

ひょうひょう		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)						
		ごはん ぎゅうにゅう ゴロコロチキン レモンじょうゆ ポイルキャベツ たまねぎスープ		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくの あまからいため みそビーフンスープ		パン ぎゅうにゅう あらびきウインナー ごぼうの マヨネーズいため ふゆやさいのスープ		ごはん ぎゅうにゅう しらみぎかなの わふうあまぎあんかけ かすじる		パン ぎゅうにゅう ならのキャベツミンチカツ ブロッコリーサラダ さつまいものチャウダー		ごはん ぎゅうにゅう チャブチェ トックスープ		むぎごはん(おおめ) ぎゅうにゅう ダルシムのカレー だいごんのツナいため		パン ぎゅうにゅう ミートスパゲッティ きりぼしだいごんの サラダ		ごはん(かしはらしさん) ぎゅうにゅう あつやきたまご (ならけんさん) ひじきだじょうゆいために みそにゅうめん						
ざいりょうめいおよびしょうりょう(9)	ごはん	11.5kcal	5.5g	ごはん	11.5kcal	5.5g	パン	11.5kcal	5.5g	ごはん	11.5kcal	5.5g	ごはん	11.5kcal	5.5g	むぎごはん	11.5kcal	5.5g	パン	11.5kcal	5.5g	ごはん	11.5kcal	5.5g
	ぎゅうにゅう	11.5kcal	5.5g	ぎゅうにゅう	11.5kcal	5.5g	ぎゅうにゅう	11.5kcal	5.5g	ぎゅうにゅう	11.5kcal	5.5g	ぎゅうにゅう	11.5kcal	5.5g	ぎゅうにゅう	11.5kcal	5.5g	ぎゅうにゅう	11.5kcal	5.5g	ぎゅうにゅう	11.5kcal	5.5g
	とりにく	50g	1.5kcal	ぶたにく	30g	0.4g	ウインナー	11.5kcal	5.5g	しらみぎかなの	11.5kcal	5.5g	とりにく	20g	0.4g	ぶたにく	15g	0.4g	スパゲッティ	25g	0.8g	あつやきたまご	25g	0.8g
	てんぷん	6g	0.4g	つちしょうが	0.4g	0.4g	ごぼう	32g	5g	あぶら	5g	5g	とりにく	12g	0.4g	にんにく	0.3g	0.3g	ぶたひきにく	18g	0.6g	ひじき	2g	0.2g
	あぶら	4g	0.4g	にんにく	40g	0.4g	にんじん	5g	5g	たまねぎ	20g	5g	にんにく	5g	0.1g	つちしょうが	0.4g	0.4g	たまねぎ	40g	0.4g	だいたず	7g	0.2g
	さとう	6.5g	0.4g	たまねぎ	40g	0.4g	ツナ	6g	5g	にんじん	5g	5g	たまねぎ	30g	0.1g	じゃがいも	0.4g	0.4g	にんじん	15g	0.5g	ひらてん	6g	0.2g
	うすくちしゅうゆ	9g	0.4g	にんじん	40g	0.4g	ノンエッグマヨネーズ	5g	5g	えのきたけ	3g	0.3g	にんじん	8g	0.1g	たまねぎ	16g	0.5g	しめじ	5g	0.5g	にんじん	5g	0.5g
	レモンかじゅう	6.5g	0.4g	ほうれんそう	15g	0.8g	こいくちしゅうゆ	0.2g	0.2g	ピーマン	5g	0.8g	にんじん	5g	0.1g	にんじん	15g	0.5g	だいず	10g	0.4g	かつきこんにやく	10g	0.4g
	キャベツ	35g	1.8g	さとう	1.8g	0.4g	さとう	0.4g	0.4g	こいくちしゅうゆ	2g	2g	ほうれんそう	12g	0.4g	こまつな	5g	0.5g	カットトマト	8g	0.3g	さとう	1.5g	0.5g
	しお	サコシ	3.5g	こいくちしゅうゆ	3.5g	0.5g	あぶら	0.5g	0.5g	りょうりしゅ	2g	2g	はるさめ	7g	0.3g	だいず	12g	0.4g	トマトピューレ	10g	0.4g	こいくちしゅうゆ	2g	0.5g
ウインナー	8g	0.1g	いんげん	0.1g	0.6g	ベーコン	8g	8g	す	1g	1g	きんぎょめ	0.5g	0.5g	カレーウ	15g	0.5g	ケチャップ	5g	0.2g	だしパック	10g	1.5g	
たまねぎ	40g	0.6g	りょうりしゅ	0.6g	0.01g	はくさい	25g	25g	みりん	1.5g	30g	こいくちしゅうゆ	8g	1.5g	ウスターソース	0.8g	0.8g	ウスターソース	2g	0.2g	みず	10g	10g	
にんじん	5g	0.01g	さとう	0.01g	0.2g	かぶ	20g	0.01g	さとう	1g	10g	さとう	2g	2g	コンソメ	0.8g	0.8g	コンソメ	1g	0.01g	みりん	0.5g	0.5g	
しめじ	5g	0.2g	ごまあぶら	0.2g	0.2g	パセリ	0.01g	0.01g	てんぷん	0.8g	30g	さつまいも	30g	0.8g	コンソメ	0.08g	0.08g	ローリエ	0.01g	0.01g	あぶら	0.3g	0.3g	
じゃがいも	25g	10g	ビーフン	10g	8g	たまねぎ	25g	25g	ぶたにく	13g	8g	しめじ	6g	0.6g	カレー	0.2g	0.2g	しお	0.1g	0.01g	あぶら	0.5g	0.5g	
ブロッコリー	25g	8g	やきぶた	7g	5g	にんじん	8g	8g	うすあけ	8g	15g	パセリ	0.01g	0.01g	ローリエ	0.01g	0.01g	こしょう	0.01g	0.01g	きりぼしだいごん	3g	0.2g	
はるさめ	4g	0.4g	コン	7g	7g	じゃがいも	25g	25g	こんにやく	8g	20g	ごとう	5g	5g	グラムマサラ	0.01g	0.01g	あぶら	0.5g	0.5g	きりぼしだいごん	3g	0.2g	
パセリ	0.05g	0.05g	エリンギ	7g	5g	スキムミルク	10g	4g	だいごん	20g	15g	やきぶた	5g	5g	みず	50g	45g	ごぼう	20g	0.3g	わかめ	0.2g	0.2g	
コンソメ	1.2g	1.2g	にんじん	7g	15g	みそ	10g	10g	はくさい	15g	8g	とらふ	5g	5g	だいごん	15g	15g	ごぼう	20g	0.3g	とうふ	15g	15g	
うすくちしゅうゆ	1g	0.02g	たまねぎ	15g	25g	コンソメ	1g	0.1g	にんじん	1g	5g	たまねぎ	10g	10g	コン	10g	10g	やまとな	5g	0.5g	たまねぎ	20g	20g	
こしょう	0.02g	0.02g	キャベツ	15g	5g	しお	0.1g	0.01g	にんじん	8g	15g	こまつな	5g	5g	にんじん	10g	10g	にんじん	5g	0.6g	しめじ	3g	3g	
みず	110g	110g	あおねぎ	5g	0.3g	こしょう	0.01g	0.01g	あおねぎ	5g	5g	にんじん	5g	5g	ツナ	5g	5g	うすくちしゅうゆ	0.6g	0.6g	こまつな	10g	10g	
			にんにく	0.2g	0.2g	みず	40g	40g	みそ	3g	3g	あおねぎ	5g	5g	さとう	1g	1g	うすくちしゅうゆ	1.2g	1.2g	あおねぎ	3g	3g	
			つちしょうが	0.3g	0.3g				さけかす	6g	6g	ふんまつスープ	1.2g	1.2g	さとう	1g	1g	うすくちしゅうゆ	1.2g	1.2g	みそ	6g	6g	
			ふんまつスープ	1g	1g				だしパック	5g	10g	えきたいスープ	10g	10g	す	0.8g	0.8g	あぶら	0.5g	0.5g	みそ	5g	5g	
			あかみそ	2g	2g				みず	100g	100g	うすくちしゅうゆ	100g	100g							みず	100g	100g	
			みそ	0.2g	0.2g							みず	100g	100g										
			うすくちしゅうゆ	0.01g	0.01g																			
			こしょう	0.01g	0.01g																			
			すりごま	1g	1g																			
			みず	100g	100g																			
<div>立冬 りっとう</div> <div>かしはらし かんこう 榎原市の観光PR キャラクター さらちゃんやこだいちゃんと 榎原市学校給 食応援団 アンバ サダー リュウが食育をお知らせ します。</div> <div>ストリートファイター コラボ献立 「ダルシムのカレー」</div> <div>まほろばの日</div>																								
えいようか		エネルギー-/たんぱく質	589kcal 22.4g	エネルギー-/たんぱく質	601kcal 27.1g	エネルギー-/たんぱく質	602kcal 24.7g	エネルギー-/たんぱく質	686kcal 28.6g	エネルギー-/たんぱく質	595kcal 20.5g	エネルギー-/たんぱく質	660kcal 22.0g	エネルギー-/たんぱく質	643kcal 25.9g	エネルギー-/たんぱく質	596kcal 25.8g							
おはし																								

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)							
ひょうび	パン ぎゅうにゅう ハンバーグ ほうれんそうと ひじきのサラダ とうもろこしスープ	ごはん ぎゅうにゅう ごもいなり プロコッリー じゃがいものみそしる	おぎごはん ぎゅうにゅう パエリアのぐ オムレツ まめのスープ	きなこあげパン ぎゅうにゅう やよいのため コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに きりぼしだいこんの あまずあえ にくじゃが	そうりつ記念日 創立記念日 ふりかえきゅうじつ 振替休日	ごはん ぎゅうにゅう ごもいしやもフライ きわかめのごもくに とりだんごじる	パン ぎゅうにゅう ペンネのトマトに カミカミサラダ	おぎごはん ぎゅうにゅう セルブきつねごはんのぐ はくさいのごまあえ さつまいものみそしる							
ざいり ようめい および しょうり よう(9)	パン ぎゅうにゅう ハンバーグ ひじき ほうれんそう パンエッグマヨネーズ しお こしょう グリーンコーン コーン とりにく にんじん えのきたけ はくさい コンソメ うすくちしゅうゆ こしょう でんぶん みず	1こ 110g 1こ 0.5 30 8 0.1 0.01 12 6 10 6 10 15 1.5 1 0.01 1.5 110	ごはん ぎゅうにゅう ごもいなり さとう こいくちしゅうゆ みず プロコッリー すりごま こいくちしゅうゆ さとう どうふ じゃがいも たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ みそ だしパック みず	1こ 110g 1こ 2 2 20 40 1 2 1 30 25 8 5 6 5 110	おぎごはん ぎゅうにゅう とりひきにく たまねぎ にんじん ピーマン コーン しめじ あぶら コンソメ カレーこ しお こしょう オムレツ ひよこまめ おぎ たまねぎ にんじん ベーコン カットトマト ふんまつスープ ローリエ パセリ オリブあぶら しお こしょう みず	1こ 110g 1こ 15 15 8 12 0.5 1.2 0.02 0.01 1 12 3 10 15 25 1.2 0.02 0.02 0.3 0.1 0.02 100	パン あぶら さとう グラニューとう きなこ しお ぎゅうにゅう ウインナー キャベツ こまつな コンソメ うすくちしゅうゆ あぶら ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん たまねぎ こんにゃく さいやいんげん だいず さとう こいくちしゅうゆ みりん	1こ 110g 1こ 4.5 2 2 1.2 2.5 0.01 1 12 10 30 0.5 0.5 0.4 6 35 4 7 5 7 5 1.5 0.1 0.01 80	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに きりぼしだいこん にんじん すりごま す さとう しお うすくちしゅうゆ ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ こんにゃく さいやいんげん だいず さとう こいくちしゅうゆ みりん	1こ 110g 1こ 15 15 8 12 0.5 1.2 0.03 2.5 15 10 60 25 5 8 2.5 3 0.7	ごはん ぎゅうにゅう ごもいしやもフライ あぶら きわかめ ぶたにく ひらてん つきこんにゃく にんじん いりごま さとう こいくちしゅうゆ みりん あぶら とりだんご はくさい えのきたけ だいこん あおねぎ どうふ つちしょうが うすくちしゅうゆ りょうりしゅ だしパック みず	1こ 110g 1こ 10 3 8 10 5 1.3 1.3 0.7 0.3 25 20 10 5 10 5 30 0.7 3 1.5 5 100	パン ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン ペンネ にんにく たまねぎ しめじ カットトマト ケチャップ トマトピューレ とうがらし コンソメ オリブあぶら しお こしょう きりぼしだいこん にんじん きゅうり とりさきまほし ごまあぶら いりごま さとう うすくちしゅうゆ す	1こ 110g 1こ 8 5 25 0.3 40 10 15 8 15 0.01 0.3 0.4 0.1 0.03 3 5 10 5 30 0.9 1.2 3 2.5 3	おぎごはん ぎゅうにゅう うすあげ ちりめんやこ つちしょうが さとう うすくちしゅうゆ りょうりしゅ はくさい にんじん すりごま きりぼしだいこん こいくちしゅうゆ さとう さつまいも たまねぎ だいこん どうふ えのきたけ あおねぎ だしパック みそ みず	1こ 110g 1こ 20 3 0.5 4 3.6 3 40 5 1.2 1.8 1 40 25 10 5 5 5 5 90
	世界の料理 スペイン															
	食育の白															
	23日 勤労感謝の日 感謝に食べよう															
	適量給食 適量給食															
	旬の食材 さつまいも															
	エネギー-/たんぱくしつ 604kcal 29.4g	エネギー-/たんぱくしつ 609kcal 21.9g	エネギー-/たんぱくしつ 606kcal 23.5g	エネギー-/たんぱくしつ 566kcal 22.0g	エネギー-/たんぱくしつ 614kcal 24.7g	エネギー-/たんぱくしつ 655kcal 25.4g	エネギー-/たんぱくしつ 598kcal 24.8g	エネギー-/たんぱくしつ 628kcal 21.7g								
	おはし															

マークの日は
おはし」を持って