月					※学校給食だよりには主な材料のみを記載しています。加工品の原材料は小樽市のホームページに 水 木 本 金										います。
ごはん	みそラーメン			チキンカレー				ごはん				コッペパン			
さつま光	8 とうきび (			4	ハムサラダ			5	けんちん汁	5		6	トマトシチ		
肉だんご (しょうゆ) (2値)	きゅうにゅう <b>牛乳</b>				きゅうにゅう 牛乳				わかどり 若鶏のごま	て 照り焼き			ささみカツ		
きゅうりの昆布和え					<b>~</b> · · · ·					たくわのサ	ラダ		大根サラダ		
ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>					1				ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう 牛乳		
. 50				$\cup$	7										
牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉 こんぶ	赤 牛乳 ぶた肉	<u>ع</u> د		赤	牛乳 とり肉 /	14		赤	牛乳 とり肉	とうふ 油あげ	ちくわ	赤	牛乳 ぶた肉	とり肉 生クリー	-A
玉ねぎ にんじん ごぼう しょうが	緑 もやし 長ねぎ	にんじん とう	もろこし	緑	玉ねぎ にんじ	んにんにくし	・マト	緑	にんじん 大根 こんにゃく きゃ	こぼう 長ね	₹	緑	にんじん 玉ね	ぎ しめじ トマ	٢
* こんにゃく きゅうり ごはん さつまいも 油	黄ラーメン			黄	キャベツ 大根	_ きゅつり いも ドレッシン	·ゲ		こんにゃく きょ	₱つり I エッグフリー	マヨネーズ	黄	大根 こまつなパン パター オ	: 油 ドレッシング	
小中	英	Л	ф	更		小	ф	黄	さとう	/\	ф	夷		小	ф
エネルギー(kcal) 660 783	エネルギー(kcal)	597	720		トルギー(kcal)	646	794		ルギー(kcal)	653	770		ルギー(kcal)	615	720
たん白質(g) 24.9 28.5	たん白質(g)	28.1	34.1	7	cん白質(g)	20.9	24.9	te	:ん白質(g)	26.8	30.5	to	ん白質(g)	28.3	32.8
	かしわぎう。 10 アセロラゼ			11	ドッグパン かぼちゃの			12	ごはん 五首スープ			13	食パン	<b>-</b> -	
	10 アセロラゼ! ぎゅうにゅう 牛乳	<i>_</i>		-	あじつ			12				10	クリームシ たらのパジ	4h (	ta teobal 配注意
	牛乳				味付きウイ ツナサラダ				メンチカツ						r
000	<u> </u>								めり干し入 ぎゅうにゅう 牛乳	快いソフタ		Ø	ミックスサ ぎゅうにゅう 牛乳	79	
					スライスチ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳	-2			牛乳				牛乳		
	赤 牛乳 とり肉 ち	くわ		赤	牛乳 豆乳 ウ	インナー ツナ	フレーク	赤		ぶた肉 ぎゅう	N N	赤		・たら ツナフレ	ーク
					が チーズ エカギ ブロッコリー しめじ パセリ				たら ホキ	じん えのき :	大根	が 生クリーム			
スポーツの日	秋 207 +122		/	緑	かぽちゃ にん	じん 大根 キ	ャベツ	緑	こまつな	ごま油 油 ド		緑	キャベツ 大根		
WILL DATE	黄っとんさとつ;			黄	ハンハダーで		-	黄	こはん 眷附			黄	バン じゃかい ドレッシング	も バター オリ	
	エネルギー(kcal)	/\ 690	中 812	エオ	トルギー(kcal)	/J\ 672	中 755	エネ	ルギー(kcal)	/J\ 657	中 807	エネ	ルギー(kcal)	/J\ 630	中 756
	たん白質(g)	30.1	36.5	t	たん白質(g)	31.0	34.8		ん白質(g)	22.5	27.0	t:	ん白質(g)	30.4	35.0
ごはん こもくに	しょうゆう	-メン			中華丼	=			ごはん	40000			ソフトフラ		Ξ.
<b>五目煮</b> やさいい	17 豆乳プリン			18	肉しゅうま	い (2個)		19	ホイコーロ			20		のクリーム	氰
■ 野菜入りとりつくね (2個)	きゅうにゅう				牛乳				はろさめ あ	ボぎょうざ <sup>もの</sup>			グリルチキ	えだまめ	
<b>彩サラダ</b> ぎゅうにゅう									春雨の和え	物		C.	チーズ入り ぎゅうにゅう	枝豆サラダ	
<sub>ぎゅうにゅう</sub> <b>牛乳</b>					<b>)</b>				ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>				牛乳		
_ 牛乳 ぶた肉 あつあげ つまみあげ とり肉	+   牛乳 ぶた肉	<u>ع</u> د		)	牛乳 ぶた肉	いか ネパ 郎			生型 ぶた肉	とり肉 たら 7	<u> </u>		生型 えび べ	ーコン 生クリー	-/>
` くきわかめ ソフトチキン たら ホキ	亦			赤				赤				赤	とり肉 チーズ		
にんじん たけのこ 玉ねぎ ごぼう いんげん キャベツ もやし きゅうり コーン こんにゃく	緑にんしんをな	ぎ こまつな も	やし	緑	にんしん 日来	しょうが 玉木	ač.	緑	にんにく 玉ね	のこ にんじん ぎ きゅうり		緑	にんにく コーン		
ごはん さとう ドレッシング	黄 ラーメン おわら	ふ 豆乳プリン		黄	ごはん ごま油			黄	ごはん さとう	油春雨ごま	油	黄	パン じゃがい	も バター ドレ	ッシング
ハ 中 エネルギー(kcal) 686 821	エネルギー(kcal)	小 597	中 712		トルギー(kcal)	/J\ 621	中 750	T->	ルギー(kcal)	/J\ 662	中 772	>	ルギー(kcal)	/J\ 704	中 849
たん白質(g) 30.9 35.9	エイルヤー(kcai) たん白質(g)	25.5	30.9		トルギー(kcai) とん白質(g)	25.3	30.0		ルキー(kcai) ん白質(g)	23.3	26.7		ルキー(RCai) ん白質(g)	35.9	43.6
ごはん	トマトクリ	ームスパゲテ	<del>-</del> 1		コッペパン				こはん		NEW		食パン		
みそちゃんこ汁	24 ごまポテト	NEW		25	大根ポトフ	1.155		26	みそ沂 (え	のきたけ・	小松菜)	27	チキンスー		
豚肉と春雨のねぎ塩炒め	ドリンクヨ・	<b>-</b> グルト			タンドリー	炒め			ザンギ (2	固)			離フライ <	骨に注意	
きゅうりとちくわのサラダ					オーロラソー	スのシェルマ	カロニサラダ		キャベツの	サラダ			スパゲティ	サラダ	
きゅうにゅう <b>牛乳</b>					ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>				ぎゅうにゅう 牛乳				牛乳		
.  牛乳 とり肉 とうふ 油あげ ぶた肉 ちくわ	ェ ジョア とり肉	のエーブ ルカ			牛乳 ウインナ	LIID W-	-71 <i>h</i>		牛乳 とり肉 :	L: ++			牛乳 とり肉 1	t± ,, /	
`	亦			赤				赤				赤			
大根 白菜 にんじん しょうが キャベツ 長ねぎ にんにく きゅうり	緑 玉ねぎ にんじ	υ しめじ トマト	•	緑	玉ねぎ にんじ		ヘツ しょうが	緑	こまつな えの	き キャベツ フ	∇恨 にんじん	緑	玉ねぎ にんじ きゅうり	ん キャベツ フ	<b>C</b> 根
ごはん 春雨 ごま油 さとう エッグフリーマヨネーズ	黄 スパゲティ フラ	イドポテト さと	う	黄	パン さとう マ	カロニ エッグこ	<u>フリーマヨネーズ</u>	黄	ごはん 油 ド	レッシング		黄	パン 油 スパ エッグフリーマ	ゲティ さとう ヨネーズ	
上	エネルギー(kcal)	/J\ 611	中 760		トルギー(kcal)	/J\ 625	中 739		ルギー(kcal)	/J\ 618	中 714		ルギー(kcal)	/\ 671	中 773
- イルキー(kcal) 697 850 たん白質(g) 26.7 32.2	エイルキー(kcal) たん白質(g)	22.9	28.0		ドルキー(kcal) とん白質(g)	30.8	36.7		ルキー(kcal) :ん白質(g)	20.6	22.8	-	ルキー(kcal) ん白質(g)	31.0	36.7
ごはん	なにわの肉	うどん						M0.1/	大仁市 物资结1	호の됐습니 FU亦	面まる場合が		学体系	<b>- 全国职主法</b>	
みそ汁(なめこ・油揚げ・豆腐)	31 揚げかまぼこ								学校行事、物資納入等の都合により変更する場合が あります。 ご了承ください。				学校給食摂取基準		
いわしの梅煮 🌿 🇸 🏗	はちみつレ	Eンゼリー			▲保罐老	のみなさまへ	•			本へたでい。				小学生	中学生
わぬサラダ	きゅうにゅう											エネ	ルギー(kcal)	650	830
zn j Cn j					食費の納入が潜 きたしますので				食べ物の 主な材料をはた	3つのはた らきにわけて書いて	りき <sup>います</sup>	<i>†</i> -	んぱく質(%)	学校給食による摂	
きゅうにゅう <b>牛乳</b>				ただく	くようお願いいけ	こします。								13~	20%
牛乳				座振	ら、給食費の納 替をご利用いた			赤	おもに体をつく	る食品			脂質(%)	学校給食による摂 20~	取エネルギー全付 30%
	10.00			す。 一給食費納入のご相談は、				緑おもに体の調子を整える食品			カル	レシウム(mg)	350	450	
牛乳 とうふ 油あげ いわし ツナフレーク	赤 牛乳 ぶた肉			- PAIDS	スポハツーサ	I IDC IO		椒					鉄(mg)	3.0	4.5 300
牛乳 とうふ 油あげ いわし ツナフレーク	が 長ねぎ こまつ	な にんじん 玉	ねぎ ごぼう	子权	または給食セ	ンター				ご―(執わわ)の	はシにかる合	ピカコ	ンA (II gRAF)	200	
中乳 とうふ 油あげ いわし ツナフレーク なめこ キャベツ にんじん こまつな	が 長ねぎ こまつご はちみつレモン	な にんじん 玉 ゼリー	ねぎ ごぼう	子权	または給食セ 舌33ー9449	ンター )へお願いし	ます。	黄	品	デー(熱や力)の	もとになる食	Ľ?	ンA (μgRAE) ミンB1(mg)	200 0.40	0.50
下 牛乳 とうふ 油あげ いわし ツナフレーク なめこ キャベツ にんじん こまつな ごはん ドレッシング	が 長ねぎ こまつ: はちみつレモン	な にんじん 玉 ゼリー	ねぎ ごぼう	子权	または給食セ 舌33-9449	ンダー )へお願いし	ます。	学校給食	は、栄養のバランス	を考えて作られて	います。いろんなも	ビタ ビタ	: ΣΑ (μgRAE) ヌミンB1(mg) ヌミンB2(mg) ヌミンC (mg)		
牛乳 とうふ 油あげ いわし ツナフレーク   なめこ キャベツ にんじん こまつな   ごはん ドレッシング   小 中   ホルギー(koal)   644   750	様 長ねぎ こまつ: はちみつレモン うどん さとう 3	な にんじん 玉 ゼリー らわらふ 小 666	中 731	子权	または給食セ 舌33-9449	:ンダー ) へお願いし	ます。	学校給食	品 は、栄養のパランス て、毎日元気に過ご	を考えて作られて	います。いろんなも	E 5	ミンB1(mg) ミンB2(mg)	0.40 0.40 25	0.50 0.60 35
<ul> <li>本乳 とうふ 油あげ いわし ツナフレーク</li> <li>なめこ キャベツ にんじん こまつな</li> <li>ごはん ドレッシング</li> <li>小 中</li> </ul>	様 長ねぎ こまつ: はちみつレモン うどん さとう る	な にんじん 玉 ゼリー おわらふ	中	子权	または <b>給食</b> セ <b>533</b> -9449	ンター)へお願いし	ます。	学校給食のを食べ	品 は、栄養のパランス て、毎日元気に過ご	を考えて作られて	います。いろんなも	E 5	ミンB1(mg) ミンB2(mg) ミンC (mg)	0.40 0.40 25	0.50 0.60 35
牛乳 とうふ 油あげ いわし ツナフレーク なめこ キャベツ にんじん こまつな   ごはん ドレッシング   小 中 ネルギー(kcal) 644 750 たん白質(g) 262 28.7	様 長ねぎ こまつ: はちみつレモン うどん さとう 3 ボネルギー(kcal) たん白質(g)	な にんじん 玉 ゼリー らわらふ 小 666 28.4	中 731	子权	<b>括33</b> -9449	:ンター ) へお願いし	ます。	学校給食のを食べ	品 は、栄養のパランス て、毎日元気に過ご	を考えて作られて	います。いろんなも ものも一口は食べ <sub>みな</sub>	ビグ ビグ ・小学生に どんない	マミンB1(mg) マミンB2(mg) マミンC (mg) マミンC (mg) ス・中学年(3・4年生)の ママ・オカ	0.40 0.40 25 頭取基準を記載していま た 食べたと	0.50 0.60 35 す。





は日本の一般が、日前、カートの「ロ・リランを平れた」 けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざま ました。からない。 な味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、 もないならなっ。 も、飲ただときの音やみごたえ、 からない。 からないないないでは、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、 からないないないでは、かんだときの音やなどでえ、 からないないないないないない。 は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。 食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

















