門川町学校給食センター

	〇主食	I	ざいりょう		ちょうみりょう	₩₩	中学校
日	○王良 ●主菜 ★副菜 ★その他 ◎ (主食主菜兼用)	エネルギーになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	りょうかりょう	エネル= 650 たんぱく	中子校 ギー基準 830 く質基準 27~41
/ 水	○むぎごはん ●いわししょうがに☆そえやさい ☆みそしる ★ぎゅうにゅう			しょうが もやし きゅうり にんじん だいこん かぼちゃ えのき こまつな	こいくちしょうゆ みりん しお にぼし		719 26.4
/	○げんりょうコッペパン ⊚きのこスパゲティ ☆スタミナサラダ ★ぎゅうにゅう	パン スパゲティ あぶら さとう	ベーコン <i>ぶ</i> たにく ぎゅうにゅう	マッシュルーム にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ しめじ しいたけ キャベツ きゅうり コーン カリフラワー	うすくちしょうゆ しお こしょう す ガーリック		708 26.0
/ 金	○むぎごはん ●おっきみハンバーグ★そえきゅうり ☆クリームスープ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ パター	とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが トマト きゅうり たまねぎ にんじん コーン キャベツ かぼちゃ	ケチャップ ウスターソース ハヤシルウ デミグラスソース しお うすくちしょうゆ ガラスープ こしょう		749 28.9
/ 月	©このはどん ☆しおこうじのサラダ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご かにかまぼこ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ しいたけ にんじん だいこん もやし コーン	にぼし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ しおこうじ す		720 29.8
7	○こめこパン ●はっぽうさい ☆あんにんどうふ ★ぎゅうにゅう	パン ごまあぶら かたくりこ あんにんどうふ ゼリー	ぶたにく うずらのたまご ぎゅうにゅう	きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ しょうが たけのこ ちんげんさい みかん りんご	ガラスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	645 25.4	751 29.1
/ 水	○むぎごはん ●メンチカツ☆そえやさい ☆とうにゅうみそしる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら こめこ	とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん しいたけ しめじ ねぎ	しお こいくちしょうゆ す うすくちしょうゆ にぼし	604 20.9	723 24.4
9 / 木	へこ。 ○ナン ●キーマカレー ☆やさいのレモンあえ ★ぎゅうにゅう	こむぎこ あぶら さつまいも さとう ごま	ぶたにく だいず チーズ ハム かいそう ぎゅうにゅう	トマト りんご にんにく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ きゅうり レモン	しお カレーこ チャツネ ウスターソース ブイヨン うすくちしょうゆ す	599 24.6	749 30.1
10 / 金	へこからにから ●まめとんじる ☆ピタミンAサラダ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといも		ごぼう だいこん もやし ねぎ ほうれんそう ブロッコリー にんじん	にぼし ごまドレッシング	602 21.3	
14 / 火	へこからにから ○コッペパン ●とりとやさいのチャウダー ☆ミックスピーンズサラダ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こめこ	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり かぼちゃ	しお こしょう ブイヨン マヨネーズ	630 24.9	736 28.8
15 / 水	へのようにより ◆オクラのあえもの ☆すましじる ★ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう くり		しめじ しいたけ にんじん きゅうり もやし オクラ たまねぎ ねぎ ごぼう	こんぶ しお みりん うすくちしょうゆ あおじそドレッシング にぼし さけ	583 22.5	697 26.5
16 / 木	ロコッペパン	パン あぶら さとう スパゲティ じゃがいも		トマト たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しめじ なす	ケチャップ こいくちしょうゆ マヨネーズ しお こしょう ワイン うすくちしょうゆ ブイヨン		716 30.0
17 / 金	⊚ぐだくさんヘルシーぎゅうどん ☆こんぶいりすのもの ★きゅうしょくムース	こめ むぎ さとう ごま ムース	ぎゅうにく かまぼこ ハム こんぶ	たまねぎ にんじん しいたけ あおまめ だいこん きゅうり	かつおぶし みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す	629 24.1	738 28.1
20 / 月	<u>★ぎゅうにゅう</u> ○むぎごはん ●たまごいりぶたキムチ ☆わかめスープ ★ぎゅうにゅう			ねぎ にんにく にんじん たまねぎ はくさいキムチ ちんげんさい コーン	こしょう こいくちしょうゆ ガラスープ しお うすくちしょうゆ	603 21.5	723 25.2
21 / 火	Oマヨネーズパン ●やさいのクリームスープ	さとう		たまねぎ ほうれんそう にんじん きゅうり キャベツ コーン	しお こしょう ガラスープ ホワイトルウ うすくちしょうゆ す	611 22.3	710 25.5
22 / 水	○むぎごはん ●あきやさいのにもの	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう		こんにゃく ごぼう たけのこ にんじん	みりん さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す しお	606 20.7	725 24.2
23 / 木	〇げんりょうコッペパン ◎タンタンピーフン ☆バンバンジー	パン ごまあぶら ピーフン ごま	ぶたにく みそ とりにく	たけのこ ちんげんさい しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり もやし	みりん ガラスープ うすくちしょうゆ トウバンジャン ごまドレッシング	607 24.5	715 28.5
24 / 金	★ぎゅうにゅう ◎メキシカンライス ☆マロニースープ ★カなしのゼリー ★ガなしによる	マロニーゼリー	かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん コーン にんにく しょうが グリンピース もやし ねぎ	カレーこ ケチャップ ウスターソース しお こしょう ガラスープ うすくちしょうゆ		707
27 / 月	<u>★ぎゅうにゅう</u> ○むぎこはん ●ホイコーロー ☆ワンタンスープ	こめ むぎ		キャベツ たけのこ しょうが にんにく あか・き・みどりピーマン にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ えのき こまつな	こいくちしょうゆ さけ オイスターソース しお ガラスープ うすくちしょうゆ みりん	607	727
28 / 火	☆かみかみサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	するめ ハム	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう きゅうり	<u>こしょう</u> オイスターソース しお カレーこ ケチャップ ウスターソース す うすくちしょうゆ		724
29 / 水	●さかなのちゃんちゃんやき ☆み ぞ れじる	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	とりにく あつあげ		こいくちしょうゆ こしょう さけ みりん しお にぼし うすくちしょうゆ	643 25.0	772 29.5
30 / 木	☆トマトとブロッコリーのスープ	パン あぶら さとう		たまねぎ にんじん プロッコリー トマト しめじ コーン にんにく		621	725
31 / 金	●ハロウィンスープ ☆パンプキンサラダ	こめ むぎ パンこ かたくりこ さとう マカロニ きび あわ ひえ げんまい くろまい あかまい もちごめ おしむぎ キヌア はとむぎ	チーズ	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ きゅうり かぼちゃ	プイヨン こしょう ガラスープ うすくちしょうゆ しお マヨネーズ		741

^{※10}月6日(月)は、草川小は振替休業日のため給食はありません。 ※10月17日(金)・20日(月)は、小学校は振替休業日のため給食はありません。 ※10月31日(金)は、門川小は遠足のため給食はありません。

門川中学校 門川町学校総会センター

					門川町学校給		
<u></u>	○主食 ●主菜		ざいりょう I		ちょうみりょう		中学校
付日		エネルギーになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)		650 たんぱ	830 <質基準
	Oむぎごはん	こめ むぎ					719
	●いわししょうがに☆そえやさい☆みそしる	さとう かたくりこ ごまあぶら	あつあげ わかめ みそ あぶらあげ	しょうが もやし きゅうり にんじん だいこん かぼちゃ えのき	こいくちしょうゆ みりん しお にぼし		26.4
	★ぎゅうにゅう 〇げんりょうコッペパン	パン	ぎゅうにゅう	こまつな			
/	○けんりょうコッへハフ ◎きのこスパゲティ ☆スタミナサラダ	ハノ スパゲティ あぶら さとう	ベーコン ぶたにく	マッシュルーム にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ しめじ しいたけ キャベツ きゅうり コーン カリフラワー	 うすくちしょうゆ しお こしょう す ガーリック		708
1	★ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.5	26.0
/	○むぎごはん ●おつきみハンバーグ☆そえきゅうり		とりにく ぶたにく	にんにく しょうが トマト きゅうり たまねぎ	ケチャップ ウスターソース ハヤシルウ デミグラスソース しお うすくちしょうゆ	618	749
	★クリームスープ ★ぎゅうにゅう	パター	ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん コーン キャベツ かぼちゃ	ガラスープ こしょう		28.9
6	⊚このはどん	こめ むぎ さとう	とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご	たまねぎ ねぎ しいたけ にんじん	にぼし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ	601	720
月	☆しおこうじのサラダ ★ぎゅうにゅう	ごま ごまあぶら	かにかまぼこ	だいこん もやし コーン	しおこうじ す 	25.2	29.8
7	Oこめこパン	パン	<u> </u>	きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ		645	751
ノ火	●はっぽうさい ☆あんにんどうふ	ごまあぶら かたくりこ あんにんどうふ ゼリー	ぶたにく うずらのたまご	しょうが たけのこ ちんげんさい みかん りんご	ガラスープ うすくちしょうゆ しお こしょう		29.1
F	★ぎゅうにゅう ○むぎごはん	- h + + +	ぎゅうにゅう				<u> </u>
/	●メンチカツ☆そえやさい☆とうにゅうみそしる	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら こめこ		 たまねぎ キャベツ にんじん だいこん しいたけ しめじ ねぎ	 しお こいくちしょうゆ す うすくちしょうゆ にぼし		723
	☆ごうにゅうみそしる ★ぎゅうにゅう ○ナン	こむぎこ あぶら	さっぱ あぶらあけ とっにゅっ みそ ぎゅうにゅう	たいこん しいたい しめし ねき トマト りんご	にはし 		24.4
/	●キーマカレー	さつまいも		にんにく たまねぎ ピーマン にんじん	ウスターソース ブイヨン		749
	★やさいのレモンあえ ★ぎゅうにゅう	さとう ごま	ハム かいそう ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり レモン	うすくちしょうゆ す		30.1
/	Oむぎごはん ●まめとんじる	こめ むぎ さといも			にぼし	602	720
	☆ビタミンAサラダ ★ぎゅうにゅう		とりにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう ブロッコリー にんじん	ごまドレッシング	21.3	24.9
	○コッペパン●とりとやさいのチャウダー	パン あぶら じゃがいも こめこ	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	しお こしょう ブイヨン	630	736
	◆ミックスピーンズサラダ ★ぎゅうにゅう	SOUR CANALA CASC	だいず いんげんまめ ツナ ぎゅうにゅう		マヨネーズ	24.9	28.8
15		こめ あぶら さとう くり		しめじ しいたけ にんじん	こんぶ しお みりん うすくちしょうゆ	502	697
	☆オクラのあえもの ☆すましじる		かにかまぼこ わかめ だいず	きゅうり もやし オクラ たまねぎ ねぎ ごぼう	あおじそドレッシング にぼし さけ		
16	★ぎゅうにゅう ○コッペパン	パン	ぎゅうにゅう		ケチャップ こいくちしょうゆ		26.5
/	●トマトオムレツ☆そえサラダ	あぶら さとう スパゲティ		トマト たまねぎ にんじん キャベツ	マヨネーズ しお こしょう ワイン	601	716
	★ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		うすくちしょうゆ ブイヨン	25.3	30.0
/	◎ぐだくさんヘルシーぎゅうどん ☆こんぶいりすのもの	ごま	ぎゅうにく かまぼこ ハム こんぶ	たまねぎ にんじん しいたけ あおまめ だいこん きゅうり	かつおぶし みりん こいくちしょっゆ うすくちしょうゆ す	629	738
	★きゅうしょくムース ★ぎゅうにゅう	ムース	ぎゅうにゅう			24.1	28.1
20	Oむぎごはん ●たまごいのぶたまんチ	こめ むぎ	ぶたにノ ちまご	ねぎ	ニー・ラーロンギー・ラゆ	603	723
月	●たまごいりぶたキムチ ☆わかめスープ ★ぎゅうにゅう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご かまぼこ わかめ とりにく ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ はくさいキムチ ちんげんさい コーン	プラスープ しお うすくちしょうゆ 	21.5	25.2
	Oマヨネーズパン	パン			しお	611	710
	●やさいのクリームスープ ☆ひじきのサラダ	あぶら さつまいも さとう	とりにく ツナ ひじき	たまねぎ ほうれんそう にんじん きゅうり キャベツ コーン	こしょう ガラスープ ホワイトルウ うすくちしょうゆ す		25.5
20	★ぎゅうにゅう ○むぎごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	しめじ さやいんげん	みりん		1
/	●あきやさいのにもの ☆かんてんいりすのもの	あぶら さつまいも さとう ごま ごまあぶら	とりにく あつあげ かんてん	こんにゃく ごぼう たけのこ にんじんきゅうり ほうれんそう			725
	★ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				24.2
/	○げんりょうコッペパン ◎タンタンビーフン	バン ごまあぶら ビーフン ごま		しょうが にんにく たまねぎ にんじん		607	715
	☆バンバンジー ★ぎゅうにゅう		とりにく ぎゅうにゅう	きゅうり もやし	ごまドレッシング	24.5	28.5
	◎メキシカンライス ☆マロニースープ	こめ むぎ あぶら マロニー	ウインナー かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん コーン にんにく しょうが グリンピース	カレーこ ケチャップ ウスターソース しお こしょう	602	707
	★わなしのゼリー ★ぎゅうにゅう	ゼリー	ぎゅうにゅう		ガラスープ うすくちしょうゆ	17.9	20.7
27	Oむぎごはん	こめ むぎ		キャベツ たけのこ しょうが にんにく		607	727
月	●ホイコーロー ☆ワンタンスープ	ごまあぶら さとう こむぎこ かたくりこ	ぶたにく みそ	あか・き・みどりピーマン にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ えのき こまつな			23.1
28	★ぎゅうにゅう ○コッペパン	パン	ぎゅうにゅう		<u>こしょう</u> オイスターソース しお		
/	●にくとやさいのカレーにこみ	じゃがいも あぶら さとう		たまねぎ キャベツ にんじん	カレーこ ケチャップ ウスターソース		724
	☆かみかみサラダ ★ぎゅうにゅう	ごまあぶら ごま	するめ ハム ぎゅうにゅう	ごぼう きゅうり	す うすくちしょうゆ 	24.0	27.7
	○むぎごはん ●さかなのちゃんちゃんやき	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	さば みそ	キャベツ たまねぎ にんじん	こいくちしょうゆ こしょう さけ みりん しお	643	772
水	☆みぞれじる ★ぎゅうにゅう		とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	もやし だいこん こまつな	にぼし うすくちしょうゆ	25.0	29.5
30	<u>○</u> チリドッグ	パン あぶら さとう	ウインナー ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	チリソース さけ こしょう カレーこ	621	725
木	☆トマトとブロッコリーのスープ ★ぎゅうにゅう		とりにく ぎゅうにゅう	プロッコリー トマト しめじ コーン にんにく	ウスターソース ケチャップ しお あかとうがらし コーンパウダー ガーリック クミン オレガノ プイヨン	29.1	34.0
31	Oむぎごはん	こめ むぎ パンこ かたくりこ さとう			こしょう	619	741
/ 余	●ハロウィンスープ ☆パンプキンサラダ	マカロニ きび あわ ひえ げんまい くろまい あかまい もちごめ	とりにく チーズ	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ きゅうり かぼちゃ	ガラスープ うすくちしょうゆ しお マヨネーズ		
<u> </u>	★ぎゅうにゅう	おしむぎ キヌア はとむぎ		2.5 5 7 7 165 6	1 2 2	20.0	23,3

五十餘小坐校

					五· 門川町学校給	十鈴山	
	〇主食		ざいりょう		トラング ちょうみりょう	小学校	中学校
_	●主菜 ☆副菜	エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる			ギー基準 830
付	★その他 ② (主食主菜兼用)	(き)	(あか)	(みとり)		たんぱ	く質基準 27~41
1	Oむぎごはん ●いわししょうがに☆そえやさい	こめ むぎ	いわし、こんぎ	しょうが もやし きゅうり	こいくちしょうゆ みりん しお		719
水	☆みそしる	さとう かたくりこ こまめいら	あつあげ わかめ みそ あぶらあげ	にんじん だいこん かぼちゃ えのき	にぼし	22.5	26.4
2	<u>★ぎゅうにゅう</u> Oげんりょうコッペパン	パン	ぎゅうにゅう	<u>こまつな</u> マッシュルーム にんじん ほうれんそう		601	708
/ 木	⊚きのこスパゲティ ☆スタミナサラダ	スパゲティ あぶら さとう	ベーコン ぶたにく	にんにく たまねぎ しめじ しいたけ キャベツ きゅうり コーン カリフラワー	うすくちしょうゆ しお こしょう す ガーリック		26.0
3	★ぎゅうにゅう ○むぎごはん	 こめ むぎ	ぎゅうにゅう	 にんにく しょうが	 ケチャップ ウスターソース ハヤシルウ		1
	●おつきみハンバーグ★そえきゅうり		とりにく ぶたにく	トマト きゅうり たまねぎ	デミグラスソース しお うすくちしょうゆ		749
金	☆クリームスープ ★ぎゅうにゅう	パター	ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん コーン キャベツ かぼちゃ	ガラスープ こしょう	23.9	28.9
6	©このはどん	こめ むぎ さとう	とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご	たまねぎ ねぎ しいたけ にんじん	にぼし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ	601	720
月	☆しおこうじのサラダ ★ぎゅうにゅう	ごま ごまあぶら	かにかまぼこぎゅうにゅう	だいこん もやし コーン	しおこうじす	25.2	29.8
7/	Oこめこパン ●はっぽうさい	パン ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく うずらのたまご	きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ しょうが たけのこ ちんげんさい	ガラスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	645	751
火	☆あんにんどうふ ★ぎゅうにゅう	あんにんどうふ ゼリー	ぎゅうにゅう	みかん りんご			29.1
8	Oむぎごはん	こめ むぎ				604	723
水	●メンチカツ☆そえやさい ☆とうにゅうみそしる	さとう かたくりこ あぶら こめこ	とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん しいたけ しめじ ねぎ	しお こいくちしょうゆ す うすくちしょうゆ にぼし	20.9	
9	★ぎゅうにゅう ○ナン	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう	トマト りんご	しお カレーこ チャツネ	500	749
-	●キーマカレー ☆やさいのレモンあえ	さつまいも さとう ごま	ぶたにく だいず チーズ ハム かいそう	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ きゅうり レモン	ウスターソース ブイヨン うすくちしょうゆ す	24.6	
10	★ぎゅうにゅう ○むぎごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう				
/	●まめとんじる	さといも		ごぼう だいこん もやし ねぎ	にぼし	602	720
	☆ビタミンAサラダ ★ぎゅうにゅう		とりにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう プロッコリー にんじん 	ごまドレッシング	21.3	24.9
	Oコッペパン ●とりとやさいのチャウダー	パン あぶら じゃがいも こめこ	とりにく とうにゅう	 たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	 しお こしょう ブイヨン	630	736
	☆ミックスピーンズサラダ ★ぎゅうにゅう		だいず いんげんまめ ツナぎゅうにゅう	きゅうり かぼちゃ	マヨネーズ	24.9	28.8
	©あきのさちごはん ☆オクラのあえもの	こめ あぶら さとう くり		しめじ しいたけ にんじん きゅうり もやし オクラ	こんぶ しお みりん うすくちしょうゆ あおじそドレッシング	583	697
	☆すましじる ★ぎゅうにゅう		だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ ごぼう	にぼし さけ	22,5	26,5
	Oコッペパン	パン			ケチャップ こいくちしょうゆ	601	716
	●トマトオムレツ☆そえサラダ ☆イタリアンミネストローネ	じゃがいも	ベーコン とりにく	トマト たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しめじ なす	マヨネーズ しお こしょう ワイン うすくちしょうゆ ブイヨン	25.3	30.0
17	★ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
/ 金							
			ふりか; +== +	えきゅうぎょうび キノナーメング			
20			恢管	替休業日			
月							
	○マヨネーズパン●やさいのクリームスープ	パン あぶら さつまいも	とりにく	たまねぎ ほうれんそう にんじん	しお こしょう ガラスープ ホワイトルウ	611	710
	◆ひじきのサラダ ★ぎゅうにゅう	さとう	ツナ ひじき ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ コーン	うすくちしょうゆ す	22.3	25.5
22	大きゅうにゅう Oかぎごはん	こめ おぎ	とうしてのし	しめじ さないんげん	しみりん		\vdash

/	●やさいのクリームスープ	パン あぶら さつまいも		たまねぎ ほうれんそう にんじん	しお こしょう ガラスープ ホワイトルウ	611	710
	☆ひじきのサラダ ★ぎゅうにゅう	さとう 	ツナ ひじき ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ コーン 	うすくちしょうゆ す	22.3	25.5
	○むぎごはん ●あきやさいのにもの	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう	とりにく あつあげ	しめじ さやいんげん こんにゃく ごぼう たけのこ にんじん	みりん さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	606	725
_	☆かんてんいりすのもの ★ぎゅうにゅう		かんてん ぎゅうにゅう	きゅうり ほうれんそう	す しお	20.7	24.2
	Oげんりょうコッペパン ◎タンタンビーフン	パン ごまあぶら ビーフン ごま	ぶたにく みそ	たけのこ ちんげんさい しょうが にんにく たまねぎ にんじん	みりん ガラスープ うすくちしょうゆ トウバンジャン	607	715
•	☆バンバンジー ★ぎゅうにゅう		とりにく ぎゅうにゅう	きゅうり もやし	ごまドレッシング	24.5	28.5
	◎メキシカンライス ☆マロニースープ		ウインナー かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん コーン にんにく しょうが グリンピース	カレーこ ケチャップ ウスターソース しお こしょう	602	707
_	★わなしのゼリー ★ぎゅうにゅう	ゼリー	ぎゅうにゅう	もやし ねぎ	ガラスープ うすくちしょうゆ	17.9	20.7
	○むぎごはん ●ホイコーロー	こめ むぎ ごまあぶら さとう	ぶたにく みそ	キャベツ たけのこ しょうが にんにく あか・き・みどりピーマン にんじん	テンメンジャン トウバンジャン こいくちしょうゆ さけ オイスターソース	607	727
	☆ワンタンスープ ★ぎゅうにゅう	こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう	ねぎ しいたけ たまねぎ えのき こまつな	しお ガラスープ うすくちしょうゆ みりん こしょう	19.8	23.1
	○コッペパン●にくとやさいのカレーにこみ	パン じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん	オイスターソース しお カレーこ ケチャップ ウスターソース	620	724
	☆かみかみサラダ ★ぎゅうにゅう	ごまあぶら ごま	するめ ハム ぎゅうにゅう	ごぼう きゅうり	す うすくちしょうゆ	24.0	27.7
	○むぎごはん ●さかなのちゃんちゃんやき	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	さば みそ	キャベツ たまねぎ にんじん	こいくちしょうゆ こしょう さけ みりん しお	643	772
_	☆みぞれじる ★ぎゅうにゅう		とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	もやし だいこん こまつな	にぼし うすくちしょうゆ	25.0	29,5
30 /	◎チリドッグ	パン あぶら さとう	ウインナー ぶたにく だいず	· · · · - · · ·	チリソース さけ こしょう カレーこ ウスターソース ケチャップ しお あかとうがらし	621	725
	☆トマトとブロッコリーのスープ ★ぎゅうにゅう		とりにく ぎゅうにゅう	プロッコリー トマト しめじ コーン にんにく	コーンパウダー ガーリック クミン オレガノ ブイヨン	29.1	34.0
	Oむぎごはん ●ハロウィンスープ	こめ むぎ パンこ かたくりこ さとう マカロニ きび あわ ひえ げんまい	とりにく	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ	こしょう ガラスープ うすくちしょうゆ しお	618	741
金	☆パンプキンサラダ	くろまい あかまい もちごめ おしむぎ キヌア はとむぎ	チーズ	きゅうり かぼちゃ	マヨネーズ	20.0	23,3

	〇主食	T	ざいりょう		門川町学校給 ト ちょうみりょう	食也	小学校 ンター 中学校
_	O±艮 ●主菜		T SINGLE	I	りょうみりょう		甲子攸 ギー基準
日日	☆副菜	エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる			1830
עו	★その他	(き)	(あか)	(みどり)			く質基準
_	◎ (主食主菜兼用)	-4 + 4				21~32	27~4
1	○むきごはん ●いわししょうがに☆そえやさい	こめ むぎ	いわし こんぶ	しょうが もやし きゅうり	こいくちしょうゆ みりん しお	601	719
水	★みそしる ★ぎゅうにゅう	GC 2 2/2/9C CX80319		にんじん だいこん かぼちゃ えのき こまつな	にぼし	22.5	26.4
2	○げんりょうコッペパン ◎きのこスパゲティ	パン スパゲティ あぶら	ベーコン ぶたにく	マッシュルーム にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ しめじ しいたけ	うすくちしょうゆ しお こしょう	601	708
木	☆スタミナサラダ ★ぎゅうにゅう	さとう	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり コーン カリフラワー	すが一リック	22.5	26.0
3	Oむぎごはん	こめ むぎ		にんにく しょうが	ケチャップ ウスターソース ハヤシルウ	610	749
	●おつきみハンバーグ★そえきゅうり☆クリームスープ	さとう かたくりこ パター	とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう	トマト きゅうり たまねぎ にんじん コーン キャベツ かぼちゃ	デミグラスソース しお うすくちしょうゆ ガラスープ こしょう		
	★ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	, , , , , , , , , , , , , , , , ,		23.9	28.9
6	⊚このはどん	こめ むぎ さとう	とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご	たまねぎ ねぎ しいたけ にんじん	にぼし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ	601	720
月	☆しおこうじのサラダ ★ぎゅうにゅう	ごま ごまあぶら	かにかまぼこ ぎゅうにゅう	だいこん もやし コーン	しおこうじ す	25.2	29.8
/	○こめこパン ●はっぽうさい	パン ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく うずらのたまご	きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ しょうが たけのこ ちんげんさい	ガラスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	645	751
火	☆あんにんどうふ ★ぎゅうにゅう	あんにんどうふ ゼリー	ぎゅうにゅう	みかん りんご		25.4	29.1
8	Oむぎごはん	こめ むぎ				604	723
水	●メンチカツ☆そえやさい☆とうにゅうみそしる	さとう かたくりこ あぶら こめこ	とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん しいたけ しめじ ねぎ	しお こいくちしょつゆ す つすくちしょつゆ		24.4
_	★ぎゅうにゅう	こわざこ ちぶた	ぎゅうにゅう	11-71 10/-			
/	○ナン●キーマカレー★やさいのしまいまき	こむぎこ あぶら さつまいも	ぶたにく だいず チーズ	トマト りんご にんにく たまねぎ ピーマン にんじん		599	749
	☆やさいのレモンあえ ★ぎゅうにゅう ○むぎごはん	さとう ごま こめ むぎ	ハム かいそう ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり レモン 	うすくちしょうゆ す	24.6	
/	●まめとんじる	こめ もら さといも	ぶたにく だいず とうふ みそ	ごぼう だいこん もやし ねぎ	にぼし	602	720
金	☆ピタミンAサラダ ★ぎゅうにゅう	227.0	とりにく	ほうれんそう プロッコリー にんじん	ごまドレッシング	21.3	24.9
14	ロコッペパン	パン				620	736
	●とりとやさいのチャウダー☆ミックスピーンズサラダ	あぶら じゃがいも こめこ		たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり かぼちゃ	しお こしょう ブイヨン マヨネーズ	630	
	★ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			24.9	28.8
/	◎あきのさちごはん☆オクラのあえもの	こめ あぶら さとう くり	かにかまぼこ わかめ	しめじ しいたけ にんじん きゅうり もやし オクラ	こんぶ しお みりん うすくちしょうゆ あおじそドレッシング	583	697
	☆すましじる ★ぎゅうにゅう		だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ ごぼう	にぼし さけ	22.5	26.5
/	Oコッペパン ●トマトオムレツ ☆そ えサラダ	パン あぶら さとう スパケティ	たまご ぶたにく ツナ	トマト たまねぎ にんじん キャベツ	ケチャップ こいくちしょうゆ マヨネーズ しお こしょう ワイン	601	716
	☆イタリアンミネストローネ ★ぎゅうにゅう	じゃがいも	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	にんにく しめじ なす	うすくちしょうゆ ブイヨン 	25.3	30.0
17 /							
<i>。</i>			& 11 to	えきゅうぎょうび			
20			振巻	替休業日			
月			3.51				
	Oマヨネーズパン 	パン	1,401= 4		しお	611	710
	◆やさいのクリームスープ☆ひじきのサラダ	あぶら さつまいも さとう	とりにく ツナ ひじき	たまねぎ ほうれんそう にんじん きゅうり キャベツ コーン	こしょう ガラスープ ホワイトルウ うすくちしょうゆ す		25.5
22	★ぎゅうにゅう ○むぎごはん	こめ おぎ	ぎゅうにゅう	しめじ きないんげん	みりん		

21	○マヨネーズパン●やさいのクリームスープ	パン あぶら さつまいも	とりにく	たまねぎ ほうれんそう にんじん	しお こしょう ガラスープ ホワイトルウ	611	710
火		さとう	ツナ ひじき ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ コーン	うすくちしょうゆ す	22.3	25.5
/		こめ むぎ あぶら さつまいも さとう		しめじ さやいんげん こんにゃく ごぼう たけのこ にんじん		606	725
	☆かんてんいりすのもの ★ぎゅうにゅう	ごま ごまあぶら	かんてん ぎゅうにゅう	きゅうり ほうれんそう	す しお	20.7	24.2
23	Oげんりょうコッペパン ◎タンタンビーフン	パン ごまあぶら ビーフン ごま	ぶたにく みそ	たけのこ ちんげんさい しょうが にんにく たまねぎ にんじん	みりん ガラスープ うすくちしょうゆ トウバンジャン	607	715
木	☆バンバンジー ★ぎゅうにゅう		とりにく ぎゅうにゅう	きゅうり もやし	ごまドレッシング	24.5	28.5
24	◎メキシカンライス☆マロニースープ	こめ むぎ あぶら マロニー	ウインナー かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん コーン にんにく しょうが グリンピース	カレーこ ケチャップ ウスターソース しお こしょう	602	707
金	★わなしのゼリー ★ぎゅうにゅう	ゼリー	ぎゅうにゅう	もやし ねぎ	ガラスープ うすくちしょうゆ	17.9	20.7
27 /	○むぎごはん ●ホイコーロー	こめ むぎ ごまあぶら さとう	ぶたにく みそ	キャベツ たけのこ しょうが にんにく あか・き・みどりピーマン にんじん	テンメンジャン トウバンジャン こいくちしょうゆ さけ オイスターソース	607	727
月	☆ワンタンスープ ★ぎゅうにゅう	こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう	ねぎ しいたけ たまねぎ えのき こまつな	しお ガラスープ うすくちしょうゆ みりん こしょう	19.8	23.1
28 /	○コッペパン●にくとやさいのカレーにこみ	パン じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん	オイスターソース しお カレーこ ケチャップ ウスターソース	620	724
火	☆かみかみサラダ ★ぎゅうにゅう	ごまあぶら ごま	するめ ハム ぎゅうにゅう	ごぼう きゅうり	す うすくちしょうゆ	24.0	27.7
29 /	○むぎごはん ●さかなのちゃんちゃんやき	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	さば みそ	キャベツ たまねぎ にんじん	こいくちしょうゆ こしょう さけ みりん しお	643	772
水	☆みぞれじる ★ぎゅうにゅう		とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	もやし だいこん こまつな	にぼし うすくちしょうゆ	25,0	29.5
30	◎チリドッグ	パン あぶら さとう	ウインナー ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	チリソース さけ こしょう カレーこ ウスターソース ケチャップ しお あかとうがらし	621	725
木	☆トマトとブロッコリーのスープ ★ぎゅうにゅう		とりにく ぎゅうにゅう	プロッコリー トマト しめじ コーン にんにく	コーンパウダー ガーリック クミン オレガノ ブイヨン	29.1	34.0
31				<u>.</u> え <u>んそく</u>			
金			•	遠足			

^{※10}月17日(金)・20日(月)は、小学校は振替休業日のため給食はありません。 ※10月31日(金)は、門川小は遠足のため給食はありません。

草川小学校 門川町学校給食センター

_	〇主食	プルリ子校和 ちょうみりょう	小学校	山学校			
付	●主英 ◆副菜 ★その他 ②(主食主菜兼用)	エネルギーになる (き)	ざいりょう からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	94J094J	エネルキ 650 たんぱく	ギー基準 830 (質基準
1	○むぎごはん ●いわししょうがに★そえやさい ★みそしる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら		しょうが もやし きゅうり にんじん だいこん かぼちゃ えのき こまつな	こいくちしょうゆ みりん しお にぼし	601 22.5	719
/	〇げんりょうコッペパン ◎きのこスパゲティ ☆スタミナサラダ ★ぎゅうにゅう	パン スパゲティ あぶら さとう	ベーコン ぶたにく	マッシュルーム にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ しめじ しいたけ キャベツ きゅうり コーン カリフラワー	うすくちしょうゆ しお こしょう す ガーリック	601 22.5	
1	○むぎごはん ●おつきみハンバーグ☆そえきゅうり ☆クリームスープ	こめ むぎ さとう かたくりこ バター	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう	にんにく しょうが トマト きゅうり たまねぎ にんじん コーン キャベツ かぼちゃ	ケチャップ ウスターソース ハヤシルウ デミグラスソース しお うすくちしょうゆ ガラスープ こしょう	618 23.9	
6/月	★ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう ふりかき に 麦	L			
<u> </u>	0.514.5195.	Line	, JW =				
/	○こめこパン ●はっぽうさい ☆あんにんどうふ ★ぎゅうにゅう	パン ごまあぶら かたくりこ あんにんどうふ ゼリー	ぶたにく うずらのたまご ぎゅうにゅう	きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ しょうが たけのこ ちんげんさい みかん りんご	ガラスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	645 25.4	
/	○むぎごはん ●メンチカツ☆そえやさい ☆とうにゅうみそしる	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら こめこ	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん しいたけ しめじ ねぎ	しお こいくちしょうゆ す うすくちしょうゆ にぼし	604 20.9	
/	★ぎゅうにゅう ○ナン ●キーマカレー ☆やさいのレモンあえ	 こむぎこ あぶら さつまいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ハム かいそう	トマト りんご にんにく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ きゅうり レモン	しお カレーこ チャツネ ウスターソース ブイヨン うすくちしょうゆ す	599	749
10	★ぎゅうにゅう ○むぎごはん ●まめとんじる	こめ むぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ		にぼし	24.6 602	
	☆ピタミンAサラダ ★ぎゅうにゅう ○コッペパン ●とりとやさいのチャウダー	パン あぶら じゃがいも こめこ	とりにく ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	ほうれんそう プロッコリー にんじん 	プまドレッシング しお こしょう ブイヨン	21.3 630	
	☆ミックスピーンズサラダ ★ぎゅうにゅう ◎あきのさちごはん	こめ あぶら さとう くり	だいず いんげんまめ ツナ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	きゅうり かぼちゃ しめじ しいたけ にんじん	マヨネーズ こしんぶ しお みりん うすくちしょうゆ	24.9 583	
水	★オクラのあえもの ★すましじる ★ぎゅうにゅう	142.	かにかまぼこ わかめ だいず ぎゅうにゅう	きゅうり もやし オクラ たまねぎ ねぎ ごぼう	あおじそドレッシング にぼし さけ	22.5	
/	Oコッペパン ●トマトオムレツ☆そえサラダ ☆イタリアンミネストローネ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう スパゲティ じゃがいも	たまご ぶたにく ツナ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しめじ なす	ケチャップ こいくちしょうゆ マヨネーズ しお こしょう ワイン うすくちしょうゆ ブイヨン	601 25.3	
/金 20/月			ふりかえ 振 を	t t t p j t t j t t t t t t t t t t t t			
/	○マヨネーズパン ●やさいのクリームスープ ☆ひじきのサラダ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら さつまいも さとう	とりにく ツナ ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう にんじん きゅうり キャベツ コーン	しお こしょう ガラスープ ホワイトルウ うすくちしょうゆ す	611 22.3	
/	○むぎごはん ●あきやさいのにもの ☆かんてんいりすのもの ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう ごま ごまあぶら	とりにく あつあげ かんてん ぎゅうにゅう	しめじ さやいんげん こんにゃく ごぼう たけのこ にんじん きゅうり ほうれんそう	みりん さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す しお	606 20.7	
/	○げんりょうコッペパン ◎タンタンピーフン ☆バンバンジー ★ぎゅうにゅう	パン ごまあぶら ピーフン ごま		たけのこ ちんげんさい しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり もやし	みりん ガラスープ うすくちしょうゆ トウバンジャン ごまドレッシング	607 24.5	
/		こめ むぎ あぶら マロニー ゼリー	ウインナー かまぼこ わかめ	L たまねぎ にんじん コーン にんにく しょうが グリンピース もやし ねぎ	カレーこ ケチャップ ウスターソース しお こしょう ガラスープ うすくちしょうゆ	602 17.9	
/	★ぎゅうにゅう ○むぎごはん ●ホイコーロー ☆ワンタンスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	 キャベツ たけのこ しょうが にんにく あか・き・みどりピーマン にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ えのき こまつな	テンメンジャン トウバンジャン こいくちしょうゆ さけ オイスターソース しお ガラスープ うすくちしょうゆ みりん	607	727
28	★ぎゅうにゅう 〇コッペパン ●にくとやさいのカレーにこみ	パン じゃがいも あぶら さとう		 たまねぎ キャベツ にんじん	こしょう オイスターソース しお カレーこ ケチャップ ウスターソース	19.8 620	
	☆かみかみサラダ ★ぎゅうにゅう ○むぎごはん ●さかなのちゃんちゃんやき	ごまあぶら ごま こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	するめ ハム ぎゅうにゅう さば みそ	ごぼう きゅうり 	す うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ こしょう さけ みりん しお	24.0 643	
	☆みぞれじる ★ぎゅうにゅう ◎チリドッグ	パン あぶら さとう	とりにく あつあげ ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく だいず	もやし だいこん こまつな	にぼし うすくちしょうゆ チリソース さけ こしょう カレーこ	25.0 621	
	 ☆トマトとブロッコリーのスープ ★ぎゅうにゅう ○むぎごはん	こめ むぎ パンこ かたくりこ さとう	とりにく ぎゅうにゅう	プロッコリー トマト しめじ コーン にんにく	ウスターソース ケチャップ しお あかとうがらし コーンパウダー ガーリック クミン オレガノ ブイヨン こしょう	29.1	34.0
/	●ハロウィンスープ ☆パンプキンサラダ ★ぎゅうにゅう	マカロニ きび あわ ひえ げんまい くろまい あかまい もちごめ おしむぎ キヌア はとむぎ	チーズ	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ きゅうり かぼちゃ	ガラスープ うすくちしょうゆ しお マヨネーズ	618 20.0	
×.	10月6日(月)は、草川小は振:	ま仕業ロのため給会はも J		·			_

^{※10}月6日(月)は、草川小は振替休業日のため給食はありません。 ※10月17日(金)・20日(月)は、小学校は振替休業日のため給食はありません。