

今月のいがスマイル給食	火	水	木	金
<p>★10日 伊賀牛★</p> <p>伊賀市を代表する特産品のひとつ、伊賀牛をたっぷり使ったピビンパです。</p> <p>★23日 まこもたけ★</p> <p>イネ科の食物で田んぼの跡地などで育てられています。外皮をむいた白い部分を食べます。シャキシャキとした食感が特徴の食べ物です。</p>	<p>牛乳 コールスロー</p> <p>鮭の菜の花オイル焼き</p> <p>ミルクパン 豆腐スープ</p>	<p>牛乳 ポテトサラダ</p> <p>のり</p> <p>麦ごはん 親子どんぶり</p>	<p>牛乳 塩キャベツ</p> <p>ベイクドチキン</p> <p>麦ごはん 春雨スープ</p>	<p>牛乳 にんじんとやしのごま和え</p> <p>いかのレモンソースかけ</p> <p>麦ごはん じゃがいものみそ汁</p>
<p>7</p> <p>牛乳 キャベツときゅうりの漬付け</p> <p>手巻きのり 納豆みそ</p> <p>白ごはん 肉じゃがのうま煮</p>	<p>牛乳 減量コッペパン</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>イタリアンスパゲティ ごぼうサラダ</p>	<p>牛乳 ドレッシングサラダ</p> <p>麦ごはん シーフードカレー</p>	<p>牛乳 ビビンパ(やさしい)</p> <p>ピビンパ(肉・みそだれ)</p> <p>麦ごはん わかめスープ</p>	<p>牛乳 小松菜と白菜のおかかあえ</p> <p>ししゃものから揚げ(2尾)</p> <p>麦ごはん みそけんちん汁</p>
<p>14</p> <p>スポーツの日</p>	<p>牛乳 ゆでキャベツ</p> <p>ウインナー</p> <p>ポトフ</p>	<p>牛乳 切り干し大根のごま酢和え</p> <p>ちりめんじゃこの佃煮</p> <p>麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮</p>	<p>牛乳 そえキャベツ ソース</p> <p>大豆コロッケ</p> <p>麦ごはん すまし汁</p>	<p>牛乳 キャベツと小松菜の和え物</p> <p>みかん</p> <p>祭り寿司 かきたま汁</p>
<p>21</p> <p>牛乳 つぼ漬け</p> <p>津ぎょうざ</p> <p>白ごはん 中華野菜スープ</p>	<p>牛乳 柿(カップに入れる)</p> <p>ツナコーンサラダ</p> <p>食パン</p>	<p>牛乳 ほうれん草と白菜のりあえ</p> <p>鱈のねぎみそ焼き</p> <p>麦ごはん こんにやくとまごもとのきんぴら</p>	<p>牛乳 セサミビーンズ</p> <p>麦ごはん 回鍋肉</p>	<p>牛乳 キャベツの信田和え</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>麦ごはん 筑前煮</p>
<p>22</p> <p>牛乳 ちくわの天ぷら(2本)</p> <p>ちくわの天ぷら(2本)</p> <p>白ごはん 豆腐の赤だし</p>	<p>牛乳 ツナのマカロニグラタン</p> <p>黒糖パン</p>	<p>牛乳 ほうれん草のからし和え</p> <p>鱈の竜田揚げ</p> <p>麦ごはん ひじきの炒り煮</p>	<p>牛乳 かぼちゃの米粉ケーキ</p> <p>チキンピラフ 白菜スープ</p>	<p>こんだて</p> <p>ごはんのおわん</p> <p>きいろのおわん</p> <p>ピンクのおさら</p> <p>みずいろのおさら</p>
<p>23</p> <p>牛乳 しょうがとたまねぎの炒り煮</p> <p>しょうがとたまねぎの炒り煮</p> <p>おもちにエネルギーになる食品</p>	<p>牛乳 しょうがとたまねぎの炒り煮</p> <p>しょうがとたまねぎの炒り煮</p> <p>おもちにエネルギーになる食品</p>	<p>牛乳 しょうがとたまねぎの炒り煮</p> <p>しょうがとたまねぎの炒り煮</p> <p>おもちにエネルギーになる食品</p>	<p>牛乳 しょうがとたまねぎの炒り煮</p> <p>しょうがとたまねぎの炒り煮</p> <p>おもちにエネルギーになる食品</p>	<p>おもちにエネルギーになる食品</p> <p>おもちに体の調子を整える食品</p>

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。