

今日のがスマイル給食	1	2	3	4
<p>★10日 伊賀牛★</p> <p>伊賀市を代表する特産品の一つ、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>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 551 30.1 g 3.2 g</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>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 651 24.7 g 2.1 g</p>	<p>牛乳 塩キャベツ</p> <p>バイクドチキン</p> <p>麦ごはん 春雨スープ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 592 22.1 g 2.1 g</p>	<p>牛乳 にんじんもやしのごま和え</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>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 628 26.4 g 2.5 g</p>
7	8	9	10 いがスマイル給食	11
<p>牛乳 ドレッシングサラダ</p> <p>白ごはん シーフードカレー</p> <p>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 621 20.6 g 2.4 g</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>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 576 23 g 2.4 g</p>	<p>牛乳 キャベツときゅうりの漬付け</p> <p>手巻きのみそ 納豆みそ</p> <p>麦ごはん 肉じゃがのうま煮</p> <p>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 639 25.1 g 2.4 g</p>	<p>牛乳 ビビンパ(やさい)</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>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 628 25 g 2.5 g</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>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 612 24.8 g 2 g</p>
14	15	16	17	18 上野祭り献立
<p>スポーツの日</p> <p>ウイナー</p> <p>ポトフ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 577 21.3 g 3.3 g</p>	<p>牛乳 ゆでキャベツ</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>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 646 28 g 2.1 g</p>	<p>牛乳 切り干し大根のごま酢和え</p> <p>大豆コロッケ</p> <p>麦ごはん すまし汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 670 22.4 g 1.8 g</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>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 608 23.2 g 2.8 g</p>	
21	22	23 いがスマイル給食	24	25
<p>牛乳 つば漬け</p> <p>津ぎょうぎ</p> <p>白ごはん 中華野菜スープ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 577 21.3 g 2.1 g</p>	<p>牛乳 柿</p> <p>ツナコーンサラダ</p> <p>食パン</p> <p>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 678 24.5 g 3 g</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 こんにやくとまごころもきんぴら</p> <p>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 610 27.2 g 2 g</p>	<p>牛乳 セサミビーンズ</p> <p>麦ごはん 回鍋肉</p> <p>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 666 26.8 g 1.4 g</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>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 661 27.9 g 1.7 g</p>
28	29	30	31 ハロウィン献立	ひょうのみかた
<p>牛乳 チンゲンさいの和え物</p> <p>ちくわのつぶら(2本)</p> <p>白ごはん 豆腐の赤だし</p> <p>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 603 24.1 g 2.6 g</p>	<p>牛乳 ツナのマカロニグラタン</p> <p>黒糖パン</p> <p>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 651 26.7 g 2.6 g</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>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 640 27.6 g 2 g</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>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 637 19.7 g 2.2 g</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>エネルギー たんぱくしつ えんぶん g g</p>
<p>あか きゅうにゅう ちくわ みそ</p> <p>あか とうふ あぶらあげ</p> <p>き しろごぼん ごまごこ</p> <p>き とうふ あぶら</p> <p>みどり チンゲンさい ほうさい</p> <p>みどり にんじん たまねぎ ねぎ</p>	<p>あか きゅうにゅう まぐろオイルづけ</p> <p>あか チーズ ぶたにく</p> <p>き こくとうふ あぶら マカロニ</p> <p>き ごまごこ パンこ</p> <p>みどり たまねぎ しめじ</p> <p>みどり にんじん たまねぎ</p>	<p>あか きゅうにゅう あじ ひじき</p> <p>あか あぶらあげ だいず</p> <p>き ごまごぼん てんぷん</p> <p>き こんにやく さとう</p> <p>みどり しょうが ほうれんそう</p> <p>みどり ちくわ</p>	<p>あか きゅうにゅう とりにく</p> <p>あか とうふ</p> <p>き おむぎごぼん</p> <p>き とうふ</p> <p>みどり たまねぎ</p> <p>みどり パセリ</p>	<p>あか おもに体をつくる食品</p> <p>き おもにエネルギーになる食品</p> <p>みどり おも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。