





五郷学校給食共同調理場

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
10 火	ごはん	マーボー豆腐 ばんさんすう	豆腐, 豚ひき肉, みそ, ハム	米, 砂糖, 油, かたくり粉, ごま油, はるさめ	しょうが, にんにく, ねぎ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり
11 水	ごはん	高野豆腐の卵とじ煮 焼肉サラダ	とりにく, こうやどうふ, たまご, ぎゅうにく	米, じゃがいも, さとう, ごま油, いりごま, こんにゃく	にんじん, たまねぎ, キャベツ, にんにく, しょうが, もやし, きゅうり
12 木	ごはん	ポークビーンズ ツナサラダ	豚肉, ベーコン, 大豆, ツナ	米, 油, じゃがいも, 砂糖, マヨネーズ	にんじん, 玉ねぎ, レモン果汁, キャベツ, きゅうり, りんご
13 金	 <b>新 入 生 歓 迎 行 事</b> 				
16 月	チキンライス	ポテトサラダ ゼリー	鶏肉, ハム	米, バター, 油, じゃがいも, マヨネーズ	たまねぎ, にんじん, ピーマン, きゅうり
17 火	カレーライス	フルーツのヨーグルトあえ 福神漬	豚肉, ヨーグルト	米, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんにく, 玉葱, 人参, セロリー, みかん, もも, りんご, 福神漬
18 水	ごはん	から揚げ ナムル 白菜と豚肉のスープ	鶏肉, たまご, 豚肉	米, かたくり粉, 油, 砂糖, ごま, ごま油	しょうが, にんにく, もやし, ほうれんそう, はくさい, たまねぎ
19 木	ひじきごはん	マカロニサラダ 味噌汁	干ひじき, 鶏肉, 油揚げ ハム, みそ	米, 砂糖, マカロニ, マヨネーズ, こんにゃく,	にんじん, 干し椎茸, キャベツ, きゅうり, だいこん, ねぎ, しめじ
20 金	ごはん	ヘルシーミートローフ フライドポテト キャベツと豚肉のスープ	豚ひき肉, 豆腐, たまご, 豚肉	米, パン粉, じゃがいも, 小麦粉 油	たまねぎ, にんじん, キャベツ
23 月	ごはん	ペンのトマトソース ポトフ 味付けのり	豚ひき肉, ベーコン, ウィンナー 豚肉, 味付けのり	米, マカロニ, 油, 砂糖, じゃがいも	にんにく, 玉葱, セロリー, トマト, キャベツ, 人参
24 火	ごはん	お好み焼き風卵焼き 大豆の磯煮	豚肉, たまご あおのり, 大豆, ひじき 油揚げ, 鶏肉	米, 小麦粉, 油, こんにゃく, さとう	キャベツ, にんじん,
25 水	ごはん	豆腐のミートグラタン 野菜スープ	豆腐, 豚ひき肉, チーズ, 豚肉	米, 油, 小麦粉, 砂糖, バター, じゃがいも	セロリー, にんにく, 玉葱, トマト, キャベツ, 人参, こまつな
26 木	ごはん	さばの味噌煮 野菜炒め	さば, みそ, 豚肉	米, 砂糖, 油, ごま油	しょうが, 人参, ピーマン, もやし, 玉葱, キャベツ
27 金	豚丼	けんちん汁 ヨーグルト	豚肉, 油揚げ, 豆腐, ヨーグルト	米, 砂糖, マヨネーズ, こんにゃく	玉葱, キャベツ, 人参, だいこん, 葉ねぎ, しめじ

## たのしいきゅうしょくまってるよ!

