_	参い	: IC\$	負けない食事をしよう	146		月こんだて	f. forf . S III 41.			比部学校給食センター	エネルキー たんぱく質 賠質(g) カルシウム	(g) (mg)	ا اخ
L	主食	まご ポイント	おかず	<u>赤の食品</u> ちやにくやほね	こなる	からだの	<u>緑の食品</u>)ちょうしをととのえる	<u>黄色の</u> なつやちか	良品 らになる	主な調味料	小学校	中学杉	
Ι.			チョコブラック&ホワイト		生乳.			コッペパン チョコブラック&ホワイト			658	799	,
	7	11	フレンチサラダ	せいず ジャニン	HALL 1	にんじん	<u>もやし</u> キャベツ きゅうり コーン	10 14 481 14	Me Sub	ドレッシング	24.9	30.5	ds
_	· U	•	ポークビーンズ	だいず ぶたにく	生クリーム	にんじん トマト グリンピース	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	米油	ケチャップ ソース さとう コンソメ	21.9	26.5	2
٦°,	ッペパン		くだもの(みかん)		生乳.		みかん	ソフトめん			325	403	_
	353		けんさんにたまご	にたまご	T-114			7 71-03/0			582 33.0		
1		13	いそあえ		のり	ほうれんそう にんじん	もやし			しょうゆ	19.1	22.7	
ソフトめん	フトめん		ごもくうどんかけじる	ぶたにく 油あげ なると		にんじん	だいこん しいたけ ごぼう しめじ ねぎ たまねぎ	さといも		しょうゆ みりん しお	391	484	ļ
	~		和食の日「まごわやさしい」献立		生乳		100 1001100	ごはん			680	80 848	
6	> /	9	さんまのかばやき	さんま		=±0t> (= / 1* /	キャベツ <u>もやし</u>	かたくりこ	米油	さとう しょうゆ みりん	1	30.3	32.1 442
	ごはん		こまつなとチキンのサラダ はくさいのみそしる	サラダチキン 油あげ		こまつな にんじん	はくさい ねぎ	じゃがいも		ドレッシング みそ	25.5 354	32.1	
_	_1870		1872110005202	nacori)	生乳	1270070	10 (0 / 100	ごはん		0,0	634	840	
C I# 6	<u> </u>	7	にくしゅうまい((小1~4年1こ・小5~中2こ)	にくしゅうまい									
		14	ひじきとツナのサラダ	ツナ	ひじき	こまつな にんじん	<u>もやし</u> コーン レモン	1. ± 411=	NA.	ドレッシング	18.2	24.8	3
Ca	ごはん 中のみ aごはん)		なまあげのちゅうかに	<u>ぶたにく</u> なまあげ いか うずらのたまご えびボール		にんじん グリンピース	たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ	かたくりこ	米油	オイスターソース さとう しお しょうゆ トウパンジャン 中華だし	334	523	ŝ
	~		西根中3年生リクエスト献立		<u>牛乳</u>			むぎごはん			749	912	2
4	<u> </u>	10	わかめサラダ	ぎゅうにく	わかめ	にんじん	キャベツ <u>もやし</u> たまねぎ セロリー りんご	じゃがいも	ごま	ドレッシング	19.7	24.4	‡
			ビーフカレー	きゅうにく		にんじん トマト グリンピース	725485 EDD - 970C		米油 バター	カレールウ ガラムマサラ チャツネ ソース	25.3	30.5	ó
むき	ぎごはん		とうにゅうプリンタルト		井 副			豆乳プリンタルト			339	407	4
-	~		小学校 はちみつりんごジャム		生乳.			コッペパン はちみつりんごジャム			592	/	/
0	7 T I	9	コーンサラダ	ミートボール		にんじん	<u>もやし</u> キャベツ きゅうり コーン	はるさめ		ドレッシング がらフープ しお こしょう	22.5		
_	-		にくだんごとやさいのスープ	< -L\//_\/		ICNUN	<u>もやし</u> たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ	はめらめ		がらスープ しお こしょう みりん しょうゆ	15.0	/	
٦٠,	ッペパン		ヨーグルト	キか-	ヨーグルト 生乳			コッペパン	米油	さとうしお	430	/	4
1		l.	余目小4年生・中学校 コーンサラダ	きなこ	土土		もやし キャベツ きゅうり コーン	コッヘハン	不油	さとっ しお ドレッシング	633 24.5	857 32.7	
		10	にくだんごとやさいのスープ	ミートボール		にんじん	<u>もやし</u> たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ	はるさめ		がらスープ しお こしょう みりん しょうゆ	1	27.9	
ŧ	きなこ		ヨーグルト		ヨーグルト		ねぎ			みりん しょうゆ	440	561	
Ø			食べて応援!「ほたて」献立	ほたてハンパーグ	生乳			ごはん			583	678	
8		12	ほたてハンパーグおろしソースが行う青森県	産のほたてを、ハンパーグでいただ	きます。		りんご だいこん	かたくりこ		さとう みりん しょうゆ	26.0	28.8	
1	4		くきわかめのサラダ	かつおぶし	くきわかめ	にんじん	きゅうり キャベツ コーン			ドレッシング ドレッシング	14.1	15.3	
_	ごはん		じゃがいもとにらのみそしる	とうふ 油あげ		にんじん にら	たまねぎ	じゃがいも		みそ	357	390	
R			和食の日「まごわやさしい」献立	-1.E	生乳			ごはん		7. 7	608	739	
/		12	さばのみそに	かつおぶし		こまつな にんじん	もやし キャベツ ゆず			みそ ドレッシング	27.7	32.4	
į	ごはん 中のみ	-	ゆずあえ	ぶたにく とうふ		こよ ブな にんしん	ごぼう だいこん ねぎ	さといも	ごま油	トレッシング	18.8	21.8	
Cà	(中のみ aごはん)		とんじる		生乳,			こんにゃく ご はん		-	380	574	_
0			大笹生小6年今野華さんの元気アップ献立とりのてりやき	とりのてりやき	T#L			C16/U			604 28.9	715 34.0	
1	3	9	かいそうサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ コーン			ドレッシング	17.9	20.4	
-	ごはん		たまごスープ	とうふ たまご			かぶ だいこん たまねぎ	かたくりこ		がらスープ しお こしょう しょうゆ みりん	293	312	
0		13	「だいすきふくしまの日」献立		<u>牛乳</u> わかめ			ごはん		טאלימט עיר בט	602	752	_
6	<u> </u>		あつやきたまご	あつやきたまご					L		24.9		2
1			わさびドレッシングあえ	サラダチキン さけ とうふ		にんじん えだまめ	<u>もやし</u> キャベツ	ナトロキ	米油 ごま	しょうゆ す わさび さけかす みそ みりん	17.5	22.2	
1	りかめ ごはん		あぶくまじる 福島の郷土料理です。鮭や	酒かす. ゆ		にんじん	ゆず はくさい ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく		こいかり のて かりん	308	390	
1	60	10	オムレツ ずを入れて作ります。	オムレッ	生乳			コッペパン		ケチャップ	639	770	
0	71		パックケチャップ	ツナ		カラーピーマン	キャベツ きゅうり コーン			/ デャップ ドレッシング	28.7 21.5	33.9 24.9	
٦.	ッペパン		イタリアンサラダ クリームスープ	<u> 2952</u>	<u>牛乳</u> 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	パター	ホワイトルウ しお	346		
,'د	ッヘハン		/ / AA - /		生クリーム			ちゅうかめん		こしょう	346 685	752	-
	353		ちゅうかラビオリ	ちゅうかラビオリ			+		米油	+	685 27.5	30.6	
1		11	ちゅうかあえ	ちゅうかくらげ		にんじん	きゅうり <u>もやし</u>	はるさめ	ごま	ドレッシング	23.1	27.5	
ちゅ	ゅうかめん		みそラーメンかけじる	ぶたにく		にんじん にら	しいたけ メンマ コーン <u>もやし</u> キャベツ ねぎ		米油	しょうゆ トウバンジャン みそ こしょう	292	359	,
0			和食の日「まごわやさしい」献立		生乳			ごはん		-,	564	705	_
5	<u>∷</u> }	13	さけのしおやき	さけ		1-/10/ 4-14	+112 +1 -1		W.S+	4421 . 34	25.9	32.1	
7	□ ごはん	13	きりぼしだいこんのいために	さつまあげ とうふ		にんじん さやいんげん にんじん	きりぼしだいこん たけのこ だいこん ねぎ ごぼう しめじ	じゃがいも	米油ごま油	さとう しょうゆ みりん しょうゆ しお みりん	12.9	16.4	
			きのこけんちんじる		41. =0	12,0070	しいたけ	こんにゃく	_ 6-AII	OK 2.4 O() 07.7/0	355	445	-
ē				チーズインハンバーグ	生乳.			ごはん				750	
<i>(</i>	-7	9	チーズインハンバーグ ##ル もやしサラダ へれる- やさいたっぷりミルクみそしる 冬至献立	のコクと野菜のうまみを感じら 一品です。		にんじん ほうれんそう	だいずもやし		ごま	ドレッシング	27.1	30.7 21.6	
(<u>ぶたにく</u> なまあげ	生乳	にんじん	だいこん キャベツ ねぎ コーン		1	みそ			
5	ごはん				生乳			ごはん			753	901	
5	ごはん			なっとう	とう					34.5			
5	⊒ ≓itλ □	a	なっとう						米油	さとう しお さとう しょうゆ みりん	1	4.0 28.6	
6		9	とうじかぼちゃ	あずき		かぼちゃ	けくさい えのキたけ わギ		1小四	ここり ひょりゆ めかん	372	447	_
6	Tith	9	とうじかぼちゃ ぎゅうにくのすきに			しゅんぎく	はくさい えのきたけ ねぎ	あぶらふこんにゃく				732	
6		9	とうじかぼちゃ ぎゅうにくのすきに ★ クリスマス 献立 ★	あずき <u>ぎゅうにく</u> とうふ	生乳		はくさい えのきたけ ねぎ	バーカーバン			597	1.30.1	36.1 30.6 小焦
(9	とうじかぼちゃ ぎゅうにくのすきに ★ クリスマス 献立 ★ タンドリーチキン セレクトケーキ	あずき <u>ぎゅうにく</u> とうふ タンドリーチキン	生乳		はくさい えのきたけ ねぎ	あぶらふ こんにゃく バーガーパン セレクトケーキ		ドレッシング	28.8		5 1
(とうじかぼちゃ ぎゅうにくのすきに ★ クリスマス 献立 ★ タンドリーチキン セレクトケーキ	あずき <u>ぎゅうにく</u> とうふ タンドリーチキン	生乳	しゅんぎく		バーカーバン		コンソメ しお しょうゆ	28.8 24.9	30.6	
(とうじかぼちゃ ぎゅうにくのすきに ★ クリスマス 献立 ★	あずき <u>ぎゅうにく</u> とうふ タンドリーチキン		しゅんぎく ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン	バーカーバン			28.8 24.9 323	30.6 399)
(8	とうじかぼちゃ きゅうにくのすきに * ヴ!スマス献立 * クリスマス献立 * クンドリーチキン セレクトケーキ ブロッコリーサラ (自分で観点だケーキを Situくいただきましょ)	あずき <u>ぎゅうにく</u> とうふ タンドリーチキン	生乳生乳生乳生乳	しゅんぎく ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン	セレクトケーキ	米油	コンソメ しお しょうゆ こしょう	28.8 24.9 323 662	30.6 399 794	1
(とうじかぼちゃ ぎゅうにくのすきに * ケリスマス除立 * タンドリーチキン セレクトケーキ ブロッコリーサラー (おいしいただきましょ) ぶりのケチャップソース	あずき <u>ぎゅうにく</u> とうふ タンドリーチキン ペーコンうずらのたまご		しゅんぎく ブロッコリー にんじん チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ コーン マッシュルーム	バーガーパン セレクトケーキ ごはん	米油	コンソメ しお しょうゆ こしょう みりん ケチャップ みそ さとう ソース	28.8 24.9 323 662 26.1	30.6 399 794 30.7	7
() () () () () () () () () ()		8	とうじかぼちゃ ぎゅうにくのすきに * ゲリスマス献立 * タンドリーチキン セレクトケーキ ブロッコリーサラ (おいていただきましょ) ぶりのケチャップソース からしあえ	あずき <u>ぎゅうにく</u> とうふ タンドリーチキン ペーコンうずらのたまご		しゅんぎく ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ コーン マッシュルーム りんご	バーガーパン セレクトケーキ ごはん	米油	コンソメ しお しょうゆ こしょう	28.8 24.9 323 662	30.6 399 794 30.7) - 7
	ごはん の別様に で 直送品・	8 9	とうじかぼちゃ ぎゅうにくのすきに * ゲリスマス献立 * タンドリーチキン セレクトケーキ ブロツコリーサラ (おいていただきましょ) ぶりのケチャップソース からしあえ なめこじる ショルプリッチャ(ナー)、8日(月)ヨーグル	あずき 変更うにくとうふ タンドリーチキン ペーコンうずらのたまと ぶり とうふ ト(ヤクルト)、19日(金)納豆(*	生乳 生乳 (月) (22日(月)	しゅんぎく プロッコリー にんじん チンゲンサイ にんじん にんじん こまつな にんじん	キャベッ きゅうり コーン たまねぎ コーン マッシュルーム りんご だいずもやし なめこ だいこん ねぎ	ヤーカーパン セレクトケーキ ごはん かたくりこ	米油	コンソメ しお しょうゆ こしょう みりん ケチャップ みそ さとう ソース からし しょうゆ	28.8 24.9 323 662 26.1 21.6	30.6 399 794 30.7 24.9) - 7
	ごはん の別様に で変われる には直蓋に給	8 9 5日(金)食費	とうじかぼちゃきのうこくのすきに * ヴルスマス献立 * クンドリーチキン セレクトケーキ ブロッコリーサラー おいしくいただきましょ ぶりのケチャップソース からしあえ なめこじる 記事表 アリンタルト(サトー、8日(月)ヨーグル 学生175円、中学名では、175円、中学名	あずき ぎゅうにく とうふ タンドリーチキン ぶり とうふ ト(ヤクルト)、19日(金) 腕豆(生 180円補助しています	生乳	しゅんぎく プロッコリー にんじん チンゲンサイ にんじん にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん さまつな	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ コーン マッシュルーム りんご だいずもやし なめこ だいこん ねぎ	レクトケーキ ごはん かたくりこ じゃがいも の平均栄養価 「エネルギー	米油	コンソメ しお しょうゆ こしょう みりん ケチャップ みそ さとう ソース からし しょうゆ みそ	28.8 24.9 323 662 26.1 21.6 349	30.6 399 794 30.7 24.9) - 7
ここ ここ ここ こ で で で で で で で で で で で で で で	ごはん の対域に で変更に を いた いた いた いた いた いた いた いた いた いた いた いた いた	8 9 35日(金) 16食費 …「患	とうじかぼちゃきのうこくのすきに * 切れてスを献立 * クンドリーチキン セレクトケーキ ブロッコリーサラ * おいしていただきましょ がりのケチャップソース からしあえ なめこじる * ショネフリクアルト(サトー)、8日(月)ヨークルできょういにき、かいぞう・やさいさかな・使のこいも)をときない。こまかいそう・やさいさかな・使のこいも)をとなって、まりなど特別であって、まりなど特別であって、まり、1000円であって、まり、100円であって、まり、100円であってであって、100円であってであって、100円であって、100円であって、100円であって、100円であって、100円であって、100円であって、100円であって、100円であって、100円であって、100円であって、100円であって、100円でありであって、100円であって、100円でありであって、100円でありでありでありでありでありでありでありでありでは、100円でありでは、100円でありでは、100円でありでは、100円でありでは、100円でありでは、100円でありでは、100円でありでは、100円でありでは、100円では、10	あずき ※四うにくとうふ タンドリーチキン ホリ とうふ ト(ヤクルト)、19日(金) 腕豆(1 18 0円補助しています。 また「食物セルトンが「*3キュウルト」	生乳	しゅんぎく プロッコリー にんじん チンゲンサイ にんじん にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん さまつな	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ コーン マッシュルーム りんご だいずもやし なめこ だいこん ねぎ	レクトケーキ ではん かたくりこ じゃがいも の平均栄養価 「ネルギー」	たんぱく質 g	コンソメ しお しょうゆ こしょう みりん ケチャップ みそ さとう ソース からし しょうゆ みそ	28.8 24.9 323 662 26.1 21.6 349	30.6 399 794 30.7 24.9 381	9 1 7 9
こう こう こう こう こう 一 こ	ごはん Og対 で及 市さいト・献 でよりよいかい によい。	8 9 (5日(会費) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1	とうじかぼちゃ ぎゅうにくのすきに ★ ケリスマス献立 ★ タンドリーチキン セレクトケーキ ブロッコリーサラ (あずき ※四うにくとうふ タンドリーチキン ホリ とうふ ト(ヤクルト)、19日(金) 腕豆(1 18 0円補助しています。 また「食物セルトンが「*3キュウルト」	生乳	しゅんぎく プロッコリー にんじん チンゲンサイ にんじん にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん さまつな	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ コーン マッシュルーム りんご だいずもやし なめこ だいこん ねぎ	バーカーバン セレクトケーキ ごはん かたくりこ じゃがいも の平均栄養価 エネルギー (cal) 能適値 638 と呼信 650	たんぱく質 g 26.9 21.1~32.5	コンソメ しお しょうゆ こしょう みりん ケチャップ みそ さとう ソース からし しょうゆ みそ 職質 炭水化物 カル g g g 20.1 92.4 14.4~21.6	28.8 24.9 323 662 26.1 21.6 349 シウム mg 361 350	30.6 399 794 30.7 24.9 381 塩分 2.3 1.9	9 7 9 9
こ こ こ こ こ こ こ で こ で 見 やれ こ 用 に	ごはん Ogman は 選出 が は は 送 は 就 い 立 放 的 中 に い か 献 は 選 が は は 選 が 立 放 的 中 に い か は は 選 が は 選 が は 選 が は 選 が は 選 が は 選 が は 選 が は 選 が は 選 が は 選 が は 選 が は 選 が は 選 が は ご か い か い か い か い か い か い か い か い か い か	8 9 15食 15 15 15 15 15 15 15	とうじかぼちゃきのうこくのすきに * 切れてスを献立 * クンドリーチキン セレクトケーキ ブロッコリーサラ * おいしていただきましょ がりのケチャップソース からしあえ なめこじる * ショネフリクアルト(サトー)、8日(月)ヨークルできょういにき、かいぞう・やさいさかな・使のこいも)をときない。こまかいそう・やさいさかな・使のこいも)をとなって、まりなど特別であって、まりなど特別であって、まり、1000円であって、まり、100円であって、まり、100円であってであって、100円であってであって、100円であって、100円であって、100円であって、100円であって、100円であって、100円であって、100円であって、100円であって、100円であって、100円であって、100円であって、100円でありであって、100円であって、100円でありであって、100円でありでありでありでありでありでありでありでありでは、100円でありでは、100円でありでは、100円でありでは、100円でありでは、100円でありでは、100円でありでは、100円でありでは、100円でありでは、100円では、10	あずき ※四うにくとうふ タンドリーチキン ペーコンうずらのたまこ ぶり とうふ ト(ヤクルト)、19日(金) 終受(* 1180円補助しています。 また「食物はんいたっぷり" ミネラル 使用した品数です。 せください。	生乳	しゅんぎく プロッコリー にんじん チンゲンサイ にんじん にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん さまつな	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ コーン マッシュルーム りんご だいずもやし なめこ だいこん ねぎ	バーカーパン セレクトケーキ ごはん かたくりこ じゃがいも の平均栄養価 エネルギー kcal 総値 638 译値 650	たんぱく質 g 26.9	コンソメ しお しょうゆ こしょう ありん ケチャップ みそ さとう ソース からし しょうゆ みそ 脳質 20.1 92.4 14.4~21.6 24.6 113.8	28.8 24.9 323 662 26.1 21.6 349 シウム mg 361	30.6 399 794 30.7 24.9 381 塩分	9 9 9

_	12月の平均栄養価										
Maria 18 2°			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	Г			
			kcal	g	g	g	mg				
10 N 500 800	(1/1)	実施値	638	26.9	20.1	92.4	361	Г			
() no		基準値	650	21.1~32.5	14.4~21.6		350	L			
() Uall	(中)	実施値	780	32.6	24.6	113.8	444				
01		其準値	830	27.0~41.5	18.4~27.7		450	Г			

令和7年度