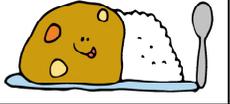
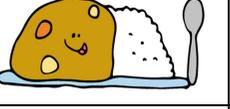
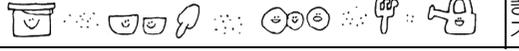
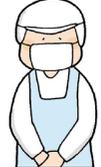




<p>8日 ・しょうゆラーメン</p> <p>中華麺・豚肉・なると・味付メンマ・長葱・もやし・白菜・人参・醤油ラーメンスープ・鶏ガラ・豚骨・煮干</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・はるまき</p> <p>みんななかよし国産春巻・キャノーラ油</p> <p>・ブルーベリータルト</p> <p>お米de岩手県産ブルーベリータルト</p> 	<p>9日 ・ポークカレー</p> <p>精白米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・生姜・にんにく・カレールーウ(B・I)・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ</p> <p>福神漬け</p> <p>・はちみつレモンゼリー</p> <p>はちみつレモンゼリーFe</p> 	<p>10日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・さつまじる</p> <p>さつま芋・豚肉・豆腐・つきこん・ごぼう・大根・人参・生姜・かつおだし・白味噌・米油</p> <p>・わふうきんぴらつつみやき</p> <p>FM和風金平包み焼き</p> <p>・だいずのいそに</p> <p>大豆・人参・ひじき・鶏肉・コーン・枝豆・油揚げ・醤油・三温糖・本てり・ごま油</p>	<p>11日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・とりとえのきのスープ</p> <p>鶏肉・人参・えのき・醤油・丸鶏がらスープ・こしょう・塩・米油</p> <p>・にくだんごのすぶた</p> <p>ミートボール・玉葱・ピーマン・人参・干椎茸・薄口醤油・三温糖・ケチャップ・酒・りんご酢・オイスターソース・でん粉・塩・米油</p> <p>・わかめともやしのナムル</p> <p>もやし・カットわかめ・ハム・白ごま・丸鶏がらスープ・米酢・上白糖・塩・ごま油</p>	<p>12日 ・バターパン ・べつかいぎゅうにゅう ・ミネストローネ</p> <p>ベーコン(K)・人参・玉葱・じゃが芋・野菜入クルマルカロニ・ダイズトマト・にんにく・コンソメ・三温糖・塩・こしょう・米油</p> <p>・きゃべつメンチカツ</p> <p>きゃべつメンチカツ・キャノーラ油</p> <p>・ウインナーとやさいのソテー</p> <p>ウインナー・もやし・ピーマン・人参・醤油・塩・こしょう・コンソメ・米油</p>
<p>15日 ・ごもくうどん</p> <p>うどん・なると・油揚げ・鶏肉・人参・長葱・小松菜・干椎茸・醤油・本てり・めんつゆ・かつおだし・塩</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・やさいかきあげ</p> <p>野菜かき揚げ50・キャノーラ油</p> <p>・ミニたいやき</p> <p>ミニたい焼き</p> <p>うどんにのせて食べましょう。</p> 	<p>16日 ・ねぎしおぶたどん</p> <p>精白米・豚肉・にんにく・生姜・しめじ・きゃべつ・玉葱・ピーマン・長葱・醤油・酒・三温糖・塩たれ・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・だいこんとあぶらあげのみそしる</p> <p>大根・油揚げ・かつおだし・白味噌</p> <p>・さつまいもスティック</p> <p>さつまいもスティック</p>	<p>17日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・こうやどうふとしめじのみそしる</p> <p>高野豆腐・しめじ・かつおだし・白味噌</p> <p>・じゃがいもにくみそがらめ</p> <p>じゃが芋・豚肉・玉葱・人参・にら・生姜・にんにく・醤油・本てり・三温糖・豆板醤・白味噌・米油</p> <p>・ささみとやさいのあえもの</p> <p>ささみ・もやし・きゅうり・醤油・上白糖・米酢・ごま油</p>	<p>18日 【よい歯の日】</p> <p>・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・こんさいのみそしる</p> <p>厚揚げ・里芋・人参・ごぼう・白味噌・かつおだし・米油</p> <p>・とりにくのちょうせんやき</p> <p>鶏肉・にんにく・唐辛子粉・上白糖・醤油・酒・本てり・白ごま・ごま油</p> <p>・れんこんのきんぴら</p> <p>蓮根・人参・つきこん・豚肉・醤油・三温糖・酒・本てり・ごま油・米油</p> 	<p>19日 <食育の日></p> <p>・ソフトフランスパン ・べつかいぎゅうにゅう ・かぼちゃニョッキのクリームに</p> <p>フチかぼちゃ餅・ベーコン(K)・玉葱・人参・小麦粉・別海バター・別海牛乳・コンソメ・塩・こしょう・パセリ</p> <p>・ウインナーケチャップ</p> <p>シャウエッセン・ケチャップ・ウスターソース・三温糖</p> <p>・カラフルソテー</p> <p>鶏肉・きゃべつ・ピーマン・パプリカ・コンソメ・塩・こしょう・醤油・米油</p>
<p>22日 ・ミートソーススパゲティ</p> <p>スパゲティ・オリーブ油【ソース】豚肉・ミートソース・オニオンソテー・玉葱・人参・にんにく・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・三温糖・塩・こしょう・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・ぶたにくコロック</p> <p>豚肉コロック・キャノーラ油</p> <p>・アセロラゼリー</p> <p>アセロラゼリー</p> 	<p>23日 <入園・入学・進級祝いこんだて></p> <p>・ハンバーグカレー</p> <p>精白米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・生姜・にんにく・カレールーウ(B・I)・米油</p> <p>国産鶏豚肉使用ハンバーグ</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ</p> <p>福神漬け</p> <p>・おいわいクレープ</p> <p>お祝いクレープ</p> 	<p>24日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・わかめスープ</p> <p>カットわかめ・玉葱・白ごま・醤油・シャンタン・塩・こしょう</p> <p>・プルコギ</p> <p>豚肉・もやし・人参・玉葱・ピーマン・にんにく・醤油・酒・三温糖・赤味噌・コチュジャン・でん粉・米油</p> <p>・チョレギサラダ</p> <p>きゃべつ・人参・白ごま・刻みのり・醤油・塩・ごま油</p>	<p>25日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ふとたまねぎのみそしる</p> <p>豆麩・玉葱・かつおだし・白味噌</p> <p>・ほっけのしおこうじやき</p> <p>ほっけ塩麹漬</p> <p>・ピリからとろみに</p> <p>厚揚げ・豚肉・白菜・緑豆春雨・醤油・三温糖・酒・豆板醤・丸鶏がらスープ・白味噌・でん粉・ごま油</p> 	<p>26日</p> <p>・ココアパン ・べつかいぎゅうにゅう ・コンソメスープ</p> <p>ウインナー・ほうれん草・玉葱・人参・コンソメ・塩・こしょう</p> <p>・チキンのトマトに</p> <p>鶏肉・玉葱・ピーマン・にんにく・ケチャップ・ウスターソース・トマトソース・三温糖・でん粉・塩・こしょう・オリーブ油</p> <p>・コールスローサラダ</p> <p>きゃべつ・きゅうり・ハム・パプリカ・エッグケアマヨネーズ・レモン果汁・塩・こしょう</p> 
<p>29日</p> <p>昭和の日</p> 	<p>30日 ・すきにどん</p> <p>精白米・豚肉・白滝・焼き豆腐・玉葱・長葱・えのき・醤油・三温糖・本てり・酒・でん粉・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・はくさいとにんじんのみそしる</p> <p>白菜・人参・かつおだし・白味噌</p> <p>・とうにゅうプラマンジェ</p> <p>豆乳プラマンジェ</p> 	<p><栄養価の見方></p> <p>献立表の下段に、その月のエネルギー・たんぱく質・脂質の月平均が、各年齢別に記載されております。</p> <p>低 : 小学1・2年生 中 : 小学3・4年生 高 : 小学5・6年生 中学 : 中学生</p> 	<p>今年度も安全・安心でおいしい給食をつくります</p> <p>学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。おいしいことはもちろん、安全・安心であることが重要です。栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。</p> <p>よろしくお願いたします</p>  	
<p>小学校低・中・高学年、中学生の月平均のエネルギー・たんぱく質・脂質を記載しています。</p>	<p>低 エネルギー：61.2kcal たんぱく質：25.7g 脂質：20.8g</p>	<p>中 エネルギー：64.4kcal たんぱく質：26.4g 脂質：21.0g</p>	<p>高 エネルギー：67.6kcal たんぱく質：27.2g 脂質：21.2g</p>	<p>中学 エネルギー：78.5kcal たんぱく質：31.4g 脂質：23.6g</p>