슦	和	15	在
1.1	441	J	-

^{令和5年} といたま市立常盤中学校



# 1	☆I礼げ -kcal ◎たんぱく質 3(月)						<u>у</u> Т.			-		いたます	ᄔᅲ	エナチか
小製産と交付のセラフ 大き 海田		献立名						献立(の材料					
************************************		牛乳	牛乳											
下子下と変更にのスープ 製用 法計画であるというです。 名のは お見に 下子下 お見に 下子下 であり おりら 歌の 歌の であり であ						食塩	スープストック	油	たまねぎ	しめじ	白こしょう	えび	こまつな	マーガリ
# 1	030.8		_					\# A.E		7 10 1	70.10		(10)	
# 1912年	4 (\1)			たまねき	たもぎたけ	トイト	ほうれんそう	酒 食塩	しょつゆ	みりん	鶏から	白こしょう	でん粉	スープストッ
10月20日	4(火)			端化米	しょうめ	洒	食塩	和風だし	パイタン	にんじん	昆布	しめじ	豚肉	油揚げ
1920 1920	☆ 725	ジューシー					12.411	10/AV/C 0	71122	1070070	בויום	0000	ביויטוו	700,00
#	©32.0					砂糖								
特別	沖縄県郷:			たまねぎ	ねぎ	豆腐	赤みそ	白みそ	自然だし					
# 大きな	E (ak)													
マーボーチェス国際 注	S(M)				端化 米									
(公25)	☆ 755					しょうが	豚肉	たまねぎ	にんじん	干しいたけ	砂糖	酒	テンメンジャン	にら
19	©28.5	マーハーテェス豆腐				豆腐	ねぎ	なす						
### 2012年	-/			きゅうり	食塩	コーン	わかめ	にんじん	しょうゆ	酢	砂糖	ごま油	プチドリップ	
公子の19 日本の	6(木)	牛乳		34/1/1/	NATE:	Til vlick	\/.# <i>E</i>	金垢		- 7 F	1-111	エレいたけ	t) / 78 . =	
	⊹83 2	七夕ちらし寿司				砂棉	木町	艮塭	こま	んぴ	LNUN	十しいにけ	かんひょう	つりくわしょ:
全角性的 中央	©29.9	鶏肉の唐揚げ												
10	<u> </u>		昆布	かつお節だし	とうがん	だいこん	豆腐	魚そうめん	星かまぼこ	こんにゃく	さやいんげん	うすくちしょうゆ	食塩 酒	にんじん
☆770 (0309)														
☆770 ③309 ②7097 ← 20197 ←	7(金)	牛乳			A)	++++	<i>I= (1</i>) <i>(</i>		± ±	1 7 1			++10	114
2009 2/107-4 2019-26 2019 2011-16 25 2019 2011-16 25 2019 2011-16 25 2019 201	⊹77 ∩	夏野菜スパゲティ								LYL	クナヤツブ	トイトビューレ	めらり	n 1/7,
CACE	©30.9	スパゲティ			الدان	/\J =	, ,	BC YJ	J J 1 1 3/17					
10月 牛乳		こんにゃくサラダ	こんにゃく		だいこん	食塩		たまねぎ	酢		砂糖	しょうゆ	白こしょう	プチドリッ
☆783 ②30.9 *** ** ** ** ** ** ** ** **				牛乳	生クリーム	砂糖	バニラエ	ッセンス	プリン用	カラメル				
**	10(月)	牛乳		+0		11	1 > 4>	\T	- + > 50		- - 10 - 10	<i>(= (1) (</i>		
●30.9 麦ごはん 米 麦 強化米	 4702	中華丼									にまねさ	にんじん	チンケンサイ	にけの
オーレーチップス		麦ごはん				/Ш	及塩	<u> </u>	3123 7 2	C704/J				
## 1 100	000.0	ゴーヤーチップス	にがうり	でん粉		かぼちゃ	油	食塩	白こしょう	カレー粉				
☆760		蒸しとうもろこし		こし										
☆760	11(火)				70.00				\					
●	√760									みりん)出	えによめ		
選手級のします ロップ カリカ										豆腐	ねぎ	油	白然だし	洒
# 中乳	000.0	夏野菜のごまキムチ汁								32/1/3	100	,w		,,,
☆790 ②28.3 ②28.3 ③27.5 ③28.3 ○29.8 ○29.				こまつな	しょうゆ	のり	プチドリップ							
☆790 ②28.3	12(水)	牛乳		nz.ch	6011	<i>I= (1</i>) <i>(</i>	+++++		1 141%		+0.4			
●28.3 麦	⊹ 700	豆入りポークストロガノフ								炒めオニオン	亦ワイン	ナミソース	トマトビューレ	スープストッ
### サーバン きゅうり 食塩 にんじん コーン だいこん 油 酢 レモン果汁 砂糖 白こしょう フォドリック たいコーグルト コープルト サーバン 株 強化米 スーフストック 食塩 しょうゆ ごま油 焼き豚 豚肉 たまねぎ 油 白こしょう 鶏卵 でまわさり 一・ 「おっと」 「よっと」 「おっと」 「よっと」 「おっと」 「おっと」 「おっと」 「おっと」 「おっと」 「おっと」 「よっと」 「よっと」 「よっと」 「よっと」 「よっと」 「よっと」 「よっと」 「よっと」 「		麦ごはん				7112700	1) D							
### 1	0_0.0				02110111	にんじん	コーン	だいこん	油	酢	レモン果汁	砂糖	白こしょう	プチドリッ
★761 ②29.8 ★ 強化米 スーフストック 食塩 しょうゆ ごま油 焼き豚 豚肉 たまねぎ 油 白こしょう 鶏卵 でまわず 油 中濃リース 一 中乳 中乳 一 日本のレモントースト クバン はちみつレモントースト クバン はちみつレモントースト クバン はちみつ マーガリン レモン果汁 砂糖 しゅがいもの洋風煮 一 中乳 一 中乳 一 日にしょう カラドリッフ 一 中乳 一 日にしょう カラドリッフ 一 中乳 一 日にしょう カラドリッフ 一 中乳 一 中乳 一 日にしょう カラドリッフ 一 中乳 一 中乳 一 日にしょう カラドリッフ 一 中乳 一 日にしょう カラ・フィス 全の269 一 中乳 一 アッフルシス クスターソース アメウタン トマトライス 米 強化米 チンタン トマトラニス 食塩 日にしょう ホワイン 鶏がら スーフストック ケチャッ 一 中乳 一 アッカル 日にしょう 一 中乳 一 アッカル 日にしょう 日にしょう 一 中乳 一 アッカル 日にしょう														
☆761 ②298 予持ちししゃもフライ 1	13(木)	牛乳		70/1-11/		↑	1 15		.l++ → 0. -	07.ch	++++	_		36 CD
● 全界	 4761	チャーハン		02110111		良塭	しょうゆ	こま泄	焼さ豚	豚 肉	たまねざ	出	日こしょつ	緩別
中華ワンタンスープ 鶏肉 にんじん だまねぎ 縁豆もやし たもぎだけ ねぎ チンゲンサイ しょうが ワンタンの段 宝湯 スーフストック しょう 14(金) 4 男		子持ちししゃもフライ												
技温 日こしょう 四 あさり 日 おきり 日 日 日 日 日 日 日 日 日	0_0.0					緑豆もやし	たもぎたけ	ねぎ	チンゲンサイ	しょうが	ワンタンの皮	宝湯	スープストック	しょうり
★777 ③31.5 とリキ肉じゃが 治奴			食塩	白こしょう	酒	油	あさり							
☆777 金切り	14(金)			34/1/1/										
●31.5 2	⊹777													
2					しょうが	豚肉	たまねぎ	にんじん	じゃがいも	自然だし	砂糖	しょうゆ	酒	コチジャ
18(火) 作乳		ヒリ辛肉じゃか												
★815 ②29.4 ひじきのマリネ ひじきのマリネ 「おりかかいもの洋風煮」 ひじきのマリネ 「おりがいるのではます。 でもいっかでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、				茎わかめ	えのきたけ	緑豆もやし	しょうゆ	砂糖	にんにく	パプリカ粉	レッドペッパー	ごま油	酢ごま	プチドリッ
☆815 ◎29.4 □29.4 □29.4 □29.4 □29.4 □29.4 □20.6 □20.6 □20.7 □	40(11)	• • •		1++7:-	¬ +:	1	T:小 地本							
©29.4	18(火)							たまわぎ	グリンピーフ	チーブ	スープマトック	白口イン	食恒	白ニルト
つじきのマリネ		1 じゅがいもの注風者			지민/기	2 22 010	10.070	12.0x10.0		, ^	20199		火畑	
### 日ごしょう ブチドリップ 19(水)	☆815	C (0/3 V 1 C 0) 7 A JAM			酒	砂糖	みりん	和風だし	きゅうり	だいこん	食塩	にんじん	砂糖	油
※864 ◎26.9 *** ** ** ** ** ** ** ** **	☆ 815		000	<u></u>	プチドリップ									
☆864 ◎26.9 小麦粉 油 バター カレー粉 甘ロカレー粉 チーズ 食塩 しょうゆ 赤ワイン 鶏がら スープストック ケチャック クチャック クチャ	☆815 ©29.4	ひじきのマリネ	酢	日こしょう										
②26.9 バブリカ粉 ガラムマサラ 白こしょう 1学期	☆815 ©29.4	ひじきのマリネ	酢 牛乳		1-11-1	1 +0	ナナかず	1-1111	10., 40.	1 -1 1 1 1 1 1	L 1	· · ·	A	mr
1学期 合食最終日 トマトライス 米 強化米 チンタン トマトシュース 食塩 海藻サラダ サイダーポンチ みかん缶 パイン缶 もも缶 こんにゃくダイス(ワイン) こんにゃくダイス(レモン) サイダー 牛乳 中乳 中乳 献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 1 学年 2学年 3学年 平均栄養量	☆815 ⊚29.4 19(水)	ひじきのマリネ 牛乳	酢 牛乳 豚レバー	豚肉										
1学期 合食最終日 サイダーポンチ みかん缶 パイン缶 もも缶 こんにゃくダイス(ワイン) こんにゃくダイス(レモン) サイダー 牛乳 件乳 献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。	☆815 ©29.4 19(水) ☆864	ひじきのマリネ 牛乳	酢 牛乳 豚レバー 小麦粉	豚肉油	バター									
サイダーハンデ はかかんは バインは もも出 さんにく バス クイング とんにく バス クイング もった マング サイダー 中乳 中乳 献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 1 学年 2学年 3学年 平均栄養量	☆815 ©29.4 19(水) ☆864 ©26.9	ひじきのマリネ 牛乳 北本トマトカレー	酢 牛乳 豚レバー 小麦粉 パプリカ粉	豚肉 油 ガラムマサラ	バター 白こしょう	カレー粉	甘口カレー粉							
献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。	☆815 ◎29.4 19(水) ☆864 ◎26.9 1学期	ひじきのマリネ 牛乳 北本トマトカレー トマトライス 海藻サラダ	酢 牛乳 豚レバー 小麦粉 パプリカ粉 米	豚肉 油 ガラムマサラ 強化米	バター _{白こしょう} チンタン	カレー粉 トマトシュース 食塩	せロカレー粉 食塩 コーン	チーズ しょうゆ	食塩酢	しょうゆ 砂糖	赤ワイン	鶏がら	スープストック	ケチャッ
	☆815 ◎29.4 19(水) ☆864 ◎26.9 1学期	ひじきのマリネ 牛乳 北本トマトカレー トマトライス 海藻サラダ サイダーポンチ	酢牛乳豚レバー小麦粉パプリカ粉米海藻ミックスみかん缶	豚肉 油 ガラムマサラ 強化米 こまつな	バター 白こしょう チンタン きゅうり	カレー粉 トマトシュース 食塩	せロカレー粉 食塩 コーン	チーズ しょうゆ	食塩酢	しょうゆ 砂糖	赤ワイン	鶏がら	スープストック	ケチャッ
	☆815 ◎29.4 19(水) ☆864 ◎26.9 1学期 給食最終日	ひじきのマリネ 牛乳 北本トマトカレー トマトライス 海藻サラダ サイダーポンチ 牛乳	酢 牛乳 豚レバー 小麦粉 パブリカ粉 米 海藻ミックス みかん缶 牛乳	豚肉 油 ガラムマサラ 強化米 こまつな パイン缶	バター 白こしょう チンタン きゅうり もも缶	カレー粉 トマトシュース 食塩	せロカレー粉 食塩 コーン	チーズ しょうゆ	食塩酢	しょうゆ 砂糖 サイダー	赤ワインごま油	鶏がら ごま	スープストック プチドリップ	ケチャッ