

## 

実対対	献立名	赤 おもに体をつくる食品	食 べ 物 の は た ら き おもに体の調子を整える食品		黄 おもにエネルギーになる食品	栄養価	お知らせ
応給食	HW 37 1	肉類、魚介類、乳類 卵類、豆、大豆製品 かいそう類	緑黄色野菜	その他の野菜、 きのこ類、くだもの	こく類、いも類 さとう、油脂類 種実類	エネルギー kcal たんぱく質	93XI 3 E
1	愛知のツイストパン 牛乳	牛乳			愛知のツイストパン	585	
/	オニオンスープ ハンバーグの変わりトマトソースかけ	とりむね肉 豚肉 とり肉 <b>赤みそ</b>	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たまねぎ	マカロニ 米サラダ油 さとう		
水	ポテトソテー	ウインナー		えだ豆	じゃがいも 米サラダ油	23. 7	
2 —	ごはん 牛乳	牛乳			*	637	
/	なめこのみそ汁 あおさ入りあじフライ	油揚げ とうふ <b>白みそ 赤みそ</b> あじ あおさ	にんじん	なめこ だいこん 白ねぎ	パン粉 小麦粉 なたね油	+	
木	肉じゃが	豚もも肉		たまねぎ グリンピース	じゃがいも 米サラダ油 さとう	26. 5	
3 —	ごはん 牛乳 吉野汁	<b>牛乳</b> とりむね肉	にんじん	だいこん 干ししいたけ 白ねぎ	<b>米</b> さといも でんぷん	639	
	しのだ煮	豆腐 油揚げ たら	1270 070	/2000/   COUNTY Black	さとう	24. 0	
金	マカロニとやさいのいためもの	ウインナー		エリンギ キャベツ とうもろこし	マカロニ 米サラダ油	24.0	上上 1 共和立のようよりの左
	(お月見給食) ごはん 牛乳	牛乳			   <del> </del>	688	すまし汁:蒲郡産のめひかりの魚 しょうを使用しています。
6	<b>♀</b> すまし汁	とりむね肉 かまぼこ とうふ	にんじん	えのきたけ 白ねぎ			
月 —	さといもコロッケ ごまあえ	とり肉	チンゲンサイ	キャベツ <b>もやし</b>	さといも パン粉 なたね油 白すりごま	22. 7	
71	お月見だんご		,,,,,,	11119 010	月見だんご		
7	ごはん 牛乳 〇 五目きんぴら	<b>牛乳</b> とりむね肉 揚げはん	にんじん さやいんげん	<u>ごぼう</u> こんにゃく	** ** ** ****************************	584	
	さわらのてりやき	さわら	1270 270 2 120 770	<u>LIAJ</u> LNICTV	さとう でんぷん	26.0	
火	(日の光光学) おさい			キャベツ <u>たくあんづけ</u> きゅうり		26. 9	
	(目の愛護デー献立)   ごはん 牛乳	<b>牛乳</b>			  *	566	
8	ふだま汁	とりむね肉 かまぼこ	にんじん <b>ほうれん草</b>	干ししいたけ	白玉ふ	1	-
水 —	<ul><li>⑥⑥ かぼちゃとレバーの揚げ煮</li><li>やさいとウインナーのいため物</li></ul>	とりレバー ウインナー	<b>かぼちゃ</b> チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし	でんぷん なたね油 さとう 米サラダ油	22. 1	
	スライスパン 牛乳	牛乳			スライスパン	700	ごまドレッシング (クラス1本)
9	コーンクリームスープ オムレツのトマトソースかけ	とりむね肉 牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	米サラダ油	732	
木	◯√切り干し大根サラダ	まぐろ		<u>切り干しだいこん</u> とうもろこし えだ豆		29. 1	
	<b>後後 ブルーベリージャム</b>	L. sti			ブルーベリージャム		도마리 ()
10	ごはん 牛乳 白みそ汁	<b>牛乳</b> 豚もも肉 油揚げ とうふ <b>白みそ</b>		しめじ 白ねぎ	じゃがいも	559	和風ドレッシング(クラス1本)
金	銀ひらすの白しょうゆ焼き	銀ひらす			米サラダ油	25. 7	
31/2	<u>6</u> 6 お目めキラキラサラダ   小型ロールパン 牛乳	まぐろ <b>牛乳</b>	<b>ほうれん草</b> にんじん	だいこん	和風ドレッシング		
14	おかず焼きそば	豚もも肉 ちくわ 青のり	にんじん	キャベツ もやし	中華めん 米サラダ油	550	
火—	ミンチカツ \②! りんご (あきばえ)	豚肉 とり肉		たまねぎ りんご	パン粉 なたね油	23. 2	
1.5	ごはん 牛乳	牛乳		<u> </u>	*	632	
15	ひき肉と生揚げのいため煮	豚もも肉 大豆 厚揚げ	にんじん		米サラダ油 さとう ごま油 でんぷん	- 032	
水	キャベツ入り平つくね いっぱん まっぱん かんこんの炒めもの	とり肉 とりむね肉 揚げはん	さやいんげん	キャベツ <b>れんこん</b> こんにゃく	米サラダ油 米サラダ油 さとう	25. 0	
16	ごはん 牛乳	牛乳			*	651	ミートボールのあまずかけ(4~5コ)
9	かきたま汁 ミートボールのあまずかけ	とりむね肉 かまぼこ 卵 牛肉 豚肉 とり肉	にんじん <b>ほうれん草</b>	えのきたけ たまねぎ	でんぷん なたね油 さとう でんぷん		
木	大根の煮付け	まぐろ	さやいんげん	だいこん こんにゃく	米サラダ油 さとう	24. 1	
17	麦ごはん 牛乳 とり肉ときのこのカレー	<b>牛乳</b> とりむね肉	にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ しょうが にんにく	* 麦 ***********************************	622	とり肉ときのこのカレー:乳不使用です。
金—	<b>◯</b> /ごぼうサラダ			<u>ごぼう</u> えだ豆 とうもろこし	ごまドレッシング	20. 0	でまドレッシング(クラス1本)
715.	フルーツのなしゼリーあえ ごはん 牛乳	牛乳		アロエ パインアップル おうとう なしゼリー	  *		
20	○ とり肉と豆とやさいのうま煮	とりむね肉 <b>大豆</b> すり身ボール	にんじん さやいんげん	<u>ごぼう</u> こんにゃく	米サラダ油 さとう	609	
月		いわし		梅	さとう		
77	いわしの梅煮	· ·	-			28. 0	
	いわしの梅煮 キャベツのおかかあえ ごはん 牛乳	かつおけずり節		キャベツ きゅうり	*		
21	キャベツのおかかあえ ごはん 牛乳 はるさめスープ	かつおけずり節 <b>牛乳</b> とり肉だんご		キャベツ きゅうり キャベツ たまねぎ 白ねぎ	はるさめ ごま油	28. 0 - 618	
	キャベツのおかかあえ ごはん 牛乳	かつおけずり節 <b>牛乳</b>	にんじん <b>ほうれん草</b>	キャベツ きゅうり			
21 / 火	キャベツのおかかあえ ごはん 牛乳 はるさめスープ はるまき ビビンバ ごはん 牛乳	かつおけずり節 <b>牛乳</b> とり肉だんご 豚肉 豚もも肉 大豆 <b>牛乳</b>	にんじん <b>ほうれん草</b>	キャベツ きゅうり キャベツ たまねぎ 白ねぎ キャベツ もやし 切り干しだいこん 白菜キムチ	はるさめ ごま油 春巻きの皮 なたね油 さとう 米サラダ油 米	618	ちくわのいそべ揚げ (2コ) ないできなりまぜでけないでけない
21 / 火 22 /	キャベツのおかかあえ ごはん 牛乳 はるさめスープ はるまき ビビンバ ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁	かつおけずり節 <b>牛乳</b> とり肉だんご 豚肉 豚もも肉 大豆	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり キャベツ たまねぎ 白ねぎ キャベツ もやし	はるさめ ごま油 春巻きの皮 なたね油 さとう 米サラダ油 米	- 618 - 20.3 - 611	ちくわのいそべ揚げ (2コ) ひじき入りまぜごはん:ごはんに 混ぜて食べましょう。
21 / 火	キャベツのおかかあえ ごはん 牛乳 はるさめスープ はるまき ビビンバ ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ちくわのいそべ揚げ ひじき入りまぜごはん	かつおけずり節 <b>牛乳</b> とり肉だんご 豚肉 豚もも肉 大豆 <b>牛乳</b> 油揚げ <b>赤みそ 白みそ</b> ちくわ あおさ とりむね肉 ひじき 白はん	にんじん <b>ほうれん草</b> にんじん	キャベツ きゅうり キャベツ たまねぎ 白ねぎ キャベツ もやし 切り干しだいこん 白菜キムチ	体るさめ ごま油 春巻きの皮 なたね油 さとう 米サラダ油 米 さつまいも	618	ひじき入りまぜごはん:ごはんに
21 / 火 22 /	キャベツのおかかあえ ごはん 牛乳 はるさめスープ はるまき ビビンバ ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ちくわのいそべ揚げ ひじき入りまぜごはん ごはん 牛乳	かつおけずり節 <b>牛乳</b> とり肉だんご 豚肉 豚もも肉 大豆 <b>牛乳</b> 油揚げ <b>赤みそ 白みそ</b> ちくわ あおさ とりむね肉 ひじき 白はん	にんじん	キャベツ きゅうり キャベツ たまねぎ 白ねぎ キャベツ もやし 切り干しだいこん 白菜キムチ だいこん たまねぎ しめじ 白ねぎ	はるさめ ごま油 春巻きの皮 なたね油 さとう 米サラダ油 米 さつまいも 小麦粉 なたね油 さとう 米サラダ油	- 618 - 20.3 - 611	ひじき入りまぜごはん:ごはんに
21 /火 22 /水 - 23	キャベツのおかかあえ ごはん 牛乳 はるさめスープ はるまき ビビンバ ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ちくわのいそべ揚げ ひじき入りまぜごはん	かつおけずり節 <b>牛乳</b> とり肉だんご 豚肉 豚もも肉 大豆 <b>牛乳</b> 油揚げ <b>赤みそ 白みそ</b> ちくわ あおさ とりむね肉 ひじき 白はん		キャベツ きゅうり キャベツ たまねぎ 白ねぎ キャベツ もやし 切り干しだいこん 白菜キムチ だいこん たまねぎ しめじ 白ねぎ	はるさめ ごま油 春巻きの皮 なたね油 さとう 米サラダ油 米 さつまいも 小麦粉 なたね油 さとう 米サラダ油	- 618 - 20. 3 - 611 - 22. 9 - 574	ひじき入りまぜごはん:ごはんに
21 / 火 22 / 水	キャベツのおかかあえ ごはん 牛乳 はるさめスープ はるまき ビビンバ ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ちくわのいそべ揚げ ひじき入りまぜごはん ごはん 牛乳 ぶた肉とやさいの和風いため ほっけのたつた揚げ 大根サラダ	かつおけずり節       牛乳       とり肉だんご       豚肉       豚もも肉 大豆       牛乳       油揚げ 赤みそ 白みそ       ちくわ あおさ       とりむね肉 ひじき 白はん       牛乳       豚もも肉 揚げはん       ほっけ       まぐろ	にんじん	キャベツ きゅうり キャベツ たまねぎ 白ねぎ キャベツ もやし 切り干しだいこん 白菜キムチ だいこん たまねぎ しめじ 白ねぎ	はるさめ ごま油 春巻きの皮 なたね油 さとう 米サラダ油 米 さつまいも 小麦粉 なたね油 さとう 米サラダ油 メ 米サラダ油 さとう でんぶん なたね油	- 618 - 20. 3 - 611 - 22. 9 - 574 - 22. 7	ひじき入りまぜごはん:ごはんに
21 /火 22 /水 - 23	キャベツのおかかあえ ごはん 牛乳 はるさめスープ はるまき ビビンバ ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ちくわのいそべ揚げ ひじき入りまぜごはん ごはん 牛乳 ぶた肉とやさいの和風いため ほっけのたつた揚げ	かつおけずり節       牛乳       とり肉だんご       豚肉       豚もも肉 大豆       牛乳       油揚げ 赤みそ 白みそ       ちくわ あおさ       とりむね肉 ひじき 白はん       牛乳       豚もも肉 揚げはん       ほっけ	にんじん	キャベツ きゅうり キャベツ たまねぎ 白ねぎ キャベツ もやし 切り干しだいこん 白菜キムチ だいこん たまねぎ しめじ 白ねぎ こんにゃく えだ豆	はるさめ ごま油 春巻きの皮 なたね油 さとう 米サラダ油 米 さつまいも 小麦粉 なたね油 さとう 米サラダ油 米	618 20. 3 611 22. 9 574 22. 7	ひじき入りまぜごはん:ごはんに
21 /火 22 /水 水 23 /木	キャベツのおかかあえ ごはん 牛乳 はるさめスープ はるまき ビビンバ ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ちくわのいそべ揚げ ひじき入りまぜごはん ごはん 牛乳 ぶた肉とやさいの和風いため ほっけのたつた揚げ 大根サラダ 麦ごはん 牛乳 ハヤシライス ウインナーソテー	かつおけずり節       牛乳       とり肉だんご       豚肉       豚もも肉 大豆       牛乳       油揚げ 赤みそ 白みそ       ちくわ あおさ       とりむね肉 ひじき 白はん       牛乳       豚もも肉 揚げはん       ほっけ       まぐろ       牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり  キャベツ たまねぎ 白ねぎ キャベツ もやし 切り干しだいこん 白菜キムチ  だいこん たまねぎ しめじ 白ねぎ こんにゃく えだ豆  キャベツ たまねぎ 干ししいたけ  だいこん きゅうり  たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ	はるさめ ごま油 春巻きの皮 なたね油 さとう 米サラダ油 米 さつまいも 小麦粉 なたね油 さとう 米サラダ油 米 米サラダ油 さとう でんぷん なたね油	618 20. 3 611 22. 9 574 22. 7	ひじき入りまぜごはん:ごはんに
21 /火 22 /水 23 /木 24 /金	キャベツのおかかあえ ごはん 牛乳 はるさめスープ はるまき ビビンバ ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ちくわのいそべ揚げ ひじき入りまぜごはん ごはん 牛乳 ぶた肉とやさいの和風いため ほっけのたつた揚げ 大根サラダ 麦ごはん 牛乳	中乳       とり肉だんご       豚肉       豚もも肉 大豆       牛乳       油揚げ 赤みそ 白みそ       ちくわ あおさ       とりむね肉 ひじき 白はん       牛乳       豚もも肉 揚げはん       ほっけまぐろ       牛乳       豚もも肉	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり  キャベツ たまねぎ 白ねぎ キャベツ もやし 切り干しだいこん 白菜キムチ  だいこん たまねぎ しめじ 白ねぎ こんにゃく えだ豆  キャベツ たまねぎ 干ししいたけ  だいこん きゅうり	はるさめ ごま油 春巻きの皮 なたね油 さとう 米サラダ油 米 さつまいも 小麦粉 なたね油 さとう 米サラダ油 メ 米サラダ油 さとう でんぷん なたね油	618  20. 3  611  22. 9  574  22. 7  597  18. 5	ひじき入りまぜごはん:ごはんに混ぜて食べましょう。
21 /火 22 /水 水 23 /木	キャベツのおかかあえ ごはん 牛乳 はるさめスープ はるまき ビビンバ ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ちくわのいそべ揚げ ひじき入りまぜごはん ごはん 牛乳 ぶた肉とやさいの和風いため ほっけのたつた揚げ 大根サラダ 麦ごはん 牛乳 ハヤシライス ウインナーソテー りんご(ふじ) 中華めん 牛乳 とんこつしょうゆラーメンのスープ	中乳       とり肉だんご       豚肉       豚もも肉 大豆       牛乳       油揚げ 赤みそ 白みそ       ちくわ あおさ       とりむね肉 ひじき 白はん       牛乳       豚もも肉       ウインナー       牛乳       豚もも肉       ウインナー       牛乳       豚もも肉       ウインナー       牛乳       豚もも肉       かくシナー       株乳       豚もも肉       なると巻き	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり  キャベツ たまねぎ 白ねぎ キャベツ もやし 切り干しだいこん 白菜キムチ  だいこん たまねぎ しめじ 白ねぎ こんにゃく えだ豆 キャベツ たまねぎ 干ししいたけ  だいこん きゅうり  たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ りんご	はるさめ ごま油 春巻きの皮 なたね油 さとう 米サラダ油 米 さつまいも 小麦粉 なたね油 さとう 米サラダ油 メ 米サラダ油 さとう でんぷん なたね油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	618  20. 3  611  22. 9  574  22. 7  597  18. 5	ひじき入りまぜごはん:ごはんに 混ぜて食べましょう。
21 /火 22 /水 23 /木 24 /金	キャベツのおかかあえ ごはん 牛乳 はるさめスープ はるまき ビビンバ ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ちくわのいそべ揚げ ひじき入りまぜごはん ごはん 牛乳 ぶた肉とやさいの和風いため ほっけのたつた揚げ 大根サラダ 麦ごはん 牛乳 ハヤシライス ウインナーソテー () りんご(ふじ) 中華めん 牛乳	中乳       とり肉だんご       豚肉       豚もも肉 大豆       牛乳       油揚げ 赤みそ 白みそ       ちくわ あおさ       とりむね肉 ひじき 白はん       牛乳       豚もも肉 揚げはん       はつけまぐろ       牛乳       豚もも肉       ウインナー       牛乳	にんじん にんじん さやいんげん にんじん トマト チンゲンサイ 赤ピーマン	キャベツ きゅうり  キャベツ たまねぎ 白ねぎ キャベツ もやし 切り干しだいこん 白菜キムチ  だいこん たまねぎ しめじ 白ねぎ こんにゃく えだ豆  キャベツ たまねぎ 干ししいたけ  だいこん きゅうり  たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ	はるさめ ごま油 春巻きの皮 なたね油 さとう 米サラダ油 米 さつまいも 小麦粉 なたね油 さとう 米サラダ油 メ 米サラダ油 さとう でんぷん なたね油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	618  20. 3  611  22. 9  574  22. 7  597  18. 5	ひじき入りまぜごはん:ごはんに混ぜて食べましょう。
21 /火 22 /水 23 /木 24 /金 27 /月	キャベツのおかかあえ ではん 牛乳 はるさめスープ はるまき ビビンバ ではん 牛乳 さつまいものみそ汁 ちくわのいそべ揚げ ひじき入りまぜごはん ではん 牛乳 ぶた肉とやさいの和風いため ほっけのたつた揚げ 大根サラダ 麦ごはん 牛乳 ハヤシライス ウインナーソテー りんご(ふじ) 中華めん 牛乳 とんこつしょうゆラーメンのスープ 揚げぎょうざ もずくのサラダ ごはん 牛乳	かつおけずり節       牛乳       とり肉だんご       豚肉       豚もも肉 大豆       牛乳       油揚げ 赤みそ 白みそ       ちくわ あおさ       とりむね肉 ひじき 白はん       牛乳       豚もも肉       歩った       牛乳       豚もも肉       ウインナー       牛乳       豚もも肉       なると巻き       豚肉       もずく ハム       牛乳	にんじん さやいんげん にんじん トマト チンゲンサイ 赤ピーマン	キャベツ きゅうり  キャベツ たまねぎ 白ねぎ キャベツ もやし 切り干しだいこん 白菜キムチ  だいこん たまねぎ しめじ 白ねぎ こんにゃく えだ豆 キャベツ たまねぎ 干ししいたけ  だいこん きゅうり  たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ りんご  にんにく とうもろこし キャベツ メンマ ��L 白ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	はるさめ ごま油 春巻きの皮 なたね油 さとう 米サラダ油 米 さつまいも 小麦粉 なたね油 さとう 米サラダ油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	- 618 - 20. 3 - 611 - 22. 9 - 574 - 22. 7 - 597 - 18. 5 - 580	ひじき入りまぜごはん:ごはんに混ぜて食べましょう。
21 /火 22 /水 23 /木 24 /金 27 /月	キャベツのおかかあえ ごはん 牛乳 はるさめスープ はるまき ビビンバ ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ちくわのいそべ揚げ ひじき入りまぜごはん ごはん 牛乳 ぶた肉とやさいの和風いため ほっけのたつた揚げ 大根サラダ 麦ごはん 牛乳 ハヤシライス ウインナーソテー (**) りんご(ふじ) 中華めん 牛乳 とんこつしょうゆラーメンのスープ 揚げぎょうざ もずくのサラダ ごはん 牛乳 とうふの中華煮	かつおけずり節       牛乳       とり肉だんご       豚肉       豚もも肉 大豆       牛乳       油揚げ 赤みそ 白みそ       ちくわ あおさ       とりむね肉 ひじき 白はん       牛乳       豚もも肉 揚げはん       ほっけ       まぐろ       牛乳       豚もも肉       ウインナー       牛乳       豚もも肉       なると巻き       豚肉       もずく ハム	にんじん にんじん さやいんげん にんじん トマト チンゲンサイ 赤ピーマン	キャベツ きゅうり  キャベツ たまねぎ 白ねぎ キャベツ もやし 切り干しだいこん 白菜キムチ  だいこん たまねぎ しめじ 白ねぎ こんにゃく えだ豆 キャベツ たまねぎ 干ししいたけ  だいこん きゅうり  たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ りんご	はるさめ ごま油 春巻きの皮 なたね油 さとう 米サラダ油 ** さつまいも 小麦粉 なたね油 さとう ※サラダ油 * ※ * ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	- 618 - 20. 3 - 611 - 22. 9 - 574 - 22. 7 - 597 - 18. 5 - 580 - 20. 9 - 591	ひじき入りまぜごはん:ごはんに 混ぜて食べましょう。 揚げぎょうざ (2コ) 中華ドレッシング (クラス1本)
21 /火 22 /水 23 /木 24 /金 27 /月	キャベツのおかかあえ ではん 牛乳 はるさめスープ はるまき ビビンバ ではん 牛乳 さつまいものみそ汁 ちくわのいそべ揚げ ひじき入りまぜごはん ではん 牛乳 ぶた肉とやさいの和風いため ほっけのたつた揚げ 大根サラダ 麦ではん 牛乳 ハヤンナーソテー (()) りんご ((ふじ)) 中華めん 牛乳 とんこつしょうゆラーメンのスープ 揚げぎょうざ もずくのサラダ ではん 牛乳 とうふの中華煮 えびしゅうまい もやしのナムル	中乳       とり肉だんご       豚肉       豚もも肉     大豆       牛乳       油揚げ     赤みそ 白みそ       ちくわ あおさ     とりむね肉 ひじき 白はん       牛乳     豚もも肉 揚げはん       ぼっけ     まぐろ       牛乳     豚もも肉       豚もも肉     ウインナー       牛乳     豚もも肉       豚の     もずく ハム       牛乳     豚もも肉       豚もも肉     とうふ       えび     たら	にんじん さやいんげん にんじん トマト チンゲンサイ 赤ピーマン	キャベツ きゅうり  キャベツ たまねぎ 白ねぎ キャベツ もやし 切り干しだいこん 白菜キムチ  だいこん たまねぎ しめじ 白ねぎ こんにゃく えだ豆  キャベツ たまねぎ 干ししいたけ  だいこん きゅうり  たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ りんご  にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり だいこん しょうが たまねぎ 干ししいたけ	はるさめ ごま油 春巻きの皮 なたね油 さとう 米サラダ油 米 さつまいも 小麦粉 なたね油 さとう 米サラダ油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	- 618 - 20. 3 - 611 - 22. 9 - 574 - 22. 7 - 597 - 18. 5 - 580 - 20. 9	ひじき入りまぜごはん:ごはんに 混ぜて食べましょう。 揚げぎょうざ (2コ) 中華ドレッシング (クラス1本) えびしゅうまい (2コ)
21 /火 22 /水 23 /木 24 /金 27 /月	キャベツのおかかあえ ではん 牛乳 はるさめスープ はるまき ビビンバ ではん 牛乳 さつまいものみそ汁 ちくわのいそべ揚げ ひじき入りまぜではん ではん 牛乳 ぶた肉とやさいの和風いため ほっけのたつた揚げ 大根サラダ 麦ではん 牛乳 ハヤンナーソテー りんご(ふじ) 中華めん 牛乳 とんこつしょうゆラーメンのスープ 揚げぎょうざ もずくのサラダ ではん 牛乳 とうふの中華煮 えびしゅうまい もやしのナムル ではん のむヨーグルト	中乳       とり肉だんご       豚肉       豚もも肉     大豆       牛乳       油揚げ     赤みそ 白みそ       ちくわ あおさ     とりむね肉 ひじき 白はん       牛乳     豚もも肉 揚げはん       ぼっけ     まぐろ       牛乳     豚もも肉       豚もも肉     ウインナー       牛乳     豚もも肉       豚もも肉     なると巻き       豚肉     もずく ハム       牛乳     豚もも肉       豚もも肉     とうふ       えび     たら       ヨーグルト	にんじん さやいんげん にんじん トマト チンゲンサイ 赤ピーマン	キャベツ きゅうり  キャベツ たまねぎ 白ねぎ キャベツ もやし 切り干しだいこん 白菜キムチ  だいこん たまねぎ しめじ 白ねぎ こんにゃく えだ豆  キャベツ たまねぎ 干ししいたけ  だいこん きゅうり  たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ りんご  にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり だいこん しょうが たまねぎ 干ししいたけ たまねぎ 大きねぎ たむし きゅうり	はるさめ ごま油 春巻きの皮 なたね油 さとう 米サラダ油 米 さつまいも 小麦粉 なたね油 さとう 米サラダ油 ** 米サラダ油 さとう でんぷん なたね油 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	- 618 - 20. 3 - 611 - 22. 9 - 574 - 22. 7 - 597 - 18. 5 - 580 - 20. 9 - 591	ひじき入りまぜごはん:ごはんに 混ぜて食べましょう。 揚げぎょうざ (2コ) 中華ドレッシング (クラス1本)
21 /火 22 /水 23 /木 24 /金 27/月 28 /火	キャベツのおかかあえ ではん 牛乳 はるさめスープ はるまき ビビンバ ではん 牛乳 さつまいものみそ汁 ちくわのいそべ揚げ ひじき入りまぜごはん ではん 牛乳 ぶた肉とやさいの和風いため ほっけのたつた揚げ 大根サラダ 麦ではん 牛乳 ハヤンナーソテー (()) りんご ((ふじ)) 中華めん 牛乳 とんこつしょうゆラーメンのスープ 揚げぎょうざ もずくのサラダ ではん 牛乳 とうふの中華煮 えびしゅうまい もやしのナムル	中乳       とり肉だんご       豚肉       豚もも肉     大豆       牛乳       油揚げ     赤みそ 白みそ       ちくわ あおさ     とりむね肉 ひじき 白はん       牛乳     豚もも肉 揚げはん       ぼっけ     まぐろ       牛乳     豚もも肉       豚もも肉     ウインナー       牛乳     豚もも肉       豚の     もずく ハム       牛乳     豚もも肉       豚もも肉     とうふ       えび     たら	にんじん さやいんげん にんじん トマト チンゲンサイ 赤ピーマン	キャベツ きゅうり  キャベツ たまねぎ 白ねぎ キャベツ もやし 切り干しだいこん 白菜キムチ  だいこん たまねぎ しめじ 白ねぎ こんにゃく えだ豆  キャベツ たまねぎ 干ししいたけ  だいこん きゅうり  たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ りんご  にんにく とうもろこし キャベツ りもんご  にんにく とうもろこし キャベツ とからり だいこん しょうが たまねぎ 干ししいたけ	はるさめ ごま油 春巻きの皮 なたね油 さとう 米サラダ油 米 さつまいも 小麦粉 なたね油 さとう 米サラダ油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	- 618 - 20. 3 - 611 - 22. 9 - 574 - 22. 7 - 597 - 18. 5 - 580 - 20. 9 - 591 - 22. 2 - 597	ひじき入りまぜごはん:ごはんに混ぜて食べましょう。  揚げぎょうざ (2コ) 中華ドレッシング (クラス1本)  えびしゅうまい (2コ)  のむヨーグルトの空き容器は、ふたを取って重ね、ビニール袋に入れて返しましょ
21 /火 22 /水 23 /木 24 /金 27 /月	キャベツのおかかあえ ではん 牛乳 はるさめスープ はるまき ビビンバ ではん 牛乳 さつまいものみそ汁 ちくわのいそべ揚げ ひじき入りまぜではん ではん 牛乳 ぶた肉とやさいの和風いため ほっけのたつた揚げ 大根サラダ 麦ではん 牛乳 ハヤシライス ウインナーソテー りんで(ふじ) 中華めん 牛乳 とんこつしょうゆラーメンのスープ 揚げぎょうざ もずくのサラダ ではん 牛乳 とうふの中華煮 えびしゅうまい もやしのナムル ではん のむヨーグルト 五目汁 にぎすのフライ おからサラダ	中乳       とり肉だんご       豚肉       豚もも肉     大豆       牛乳       油揚げ     赤みそ 白みそ       ちくわ あおさ     とりむね肉 ひじき 白はん       牛乳     豚もも肉 揚げはん       ぼっけ     まぐろ       牛乳     豚もも肉       ウインナー     牛乳       豚もも肉     なると巻き       豚肉     もずく ハム       牛乳     豚もも肉       ボンナー     よび       たら     ヨーグルト       とりむね肉     油揚げ       にぎす     おから ハム	にんじん さやいんげん にんじん トマト チンゲンサイ 赤ピーマン	キャベツ きゅうり  キャベツ たまねぎ 白ねぎ キャベツ もやし 切り干しだいこん 白菜キムチ  だいこん たまねぎ しめじ 白ねぎ こんにゃく えだ豆  キャベツ たまねぎ 干ししいたけ  だいこん きゅうり  たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ りんご  にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり だいこん しょうが たまねぎ 干ししいたけ たまねぎ 大きねぎ たむし きゅうり	はるさめ ごま油 春巻きの皮 なたね油 さとう 米サラダ油 米 さつまいも 小麦粉 なたね油 さとう 米サラダ油 ** *** *** *** *** *** *** *** ** ** *	- 618 - 20. 3 - 611 - 22. 9 - 574 - 22. 7 - 597 - 18. 5 - 580 - 20. 9 - 591 - 22. 2 - 597 - 22. 1	ひじき入りまぜごはん:ごはんに混ぜて食べましょう。  揚げぎょうざ (2コ) 中華ドレッシング (クラス1本)  えびしゅうまい (2コ)  のむヨーグルトの空き容器は、ふたを取って重ね、ビニール袋に入れて返しましょう。 中濃ソース (クラス1本) マヨネーズドレッシング (クラス1本)
21 /火 22 /水 23 /木 24 /金 27/月 28 /火	キャベツのおかかあえ ではん 牛乳 はるさめスープ はるまき ビビンバ ではん 牛乳 さつまいものみそ汁 ちくわのいそべ揚げ ひじき入りまぜではん ではん 牛乳 ぶた肉とやさいの和風いため ほっけのたつた揚げ 大根サラダ 麦ではん 牛乳 ハヤシライス ウインナーソテー りんで(ふじ) 中華めん 牛乳 とんこつしょうゆラーメンのスープ 揚げぎょうざ もずくのサラダ ではん 牛乳 とうふの中華煮 えびしゅうまい もやしのナムル ではん のむヨーグルト 五目汁 (**)	中乳       とり肉だんご       豚肉       豚もも肉     大豆       牛乳       油揚げ 赤みそ 白みそ       ちくわ あおさ       とりむね肉 ひじき 白はん       牛乳       豚もも肉 揚げはん       ほっけまぐろ       牛乳       豚もも肉       ウインナー       牛乳       豚もも肉       もずく ハム       牛乳       豚もも肉 とうふえび たら       ヨーグルト       とりむね肉 油揚げ       にぎす	にんじん さやいんげん にんじん トマト チンゲンサイ 赤ピーマン	キャベツ きゅうり  キャベツ たまねぎ 白ねぎ キャベツ もやし 切り干しだいこん 白菜キムチ  だいこん たまねぎ しめじ 白ねぎ こんにゃく えだ豆  キャベツ たまねぎ 干ししいたけ  だいこん きゅうり  たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ りんご  にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり だいこん  しょうが たまねぎ 干ししいたけ たまねぎ もやし きゅうり  だいこん えのきたけ 白ねぎ	はるさめ ごま油 春巻きの皮 なたね油 さとう 米サラダ油 米 さつまいも 小麦粉 なたね油 さとう 米サラダ油 ** *********************************	- 618 - 20. 3 - 611 - 22. 9 - 574 - 22. 7 - 597 - 18. 5 - 580 - 20. 9 - 591 - 22. 2 - 597	ひじき入りまぜごはん:ごはんに混ぜて食べましょう。  揚げぎょうざ (2コ) 中華ドレッシング (クラス1本)  えびしゅうまい (2コ)  のむヨーグルトの空き容器は、ふたを取って重ね、ビニール袋に入れて返しましょ
21 /火 22 /水 23 /木 24 /金 27 /月 28 /火 29 /水	キャベツのおかかあえ ごはん 牛乳 はるさめスープ はるまき ビビンバ ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ちくわのいそべ揚げ ひじき入りまぜごはん ごはん 牛乳 ぶた肉とやさいの和風いため ほっけのたつた揚げ 大根サラダ 麦ごはん 牛乳 ハヤシライス ウインナーソテー ◇ りんご(ふじ) 中華めん 牛乳 とんこつしょうゆラーメンのスープ 揚げぎょうざ もずくのサラダ ごはん 中乳 とうふの中華煮 えびしゅうまい もやしのナムル ごはん のむヨーグルト 五目汁 ◇ にぎすのフライ おからサラダ ごはん 牛乳 ワンタンスープ やさいチギミ	中乳       とり肉だんご       豚肉       豚もも肉       豚もも肉       よぐろ       牛乳       豚もも肉       ウインナー       牛乳       豚もも肉       ウインナー       牛乳       豚もも肉       ウインナー       牛乳       豚もも肉       なると巻き       豚肉       もずく ハム       牛乳       とりむね肉       かまぼこ       豆腐	にんじん にんじん さやいんげん にんじん トマト チンゲンサイ 赤ピーマン にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	キャベツ きゅうり  キャベツ たまねぎ 白ねぎ キャベツ もやし 切り干しだいこん 白菜キムチ  だいこん たまねぎ しめじ 白ねぎ こんにゃく えだ豆  キャベツ たまねぎ 干ししいたけ  だいこん きゅうり  たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ ラゆうり だいこん しょうが たまねぎ 干ししいたけ たまねぎ モレしいたけ たまねぎ もやし きゅうり  だいこん えのきたけ 白ねぎ エリンギ キャベツ たまねぎ にら	はるさめ ごま油 春巻きの皮 なたね油 さとう 米サラダ油 米 さつまいも 小麦粉 なたね油 さとう 米サラダ油 ** *********************************	- 618 - 20. 3 - 611 - 22. 9 - 574 - 22. 7 - 597 - 18. 5 - 580 - 20. 9 - 591 - 22. 2 - 597 - 22. 1	ひじき入りまぜごはん:ごはんに混ぜて食べましょう。  揚げぎょうざ (2コ) 中華ドレッシング (クラス1本)  えびしゅうまい (2コ)  のむヨーグルトの空き容器は、ふたを取って重ね、ビニール袋に入れて返しましょう。 中濃ソース (クラス1本) マヨネーズドレッシング (クラス1本)
21 /火 22 /木 23 /木 24 /全 27 /月 28 /火 29 /木	キャベツのおかかあえ ごはん 牛乳 はるさめスープ はるまき ビビンバ ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ちくわのいそべ揚げ ひじき入りまぜごはん ごはん 牛乳 ぶた肉とやさいの和風いため ほっけのたつた揚げ 大根サラダ 麦ごはん 牛乳 ハヤシライス ウインナーソテー ◇ りんご(ふじ) 中華めん 牛乳 とんこうがラーメンのスープ 揚げざくのサラグ ごはん 牛乳 とうふの中華煮 えびしゅうまい もやしのナムル ごはん のむヨーグルト 五目汁 ※ にぎすのフライ おからサラダ ごはん 牛乳 ワンタンスープ やさいチヂミ もやしソテー	中乳       とり肉だんご       豚肉       豚もも肉     大豆       牛乳       油揚げ 赤みそ 白みそ       ちくわ あおさ       とりむね肉 ひじき 白はん       牛乳       豚もも肉 揚げはん       ぼっけまぐろ       牛乳       豚もも肉       ウインナー       牛乳       豚もも肉       なると巻き       豚肉       もずく ハム       牛乳       豚もも肉 とうふ       えび たら       ヨーグルト       とりむね肉 油揚げ       にぎす       おから ハム       牛乳       とりむね肉 かまぼこ	にんじん にんじん さやいんげん にんじん トマト チンゲンサイ 赤ピーマン にんじん にんじん にんじん	キャベツ きゅうり  キャベツ たまねぎ 白ねぎ キャベツ もやし 切り干しだいこん 白菜キムチ  だいこん たまねぎ しめじ 白ねぎ こんにゃく えだ豆  キャベツ たまねぎ 干ししいたけ  だいこん きゅうり  たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ りんご  にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり だいこん しょうが たまねぎ 干ししいたけ たまねぎ もやし きゅうり  だいこん えのきたけ 白ねぎ	はるさめ ごま油 春巻きの皮 なたね油 さとう 米サラダ油 米 さつまいも 小麦粉 なたね油 さとう 米サラダ油 ** *********************************	- 618 - 20. 3 - 611 - 22. 9 - 574 - 22. 7 - 597 - 18. 5 - 580 - 20. 9 - 591 - 22. 2 - 597 - 22. 1 - 550 - 17. 2	ひじき入りまぜごはん:ごはんに混ぜて食べましょう。  揚げぎょうざ (2コ) 中華ドレッシング (クラス1本)  えびしゅうまい (2コ)  のむヨーグルトの空き容器は、ふたを取って重ね、ビニール袋に入れて返しましょり。 中濃ソース (クラス1本) マヨネーズドレッシング (クラス1本) 減塩しょうゆ (クラス1本)
21 /火 22 /水 23 /木 24 /金 27 /月 28 /火 29 /水	キャベツのおかかあえ ごはん 牛乳 はるさめスープ はるまき ビビンバ ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ちくわのいそべ揚げ ひじき入りまぜごはん ごはん 牛乳 ぶた肉とやさいの和風いため ほっけのたつた揚げ 大根サラダ 麦ごはん 牛乳 ハヤシライス ウインナーソテー ◇ りんご(ふじ) 中華めん 牛乳 とんこうで 場げぎょうざ もずくのサラグ ごはん 牛乳 とうふの中華煮 えびしゅうまい もやしのナムル ごはん のむヨーグルト 五目汁 ◇ にぎすのフライ おからサラダ ごはん 牛乳 ワンタンスープ やさいチチジ こさん 牛乳 ワンタンスープ やさいチチジ こさん 牛乳 ワンタンスープ	中乳       とり肉だんご       豚肉       豚もも肉       豚もも肉       よぐろ       牛乳       豚もも肉       ウインナー       牛乳       豚もも肉       ウインナー       牛乳       豚もも肉       なると巻き       豚肉       もずく ハム       牛乳       豚もも肉       なのと巻き       豚肉       もずく ハム       牛乳       とりむね肉       かまぼこ       豆腐       ペーコン	にんじん にんじん さやいんげん にんじん トマト チンゲンサイ 赤ピーマン にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	キャベツ きゅうり  キャベツ たまねぎ 白ねぎ キャベツ もやし 切り干しだいこん 白菜キムチ  だいこん たまねぎ しめじ 白ねぎ こんにゃく えだ豆  キャベツ たまねぎ 干ししいたけ  だいこん きゅうり  たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ ラゆうり だいこん しょうが たまねぎ 干ししいたけ たまねぎ モレしいたけ たまねぎ もやし きゅうり  だいこん えのきたけ 白ねぎ エリンギ キャベツ たまねぎ にら	はるさめ ごま油 春巻きの皮 なたね油 さとう 米サラダ油 米 さつまいも 小麦粉 なたね油 さとう 米サラダ油 ** *********************************	- 618 - 20. 3 - 611 - 22. 9 - 574 - 22. 7 - 597 - 18. 5 - 580 - 20. 9 - 591 - 22. 2 - 597 - 22. 1 - 550 - 17. 2	ひじき入りまぜごはん:ごはんに混ぜて食べましょう。  揚げぎょうざ (2コ) 中華ドレッシング (クラス1本)  えびしゅうまい (2コ)  のむヨーグルトの空き容器は、ふたを取って重ね、ビニール袋に入れて返しましょう。 中濃ソース (クラス1本) マヨネーズドレッシング (クラス1本)

## 19月19日は「国の愛護デー」 今回は、蒲郡市内にある眼科医療機器メーカー "株式会社ニテック" 蒲郡市と一緒に目のためによい食べものやすごしかたを紹介します。

今回は、蒲郡市内にある眼科医療機器メーカー"株式会社ニデック"の社会貢献の一環で、

私たちは、毎日勉強や読書、テレビやゲームなどで、目をたくさん使っています。 だからこそ、目を大切にすることが必要です。

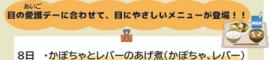
## ~目によいといわれる栄養そ~











- 8日・かぼちゃとレバーのあげ煮(かぼちゃ、レバー)
- 9日 ・ブルーベリージャム(ブルーベリー)
- 10日・お目めキラキラサラダ(にんじん、ほうれん草)

おいしく食べて、目も元気に!

## +【目によいすごしかた】

目のためには、食べものだけではなく、毎日のすごしかた も大切です。勉強するときやデジタル機器(テレビやゲーム、 タブレットなど)を使うときは、以下のことを意しきしま

- 30 分に 1 回、20 びょう以上遠く(6m 以上)を見て、 目をやすませる。
- 本や画面を見るときは、しせいを正して目から 30cm
- ・ねる1時間前からデジタル機器は見ないようにする。