豆腐 36 しようゆ 3.6 長ねぎ 12
じゃが芋 36 マッシュルーム(冷) 12 トマトケチャップ 15 デミグラスソース 6 ウスターソース 4.2 中高等部エネルギー789 kcal 中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部エネルギー631 kcal 小学部たんぱく質 22.6 g 17 ごはん ふりかけ*** なんばんに** ちゆうかスープ ぎゅうにゅう けずり節について知る ●ごはん 場白米 90 けずり節(かつお) 1 白いりごま 1.5 しらす干し(ちりめん) 1 おおさ 0.3 粗塩 0.07 しょうゆ 0.24 たけのご(水煮) 16にんじん 13をまねぎ 35 相塩 0.6 中華スープの素 1.8 しょうゆ 18 こしょう 18 ことがき 36 はんじん 30 大豆ミート(小粒) 3 にんじん 30 大豆ミート(小粒) 3 にんじん 30 チンゲン菜 13 たまねぎ 54 砂糖 2.3 中高等部エネルギー786 kcal 中高等部たんぱく質 31.2 g	● 青ーとチンゲン菜の炒め物 0.7 (ゆで 18 で 18 で 18 で 18 で 27 にん ぶたにく (火) で 18 で 20 に かう コーグルトに 4 ● 精白 と生場げのみそ炒め 油豆 板肉 と生場げのみそ炒め 油豆 板肉(もも) 24 であるが 1.1 しょうゆ たまねん 8 に生場が 72 で 26 しょうゆ 5 もんしじげ 72 で 4 赤 東 1.1 しょうか (減塩) 3.6 に 4 ボ・ス・ア (減塩) 3.	- 1.2	12	中高等部たんぱく質 31.3 g 小学部たんぱく質 25.0 g ペパン)* リームシチュー ボイルやさい グ ぎゅうにゅう コリーについて知る ●ボイル野菜 「ホールコーン(冷) 20 もやし」コリー(市内産) 20 ゆ で塩	●キャベッと ウインコン 2.4 水 150 とり肉(皮なし) 8 中高等部エネルギー 595 kcal 20 だしまった。 だしにつ をしまった。 でしまった。 でした。 120 大豆と小松菜のそぼろごはん 122 耐糖 2.4 オイイラのゆで 1.2 砂糖スターソース 0.6 きざみな塩 2.4 オイイラのゆで 1.2 がお菜 2.4 オイイラのゆで 1.2 で大豆 10 しぎざみな塩 0.6 きざみな塩 0.6 きざみな塩 0.6 きざれもやし 2.4 オイイラのゆで 1.2 はたれい 2.4 オイイラのゆき 1.2 はたれい 2.4 オイイラのゆき 1.2 はたれい 2.4 オイイラのようみな塩 0.6 きざれもやし 2.4 オイスラのゆで 1.2 はたれい 2.4 オイイラのようみは 1.4 中高等部エネルギー 693 kcal	中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部たんぱく質 28.2 g 小学部たんぱく質 22.6 g のそぼろごはん(ごはん) みそしる いて知る ●みそ汁 「水 150 「をけずり節(かつお) 6.5 「厚けずり節(かつお) 6.5 「厚けずり節(かつお) 6.5 たまねぎ 24 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 自分れん草 ゆで塩	***********************************	ゆで塩
じゃが芋 36 マッシュルーム(冷) 12 トマトケチャップ 15 デミグラスソース 6 ウスターソース 4.2 中高等部エネルギー631 kcal 小学部たんぱく質 28.2 g 小学部エネルギー631 kcal 小学部たんぱく質 22.6 g 17 (月) がけり節について知る ●ごはん かりかけ なんばんに* ちゅうかスープ ぎゅうにゅう けずり節について知る ●ごはん 場白米 90	● 青雨とチンゲン菜の炒め物 0.7 (ゆでは塩 7 中高等部エネルギー 627 kcal 7 と が で さ か ら で さ か ら か に い スープ 1 8 で さ か ら か に い スープ 1 9 で さ か ら か に か か ら か に か か ら か に か き か ら か に か き か ら か に か き か ら たまない スープ 1 9 で は ん が き か ら か に か き か ら たまない スープ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1	12 12 12 12 13 14 14 14 15 15 15 15 15	中高等部たんぱく質 31.3g 小学部たんぱく質 25.0g ペパン)* ハームシチュー ボイルやさい グ ぎゅうにゅう コリーについて知る ●ボイル野菜 「ホールリコーン(冷) 30 ブロッで塩 かつおドレッシング (かで塩) 1.53 しみずま油 いまうゆ 4 しびごようゆ 4 しびごまり節(かつお) 0.2 (片水 中高等部たんぱく質 27.2g エジャム	●キャベッと ウインナーのスープ ベスナーのスープ ベスナーのスープ ベスナーのスープ ベスナーのスープ (大) 8 中高等部エネルギー595 kcal なしおうにゆう たしにつ ・だしにつ ・だしにつ ・だしにつ ・だしにつ ・だしにつ ・だはん ・ タの(もも) 12 ・ おきいんじん 12 ・ 酒糖 24 ・ オイスラゆ かで大 12 ・ 酒砂糖 24 ・ オイスラゆ かでで大 18 ・ 「小ゆでま油 0.6 ・ しょざかみ葉 10 ・ しゃせいし 50 ・ ご粗塩 0.35 ・ 「二年でです 10 ・ もやま油 0.43 ・ 担塩 0.35 ・ 「二年でです 1.4 ・ 日高等部エネルギー693 kcal ・ 中高等部エネルギー554 kcal	中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部たんぱく質 22.6 g のそぼろごはん(ごはん) みそしる いて知る ●みそ汁 「水 150 こんぶ 0.65 たまねぎ 24 さつまぎ 24 カみそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 中高等部たんぱく質 30.8 g 小学部たんぱく質 34.7 g	***********************************	ゆで塩 #### ###
じゃが芋 36 マッシュルーム(冷) 12 トマトケチャップ 15 デミグラスソース 6 ウスターソース 4.2 中高等部エネルギー789 kcal 中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部エネルギー631 kcal 小学部たんぱく質 22.6 g 17 ではん ふりかけ* なんばんに* ちゅうかスープ ぎゅうにゅう けずり節について知る しょうゆ 6.4 片栗粉 2.4 小学が手 1.5 しらす干し(ちりめん) 1 あおさ 0.3 租塩 0.07 とり肉(皮つぎ) 2.6 g 1.5 しょうゆ 0.24 たけのこ(水煮) 1.5 しょうゆ 0.24 たけのこ(水煮) 1.6 にんじん 1.5 でまねぎ 3.8 根塩 0.6 中華スープ 表 1.8 でまねぎ 0.6 中華スープの素 1.8 しょうゆ 1.5 でまねぎ 0.6 中華スープの素 1.8 しょうゆ 2.6 中華スープの素 1.8 しょうゆ 2.6 中華スープの素 1.8 しょうゆ 2.6 中華スープの素 1.8 しょうゆ 2.6 中華スープの素 1.8 しょうゆ 2.5 でが芋 1.8 ごしょう 0.9 でまねぎ 5.4 できまねぎ 5.4 できまなが 5.4 できまなぎ 5.4 できまなが 5.4 できま	(水) ● 春度 とチンゲン菜の炒め物 0.7 8 18 で高等部エネルギー 627 kcal	1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1	たき、	中高等部たんぱく質 31.3g 小学部たんぱく質 25.0g ペパンン・* ハームシチュー ボイルやさい グ ぎゅうにゅう コリーについて知る ●ボイル野菜 「ホールロッコリー(市内産) 20 ゆで塩 ●和水酢しょうゆ 4.0g のではずり節をしまうゆ。 4.0g のごまずりかのつお) 0.2 (片水 中高等部たんぱく質 27.2g アジャム ・*	●キャベッと ウインナーのスープ ベスナーのスープ ベスナーのスープ ベスナーのスープ ベスナーのスープ (大) 8 中高等部エネルギー595 kcal なしおうにゆう たしにつ ・だしにつ ・だしにつ ・だしにつ ・だしにつ ・だしにつ ・だはん ・ タの(もも) 12 ・ おきいんじん 12 ・ 酒糖 24 ・ オイスラゆ かで大 12 ・ 酒砂糖 24 ・ オイスラゆ かでで大 18 ・ 「小ゆでま油 0.6 ・ しょざかみ葉 10 ・ しゃせいし 50 ・ ご粗塩 0.35 ・ 「二年でです 10 ・ もやま油 0.43 ・ 担塩 0.35 ・ 「二年でです 1.4 ・ 日高等部エネルギー693 kcal ・ 中高等部エネルギー554 kcal	中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部たんぱく質 22.6 g のそぼろごはん(ごはん) みそしる いて知る ●みそ汁 「水 150 こんぶ 0.65 たまねぎ 24 さつまぎ 24 カみそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 くのすん。章 12 やで塩	***********************************	ゆで塩 #### ###
じゃが芋 36 マッシュルーム(冷) 12 トマトケチャップ 15 デミグラスソース 4.2 中高等部エネルギー789 kcal 中高等部たんばく質 28.2 g 中高等部エネルギー631 kcal 小学部たんばく質 22.6 g 17 ごはん ふりかけ*** なんばんに** (月) おゆうかスープ ぎゅうにゅう けずり節について知る ●ごはん 特白米 90 (片栗粉 2.4 kcl からず干し(ちりめん) 1 はっでも 1.5 しらす干し(ちりめん) 1 をおき 0.3 枚 ビルのこ(水 だしょうゆ 0.24 たけのこ(水 だまねぎ 3.6 情が計出 0.6 中華スープ 表 1.6 にんじん 1.5 たまねぎ 3.6 にんじん 1.0 こしょうゆ 0.24 たけのこ(水 1.0 にんじん 3.0 チンゲン菜 1.6 にんじん 3.0 チンゲン菜 1.6 にんじん 3.0 チンゲン菜 1.5 にんじん 5.0 に	● 青まナンゲン菜の炒め物 0.7 (ゆで塩 18 で高等部エネルギー 784 kcal マー高等部エネルギー 627 kcal 2 できゅう コーグルトには 1 できゅう コーグルトには 1 できゅう コーグルトには 1 できゅう コーグルトには 1 できゅう 1.2 は 1 できゅう 1.3 は 1 できゅう	0.02 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.8 1.2 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8	12 12 12 12 12 12 12 12	中高等部たんぱく質 31.3 g 小学部たんぱく質 25.0 g ペパン)* リームシチュー ボイルやさい グ ぎゅうにゅう コリーについて知る ●ボイル野菜 ホールコー(市内産) 20 ゆで塩 ●和風かつおドレッシング (下ので塩) 1.5 3 しがごまゴ油(かつお) 0.5 はずり歌か 0.1 はずり歌か 0.1 か学部たんぱく質 27.2 g エジャム・プ・ぎゅうにゅう	● キャベッと ウインコン 2.4 水 150 8 150 (大) ではない ではないではないではないではないではないがでになった。 ではないではないではないではないではないではないではないではないではないではない	中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部たんぱく質 22.6 g のそぼろごはん(ごはん) みそしる いて知る ●みそ汁 「水 150 0.65 たまれぎ 24 さつまぎ 24 カータをではありかった。 150 から 15 たまれぎ 24 から 15 から	## 1.4	ゆで塩 ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## #
じゃが芋 36 マッシュルーム(冷) 12 トマトケチャップ 15 デミグラスソース 4.2 中高等部エネルギー789 kcal 中高等部たんばく質 28.2 g 中高等部エネルギー631 kcal 小学部たんばく質 22.6 g 17 ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう けずり節について知る ●ごはん 特白米 90 片栗粉 2.4 kcl で塩 1.5 しょうゆ 6.4 kcl で塩 1.5 しらず干し(ちりめん) 1 ゆで塩 20.0 kcl のこ(水煮) 1.5 にらず干し(ちりめん) 1 かまさ 0.3 粗塩 0.07 しょうゆ 0.24 たけのご(水煮) 1.5 にんじん 素 1.6 にんじん 表はおぎ 3.6 揚げ油 0.6 中華スープの素 1.8 しょうゆ 1.8 こしょう 1.8 できぬき 1.8 できぬき 2.3 中高等部エネルギー786 kcal 中高等部エネルギー786 kcal 中高等部エネルギー629 kcal 小学部たんぱく質 31.2 g 小学部エネルギー629 kcal 小学部たんぱく質 24.9 g 「能登復興応援メニュー> 「能登復興応援メニュー> 「能登の食材を使用することで、能登の復興を応援する取組です。石	(水) ● 青にナンゲン菜の炒め物 (1.7 kg) (中高等部エネルギー 627 kcal	1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1	12 12 12 12 12 13 14 14 14 15 15 15 15 15	中高等部たんぱく質 31.3g 小学部たんぱく質 25.0g ハペパン)* ハームシチュー ボイルやさい グ ぎゅうにゅう コリーについて知る ●ボイル野菜 「もやリッコリー(市内産) 20 ゆで塩 のおドレッシング 大事しいで塩 のおドレッシング 人が音しかごよう物 しがごまずり粉 の.1 「片水 中高等部たんぱく質 27.2g アンジャム ・プ 知る ・ジュリエンヌスープ の.5	●キャベッと ウイイコン 2.4 水 とり肉(皮なし) 8. 中高等部エネルギー595 kcal 20 におがされもつう をしたのではん。 54 にあいがとしまってもいがでれるの。 66 をはんじん 12 砂 大豆と小松葉のそぼろごはん 0.6 勝ひきんしん 12 砂 オイララみ楽塩 15 の で大豆 18 「小ゆでま油 0.6 を塩だれつ 20 もやし 50 に変地 2.4 オイイラみな塩 0.6 きざ松でま油 0.6 を塩だれつ 20 もやし 50 に変地 0.6 でま油 0.6 でま油 0.6 でま油 0.6 でま油 0.43 の 0.35 1.4 中高等部エネルギー693 kcal 小学部エネルギー554 kcal フロンタンスープ ・エンタンスープ ・エンタンスープ ・エンはん	中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部たんぱく質 22.6 g のそぼろごはん(ごはん) みそしる いて知る ●みそ汁 「水 150 にけずり節(かつお) 6.5 厚けずり節(かつお) 6.5 厚けずり節(かつお) 6.5 厚けずり節(かつお) 6.5 にまけおぎ 24 赤みそ(減塩) 5.4 からかにかす 12 ゆで塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	## 1.4	ゆで塩 ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##
じゃが芋 36 マッシュルーム(冷) 12 トマトケチャップ 15 デミグラスソース 4.2 中高等部エネルギー789 kcal 中高等部たんばく質 28.2 g 小学部エネルギー631 kcal 小学部たんばく質 22.6 g 17 (月) だはん ふりかけ** なんばんに** ちゆうかスープ ぎゅうにゅう けずり節について知る 「大きゅうかスープ ぎゅうにゅう けずり節について知る 「大きゅうがスープ がっろにゅう はん 1.5 しょうゆ 6.4 大きの子にしちりめん) 1 か 本 とり肉(皮つき) 2.6 g 相塩 0.07 しょうゆ 0.24 たけのご(水煮) 1.5 にんじん ままねぎ 3.5 根塩 0.07 しょうゆ 0.24 たけのご(水煮) 1.5 にたじんじん 1.5 をまねぎ 3.6 根当 0.6 ー味唐辛子 0.01 レシラウト(トリカン) カー味声子 0.01 ドキョン・ 1.8 フェークの素 1.8 フェークの表 1.8 フェークの表 1.8 フェークの表 1.8 フェークの表 1.8 フェークの表 1.8 フェークの表 1.8 フェート(小粒) 30 ナラミート(小粒) 30 ナーマがたんぱく質 24.9 g 「能登復興応援メニュー>「能登後側応援メニュー>「能登半島地震被災者支援等の寄附金」の一部を活用し、学校給食で能登の食材を使用することです。・ 元川県の郷土料理である「めった汁」	● ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	1.2	12 12 12 12 12 12 12 12	中高等部たんぱく質 31.3 g 小学部たんぱく質 25.0 g ペパン)* リームシチュー ボイルやさい グ ぎゅうにゅう コリーについて知る ●ボイル野菜 もやりにゅう コリーについて知る ・ボールコークで塩 ・ボールコークで塩 ・ボールコークで塩 ・ボールコークではあり、 ・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール	● キャインコン 2.4 水 150 8 8 中高等部エネルギー595 kcal 20 に が だしにつ を	中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部たんぱく質 22.6 g のそぼろごはん(ごはん) みそしる いて知る ●みそ汁 「水 150 0.65 たまねぎ 24 たのよができまきます。 150 ではからがある。 12 でのおんぱく質 24.7 g か学部たんぱく質 24.7 g とりかで塩 中高等部たんぱく質 24.7 g とりかで塩 中高等部たんぱく質 24.7 g とりかで塩 中高等部たんぱく質 24.7 g とりからにゆう のいて知る ●ワンタンスープ 水 150 にんじん 150 にんじん 15	## 1.4	ゆで塩 ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## #
じゃが芋 36 マッシュルーム(冷) 12 トマトケチャップ 15 デミグラスソース 4.2 中高等部エネルギー789 kcal 中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部エネルギー631 kcal 小学部たんぱく質 22.6 g 17 ごはん ふりかけ* なんばんに* ちゆうかスープ ぎゅうにゅう けずり節について知る しょうゆ 6.4 片葉 2 とり肉(皮つき) しょうゆ 15 しらす干し(ちりめん) 1 あおさ 0.3 粗塩 0.07 しょうゆ 15 にんじん 5 はまおき 3	● ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	0.02 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.8 1.2 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8	12 12 12 12 13 14 14 15 15 15 15 15 15	中高等部たんぱく質 31.3g 小小松本 25.0g ハペパン)* ハームシチュー ボイルやさい グ ブームンチュー ボイルやさい グ ブームンチュー ボイルやさい グ ブーについて知る ●ボイルコー (市内産) 20 ●ボール・リッセッコ (市内産) 30 ブロで塩 かおドレッシング 1.33 4.00g ●加風かつお) 0.1 中高等部たんぱく質 27.2g バージャムルばく質 27.2g アン・デントループ 34.00g 中高等部たんぱく質 27.2g アン・デントループ 34.00g アン・デン・ガープ 34.00g ロージョー コリームはおぎ 40	● ウインン 2.44 水とり肉(皮ない) 8 8 中高等部エネルギー595 kcal 20 だしたの 20 で大 20	中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部たんぱく質 22.6 g のそぼろごはん(ごはん) みそしる いて知る ●みそ汁 「水 150 ではがりがつわり6.5 下はずおぎ 24 赤みそ()減塩) 5.4 かで塩 12 中高等部たんぱく質 30.8 g 小学部たんぱく質 24.7 g くのキムチいため* ぎゆうにゆう いて知る ●フンタンスープ 水 150 にんじん たまむき 24 赤みそ()減塩) 5.4 がで塩 12 ・ で塩 12 ・ で塩 15 ・ でも 15	## 1.4	ゆで塩 ##エ料理 「石川県」 能登復興 応援メニュー 中高等部たんぱく質 30.0 g かけんちんけく質 30.0 g かけんちんけんさん はく質 30.0 g かけんちんけん はいのしおやき けんちんけん はいのします。 12 にんじんにゃく 150 里生塩塩 36 しよんにゃく 150 里生塩塩 36 しよわぎ 12 「不食の日」 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
じゃが芋 789 kcal 中高等部たんぱく質 28.2 g 中高等部エネルギー789 kcal 中高等部たんぱく質 22.6 g 小学部エネルギー631 kcal 小学部たんぱく質 22.6 g イクランスターソース 4.2 中高等部エネルギー631 kcal 小学部たんぱく質 22.6 g からかかスープ ぎゅうにゅう けずり節について知る しょうゆ たけがりがについて知る しょうゆ たまおき 1.5 しらす干し(ちりめん) 1 もおき 0.3 担塩 0.07 しょうゆ 0.24 たけんじんぎ 1.5 にんじん 第個塩 0.07 しょうゆ 0.24 たけんじん 1.5 にんじん 1.5 にたまおき 2.5 にんじん 1.5 にたまおき 3.5 にんじん 1.5 にんじん 1.5 にんじん 1.5 にたりゆ 1.5 にんじん 1.5 にたりか 2.5 にんじん 1.5 にたまおき 2.5 にんじん 3.0 たまねぎ 5.4 砂糖 2.3 ・チンゲン菜 1.5 にたいじん 1	(水)	0.02 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.3 1.2 1.3 1.2 1.3 1.2 1.3 1.2 1.3 1.2 1.3 1.2 1.3 1.3 1.2 1.3 1.3 1.2 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3	12 12 12 12 12 12 12 12	中高等部たんぱく質 31.3 g 小学部たんぱく質 25.0 g ペパン)* リームシチュー ボイルやさい グ ぎゅうにゅう コリーについて知る ●ボイルリコー (市内南) 20 ゆボールリコー (市内南) 20 ゆかまず中かりにある 4.5 し砂ままずりか 0.1 中高等部たんぱく質 27.2 g エジャム ノ* コリエンヌスープ いたまねまりにいる ●ジュリエンヌスープ いたまねぎ 40 水ヤベツ 45	● キャインコン 2.4 水とり肉(皮 い) ぎゅう 2.4 がまったに か 2.4 が 3.4 で 3.4 で 4.5 が 4.2 で 4.5 が 4.2 で 5.4 に 5.4 が 5.4 に 5.4 が	中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部たんぱく質 22.6 g のそぼろごはん(ごはん) みそしる いて知る ●みそ汁 「水が 150 0.65 厚けがでは 24 ホみそ(減塩) 5.4 ホウカルル 5.4 ボウルルル 6.5 にまれます 24 ホウカルル 7.6 にはかず 12 マウキムがく質 24.7 g くのキムチいため* ぎゆうにゅう いて知る ●ワンタンスープ 水が 150 にんじん たまねき 15 にんじんぎ 15 たまねぎ 15 にんじんぎ 15 とりしょう 0.03	28	ゆで塩 ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## #
じゃがキーマシュルーム(冷) 12 トマトケチャップ 15 デミグラスソース 4.2 中高等部エネルギー789 kcal 中高等部たんぱく質 22.6 g 小学部エネルギー631 kcal 小学部たんぱく質 22.6 g 17 ではん ふりかけ ぎゅうにゅう けずり節について知る しょうゆ たけのじた 1.5 しらす干し(ちりめん) 1 おおさ 0.3 担塩 0.07 しょうゆ 0.24 たけんじん 15 を対したしたした 30 大豆ミート(小型) 10 たまねぎ 2.3 にんじん 30 大豆ミート(小型) 10 たまねぎ 2.3 中高等部エネルギー786 kcal 中高等部エネルギー786 kcal 中高等部エネルギー629 kcal 小学部たんぱく質 24.9 g 16 を使 1 のの 乗 2.6 g 1 を使 2 を使	(水 ● 有	0.02 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.3 1.2 1.3 1.2 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3	12 12 12 12 12 13 13 13	中高等部たんぱく質 31.3g 中小学・ カームシチュー ボイルやさい カームシチュー ボイルやさい カームシチュー ボイルやさい カーム・ボール・ カーム・カーム・ カーム・ボール・ カーム・ボール・ カーム・カーム・ カーム・カーム・ カーム・カーム・ カーム・カーム・ カーム・カーム・ カーム・カーム・カーム・ カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・	● ウーマン 2.44 水 20 (木) を 150 (水) を	中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部たんぱく質 22.6 g のそぼろごはん(ごはん) みそしる いて知る ●みそ汁 「水 150 の.65 たままま草(減塩) 「ないますぎ 24 赤みそ(減塩) 「ほうかれん草 12 中高等部たんぱく質 24.7 g 小学部たんぱく質 24.7 g くのキムにゆう いて知る ●ワンタンスープ 水 肉にゆう いて知る ●ワンタンスープ 水 肉にしょうスープの表 といんじんだまなき 15 もやし 20 にんまなぎ 15 もやし 20 にんまなぎ 15 もやし 20 にんまなぎ 15 もやし 20 にんまなぎ 15 もやし 20 にんまなが 15 たまかし 20 にんじんが 15	28	ゆで塩 ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##
じゃが芋 マッシュルーム(冷) 12 トマトケチャップ 15 デミグラスソース 4.2 中高等部エネルギー789 kcal 中高等部たんぱく質 22.6g 小学部エネルギー631 kcal 小学部たんぱく質 22.6g かけずり節について知る 「大きゆうかスープ だはん ふりかけ ちゅうにゅう けずり節について知る 「おもか 90 にようゆ 6.4 片水 ビゆで塩 1.5 しらす干し(ちりめん) 1 もおさ 1.5 しらす干し(ちりめん) 1 もおさ 2.5 世の 108 とり内(皮つき) 2.6 はんじん 第個塩 0.07 しょうゆ 0.24 たけんじんぎ 1.5 にたまねち 3.5 相塩 0.07 しょうゆ 0.24 たけんじんぎ 1.5 にたまねち 3.5 相塩 0.07 しょうゆ 0.24 たけんじんぎ 1.5 にたまねち 3.5 相塩よう 0.0 にたまねち 3.5 にんじん 3.5 にたんじん 3.5 にんじん 5.4 できまな 5.	(大)	0.02 1.8 1.8 1.2 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8	12 12 12 12 12 12 12 12	中高等部たんぱく質 31.3g 中小学・ カームシチュー ボイルやさい カームシチュー ボイルやさい カームシチュー ボイルやさい カーム・ボール・ カーム・カーム・ カーム・ボール・ カーム・ボール・ カーム・カーム・ カーム・カーム・ カーム・カーム・ カーム・カーム・ カーム・カーム・ カーム・カーム・カーム・ カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・	● ウィース 2.4 水 2.4 水 2.4 水 2.4 水 2.4 水 2.5 まで 2.4 水 2.4 水 2.4 か 2.4 か 2.4 か 2.5 まで 2.4 か 2.4 か 2.4 か 3.5 か 2.4 か 3.5 か 3.5 か 4.5 が 4.5 が 4.5 が 4.5 が 4.5 が 4.5 が 5.5 が 4.5 が 5.5 が 5.	中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部たんぱく質 22.6 g のそぼろごはん(ごはん) みそしる いて知る ●みそ汁 (こんぶで) のたまなまでではなりでは、 かみをがける。 24 赤みそ(減塩) (12 からのでは、 15 たたまのままででは、 15 たたまのままででは、 15 たたまのままででは、 15 たたまのまででは、 15 たたまのまでは、 15 たたまのまでは、 15 たたまのまでは、 15 たたまなが、 15 たたまなが、 15 たまいため ● アン はいたまなし、 20 にんじんまなし、 15 たまやし、 20 にんじんまなし、 15 たまかし、 20 にたまなし、 20 にたまなし、 15 たまうのでの素 15 いて知る ● アンタンのでは、 15 たまうかいで、 15 などりんじんまなし、 20 にたまなし、 20 にたまなし、 20 にたまなし、 30 にないまない。 15 などりのない。 15 などりのない。 15 などりのない。 15 などりんじんまなし、 20 にたまなし、 20 にたまなし、 30 にないまない。 15 などりんにない。 15 などりんにないない。 15 などりんにないない。 15 などりんにないないないないないないないないないないないないないないないないないないない	28	ゆで塩 ## ## ## ## ## ## ##
じゃが芋	(水 ● 有	0.02 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.3 1.2 1.2 1.3 1.2 1.3 1.2 1.3 1.2 1.3 1.2 1.3 1.2 1.3 1.2 1.3 1.2 1.3 1.2 1.3 1.2 1.3 1.2 1.3 1.3 1.2 1.3 1.3 1.2 1.3 1.3 1.2 1.3 1.3 1.2 1.3 1.3 1.2 1.3 1.3 1.2 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3	12 12 12 13 14 13 13 13 13 13 13	中高等部たんぱく質 31.3g 中小学・ カームシチュー ボイルやさい カームシチュー ボイルやさい カームシチュー ボイルやさい カーム・ボール・ カーム・カーム・ カーム・ボール・ カーム・ボール・ カーム・カーム・ カーム・カーム・ カーム・カーム・ カーム・カーム・ カーム・カーム・ カーム・カーム・カーム・ カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・	● ウィース 2.4 水 と 150 8 8	中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部たんぱく質 22.6 g のそぼろごはん(ごはん) みそしる いて知る ●みそ汁 「こんぷずぎぎ 24 赤みそ(減塩) 5.4 赤白みされんぱく質 24.7 g はかっで塩 中高等部たんぱく質 24.7 g とけっため* 「こんがで塩 中高等部たんぱく質 24.7 g といたりので塩 中高等部たんぱく質 24.7 g といたりので塩 「こんがで塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	28	ゆで塩 ##2 「「「「「「「「「「」」」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「」」 「「」」 「」 「」」 「」」 「」」 「」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」 「」」 「」」 「」」 「」」 「
じゃが芋 36 12 12 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	● まかん	0.02 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.2 1.8 1.2 1.2 1.2 1.2 1.3 1.2 1.2 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3	36	中高等部たんぱく質 31.3g 中小学・ カームシチュー ボイルやさい カームシチュー ボイルやさい カームシチュー ボイルやさい カーム・ボール・ カーム・カーム・ カーム・ボール・ カーム・ボール・ カーム・カーム・ カーム・カーム・ カーム・カーム・ カーム・カーム・ カーム・カーム・ カーム・カーム・カーム・ カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・	● ウィース 2.4 水 と 150 8 8	中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部たんぱく質 22.6 g のそぼろごはん(ごはん) みそしる いて知る ●みそ汁 「たんぱく質 22.6 g のそぼろごはん(ごはん) みそうしる いて知る ●みそ汁 「こんぷ 0.65 厚けずおぎ 24 赤みそ(減塩) 5.4 たまつます。 24 赤白みたんぱく質 24.7 g はゆで塩 中高等部たんぱく質 24.7 g くのキムにゆう のいて知る ●ワンタンスープ 水とり肉にんきかと とり肉にんきかと にんまなき 15 もやし 20 知しょうスープの表 1.8 しょうマタンん 15 しょうタンん 15 しょうかん 15 もやし 20 知らいて知る ●ワンタンスープ 水とり肉にんきが 15 もやし 20 にんきなき 15 もやし、30.03 ールようアンタンん 15 しょうアカルん 5 しょうで塩	28	ゆで塩 ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##
じゃが芋	(大)	0.02 1.8 1.8 1.2 1.8 1.8 1.2 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8	36 12 36 12 36 12 36 12 36 12 36 12 36 12 36 12 36 12 36 12 36 36 37 37 37 37 37 37 37 37 37 37 37 37 37	中高等部たんぱく質 31.3g 中小学・ カームシチュー ボイルやさい カームシチュー ボイルやさい カームシチュー ボイルやさい カーム・ボール・ カーム・カーム・ カーム・ボール・ カーム・ボール・ カーム・カーム・ カーム・カーム・ カーム・カーム・ カーム・カーム・ カーム・カーム・ カーム・カーム・カーム・ カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・	● ウーマン 2.4 水 2.0 (木) と 150 (水) と 150 (水) が 2.4 水 2.4 水 2.4 水 2.5 (木) と 150 (木) を 15	中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部たんぱく質 22.6 g のそぼろごはん(ごはん) みそしる いて知る ●みそ汁 「たんぱく質 22.6 g のそぼろごはん(ごはん) みそうしる いて知る ●みそ汁 「こんぷ 0.65 厚けずおぎ 24 赤みそ(減塩) 5.4 たまつます。 24 赤白みたんぱく質 24.7 g はゆで塩 中高等部たんぱく質 24.7 g くのキムにゆう のいて知る ●ワンタンスープ 水とり肉にんきかと とり肉にんきかと にんまなき 15 もやし 20 知しょうスープの表 1.8 しょうマタンん 15 しょうタンん 15 しょうかん 15 もやし 20 知らいて知る ●ワンタンスープ 水とり肉にんきが 15 もやし 20 にんきなき 15 もやし、30.03 ールようアンタンん 15 しょうアカルん 5 しょうで塩	28	ゆで塩 ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##
じゃが芋 36 12 12 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	● まかん	0.02 1.8 1.8 1.2 1.8 1.8 1.2 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8	12 12 12 12 12 12 12 12	中高等部たんぱく質 25.0g 小パン)* 「カムシチュー ボイルやさい グ ぎゅうにゅう コリーについて知る ・ボールしつりに ・ボールと ・ブルール ・ブルール ・ブッシューロール ・ブッシューロール ・ボール ・ブッシューロール ・ボール ・ブッシューロール ・ボール ・ブッシューロール ・ボール ・ブッシューコール ・ボール ・ボール ・ボール ・ボール ・ボール ・ボール ・ボール ・ボ	● ウーマン 2.4 水 150 8 8	中高等部たんぱく質 28.2 g 小学部たんぱく質 22.6 g のそぼろごはん(ごはん) みそしる いて知る ●みそ汁 ・	28	ゆで塩 ### ###