## 令和7年

## (11がつ よていこんだてひょう。



主義		/&/				<del> </del>		
### ### ### ### ### #### ############	_		<u>ر</u>	んだてめい		おもなざいりょう		エネルギー
### およう   おいかがったまたれ		主食	牛乳	おかず・デザート	血や肉になるもの	熱や力になるもの		たんぱく質
本といもこは人   このののもおけ   できる。				あつあげのごまだれ	ぎゅうにゅう		はくさい こまつな	611 kcal
□	4		R					23.5 g
さらいもにはん	灾			ごじる		こんにゃく		
1		さといもごはん				825		
5				くきわかめとやさいのうめじょうゆ	ぎゅうにゅう			605 kcal
20分析	5			ヨーグルトポムポム		ごま あぶら	しまりな ねき もやし うめぼし	21.5 g
おしている   日本の	水		$  \cup  $		くきわかめ	こむぎこ		
□ 日本		とりなんばんうどん				CCJ //J		
おしてはた   おして				ぶたにくとだいこんのピリからに	ぎゅうにゅう   ぶたにく たまご		しょうが ねぎ	605 kcal
ではん いかのあまりにようかがけ できいかせんがりにか とりこぼうしる こうか 日暮 にんしん にない かいにん について かいにん にない たっぱ にんしん にない たっぱ にっしゃ かいにん にない たっぱ にっしゃ かいにん にない たっぱ にっしゃ たっぱ にんしん にない たっぱ にっしゃ たっぱ にんしん たっぱ にっしゃ たっぱ にっしゃ たっぱ にっしゃ たっぱ にんしん たっぱ にっしゃ たっぱ にっしゃ たっぱ にっしゃ たっぱ にんしん たっぱ にっしゃ たっぱ にっしゃ たっぱ にっしゃ たっぱ にっしゃ たっぱ にっしゃ たっぱ にんしん たっぱ にっしゃ たっぱ にっしゃ たっぱ にっしゃ たっぱ にんしん たっぱ にっしゃ たっぱ にっしゃ たっぱ にっしゃ たっぱ にっしゃ たっぱ にっしゃ たっぱ にんしん たっぱ にっしゃ たっぱ にっしゃ たっぱ にっしゃ たっぱ にっしゃ たっぱ にんしん たっぱ にっしゃ たっぱ にっぱ にっしゃ たっぱ にっぱ にっぱ にっしゃ にっぱ にっしゃ にっぱ	6			むらくもじる	とりにく とうふ	さとう	だいこん	26.8 g
日本ではの世界では、1990年   日本ではの世界では、1990年   日本ではの世界では、1990年   日本ではの世界では、1990年   日本ではの世界では、1990年   日本では、1990年   日	木			きんときまめのあまに	いんけんまめ	かたくりこ	ナンケンサイ	
できたいの社人を担いたた。		ごはん			ぎょうにょう ハか	- w	しょうが わぎ	
☆ ごまごはん    上りこぼうしる   かま   かま   かま   かま   かま   かま   かま   か					ベーコン とりにく	あぶら	にんじん ごぼう	
□	7		IП	,		さとう		30.4 g
カルボナーラボテト   表のこから   カルボナーラボテト   表のこから   カルボナーカボテト   カルボナーラボテト   カルボナーカボテト   カルボナーカボテト   カルボナーカボテト   カルボナーカボテト   カルボナーカボテト   カルボナーカボテト   カルボナーカボテト   カルボナーカボテト   カルボナーカボテト   カルボナーカボ   カルボークカレー   カルボークカレーカル   カルボークカル   カルボークカレーカル   カルボークカレーカル   カルボークカレーカル   カルボークカレーカル   カルボークカル   カルボークル   カ	317	~"± ~"/+ /		とりこはつじる	0,7 C	V1CC/01C (3 <	2 47 /2012/0	
10	400	こまこはん			ぎゅうにゅう	1851	にんにく セロロー	500 1 1
対している	Contraction of				きなこ ベーコン	さとう あぶら	にんじん たまねぎ	
***	10				チーズ		はつれんそつ りんご	∠1.3 g
1	7	きなこあげパン		7/00				
1		こるこのリハノ		パロパロサラダ	ぎゅうにゅう	こめ あぶら	にんにく しょうが	635 1:001
ボークカレー   こまつなドーナッツ   高からにゅう   あらら さとう   からし はくが   により   におした   により   からら こと   により   からら こと   により   からり   により   からり   により   からり   により   からり   により   からり   により   からり   により   により   からり   により	The second secon			/ ハンハンソ ンプ 	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん	
ボークカレー   こまつなドーナッツ   ぎゅうじゅう   ちゅうかめん   こんにく しょうが   られに   られた   られに							みずな	21.2 g
ではった マーナッツ ちゅうにゅう からがめた こんにく しょうが 15 koal がたして がた 15 koal がたして がた 15 koal が 15 koal か 15 koal が 15 koal		ポークカレー						
12 次		7730	<u> </u>	こまつなドーナッツ				611 kcal
## およう   1					ぶたにく		にんじん ねぎ	
13   13   14   15   15   15   15   15   15   15			$ \bigcup$		たまご		にら コーン	
サイダーボンチ		みそラーメン					こまつな	
サイダーボンチ   じしゃものものという   サイダーボンチ   じしゃものものという   サイダーボンチ   じしゃものものという   サイダーボンチ   じしゃものものという   サイダーボンチ   じしゃものものという   サイダーボンチ   できるこの   サイダーボンチ   サイダーボンチ   サイダーボンチ   サイダーボンチ   サイダーボンチ   サイダーボンチ   サイダーボンチ   サイダーボンチ   サイズ	<b>20</b>			ししゃものごまマヨやき		こめ」あぶら		592 kcal
# もずくどん			R			さとつ こま  かたくりこ		24.3 g
20			$  \cup  $			マヨネーズ		
14		もずくどん						
14 金	<b>67</b>			とりのからあげ				598 kcal
18	14		ドセ リレ	ちゅうかふうコーンスープ	ベーコン	かたくりこ	しいたけ たまねぎ	19.3 g
18	金		ンク クト		たまご  ぎゅうにゅう	こむぎこ		
18		キムチチャーハン						
18				ライスコロッケ	ぎゅうにゅう  まぐろ			632 kcal
19   19   19   19   10   10   10   10			$\prod$		のり	こめ		22.6 g
19 水 ごはん	火				とりにく   チーズ	パンこ		
19   水   ごはん   こはん   こまさして   こまさして   こまさして   こまで		ツナときのこのスパゲッティ			13° 4 5 10 4 5	- w + 77.5	たまわぎ にノドノ	
プロコロサラダ   こうぶ あぶらあげ   この					たまご	さとう	しいたけ ごぼう	
20   日ウカのフライ   20   10   179   15まねぎ にんじん   617   koal   179			$\Box$					27.6 g
日ウカのフライ	小	-"I+ /		<b>                                   </b>				
20   パシルサラダ   シュガーアーモンド   とりにく   たまむぎ   にんじん   きゅうり   コーン   とりにく   トランサメ   とりにく   トランサメ   とりがする   トランサス   とりがする   トランサス		CIdN		エウカのフライ		こめ バター	たまねぎ にんじん	617 1 1
マーモンド   にまご   アーモンド   にまご   アーモンド   にまねぎ   にんじん   698 kcal   できる   アーモンド   にまねぎ   にんじん   698 kcal   できる   アーモンド   においる   キャベツ   さとう アーモンド   こまつな キャベツ   さとう アーモンド   こまつな キャベツ   さとう アーモンド   こまつな キャベツ   さとう あぶら   さとう あぶら   さとう あぶら   さとう あぶら   さとう あぶら   できゅうり コーン   できゅうり コーン   できゅうり コーン   できゅうり コーン   できゅうり コーン   できゅうしが   できゅうり コーン   できゅうり コーン   できゅうり コーン   できゅうしが   できゅうり   アーモンド   できゅうり コーン   できゅうり コーン   できゅうしが   ではん   ではら   ではら   ではら   ではら   ではら   ではら   ではら   ではら   ではん   ではら   ではら	00				とりにく	あぶら こむぎこ	ごぼう ピーマン	
21 金	20					ハノに さどつ アーモンド		∠1.∠ g
21 金				) 1/3 F LJF				
21 金				こめこのさつまいもシチュー	ぎゅうにゅう	パン バター		698 kcal
25	21				たまご ベーコン	1さとう アーモンド	こまつな キャベツ	
25	金					あぶら		
25   水   おきごはん   おきにいっというがはくさいとにくだんごのスープ   ではくさいとにくだんごのスープ   ではくさいとにくだんごのスープ   ではくさいとにくだんごのスープ   ではくさいとにくだんごのスープ   ではくさいとにくだんごのスープ   ではていっというがににく かんじん ではるさめ   ではらい がたくりこ   ではらい かんじん りんご ではらい かんじん りんご ではらい かんじん りんご ではらい ちゅうり あかピーマン コーン   ししゃものもみじあげくきわかめときゅうりのサラダ   ではいてくきわかめときゅうりのサラダ   ではいてん こまつな ねぎ   ではいてん こまつな ねぎ   ではいてん こまつな ねぎ   でくどうふ やきほっけ だいこんサラダ   ではらい しらたき さとう   ではいんがん だいこん きゅうり コーン   ではいんがん だいこん きゅうり コーン   ではいてん だまねぎ させいんげん だいこん きゅうり コーン   ではいてん きゅうり コーシ   ではいてん ではいてん きゅうり コーシ   ではいてん ではいてん きゅうり コーシ   ではいてん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん では		アーモンドビスキュイパン				さつまいも		
25				あかうおのうめに	ぎゅうにゅう	こめ」むぎ	しょうが うめぼし	585 kcal
大  おきごはん	25				めかつお みそ   とりにく	ごま パンこ	きゅうり キャベツ  にんじん もやし	27.6 g
ひまごはん	火		$  \cup  $		とうふ おから	かたくりこ	ねぎ はくさい	
26 水   ではらのドライカレー   ではらのドライカレー   ではらのドライカレー   ではらのドライカレー   ではらのドライカレー   ではらのドライカレー   ではらのドライカレー   ではらのもみじあげ くきわかめときゅうりのサラダ   でもだんごじる   でもだんごじる   でもだんごじる   でもだんごじる   でもだんごじる   でもだんごじる   でもではらしたものものではらいます。		むぎごはん						
26   水   ではうのドライカレー   ではん   ではん   ではん   ではん   ではん   ではん   ではん   できおっけ   できまつけ   できまつき   でもまつけ   できまつけ   できまつきまつは   できまつきまつきまつは   できまつきまつきまつは   できまつきまつきまつは   できまつきまつきまつは   できまつきまつきまつきまつは   できまつきまつきまつきまつきまつきまつきまつきまつきまつきまつきまつきまつきまつき				ひよこまめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ バター		616 kcal
水   ではん   ではたいでも   ではん   ではたいでも   ではたいでは   ではたい	26				チーズ	こむぎこ	にんじん りんご	20.1 g
こぼうのドライカレー	水		$  \cup  $			さとつ	がどつ きゅうり  あかピーマン コーン	
27   大		ごぼうのドライカレー						
27   くきわかめときゅうりのサラダ くきわかめ とりにく					ぎゅうにゅう  ししゃも たまご	こめ こむぎこ ごま あぶら		587 kcal
ではん ではん でもにからる ではん でくどうふ できほっけ できほっけ でいこんサラダ ではたく とうふ ほっけ でいこんサラダ にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん きゅうり コーン 29.3 g	27				くきわかめ	じゃがいも	ごぼう だいこん	22.8 g
たくどうふ   ぎゅうにゅう   こめ むぎ   にんじん たまねぎ   585 kcal   まっけ   でいこんサラダ   でんじん たまねぎ   さやいんげん だいこん きゅうり コーン   29.3 g	木	_	$  \Box  $	いもだんごじる	こりにく	かにくりこ	しまノな ねき	
28   おぶら   さやいんげん だいこん きゅうり コーン   29.3 g   でいこんサラダ   まっけ   さとう   さやいんげん だいこん きゅうり コーン   29.3 g		ごはん			14. = 1	- L + + +		
28					ざゅつにゅつ ぶたにく		さやいんげん だいこん	585 kcal
	28				とうふ	しらたき	きゅうり コーン	29.3 g
	亚	±\+"-" /		たいこんサフタ 	10 010			
		むさこはん	<u> </u>					

- ※ 献立は都合により変更することもあります。
   ※ ランチョンマットは毎日新しいものを必ず持たせてください。
   ※ 給食は児童全員が順番で当番になります。給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して、配膳します。お子さんが給食当週末に白衣一式を持ち帰りますので、洗濯して翌月曜日に学校へ持たせてください。よろしくお願いいたします。