

日 (曜)	こんだてめい (新市給食センター)	主 な 材 料			調味料・だし等	I材料 - 和加剤
		(き) 主に熱や力になるもの	(あか) 主に血や肉になるもの	(みどり) 主に体の調子を 整えるもの		
11 (金)	ツナそぼろごはん ワタンスープ	ごはん あぶら さとう ワタンめん	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ くきわかめ ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし ねぎ ほししいたけ とうもろこし	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)550 (中)685
14 (月)	ごはん にくじゃが ツナフレークあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん つきこんにやく キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん	(小)557 (中)699
15 (火)	ごはん あつあげのみそいため しらすあえ	ごはん はるさめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちゅうみそ しらすぼし	にんじん たまねぎ チンゲンさい ほししいたけ キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし	しょうゆ みりん す うすくちしょうゆ	(小)565 (中)709
16 (水)	ごはん ぶたにくと とりレバーのかりんあげ ポイルキャベツ もずくスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー まめちくわ もずく	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)612 (中)763
17 (木)	パン ポークビーンズ チーズサラダ みしょうかん  旬の果物	パン じゃがいも さとう あぶら サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ロースハム チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ みしょうかん	ケチャップ ウスターソース しお す こしょう	(小)627 (中)803
18 (金)	おやこどんぶり はりはりづけ 	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご しおこんぶ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり きりぼしだいこん	みりん しお しょうゆ す けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)556 (中)693
21 (月)	むぎごはん マーボー豆腐 パンサンスー	むぎ ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ ロースハム	にんじん たまねぎ ほししいたけ なら しょうが にんにく きゅうり キャベツ	しょうゆ トウバンジャン しお す	(小)653 (中)814
22 (火)	ごはん ちくぜんに ごまあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう すりごま	ぎゅうにゅう とりにく まめちくわ	ごぼう にんじん こんにやく たけのこ さやいんげん キャベツ もやし	みりん しょうゆ	(小)544 (中)684
23 (水)	ごはん しろみざかなのピンゴソース ポイルキャベツ おこめんスープ	ごはん かたくりこ あぶら こめこめん	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンさい ほししいたけ	ピンゴソース しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)598 (中)748
24 (木)	パン アスパラの こめこクリームに フレンチサラダ ぶどうゼリー 	パン じゃがいも あぶら こめこ バター さとう サラダあぶら ゼリー (てつきょうか)	ぎゅうにゅう うずらたまご とりにく ロースハム	グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり とうもろこし はるキャベツ	しお こしょう す	(小)633 (中)806
25 (金)	むぎごはん ぶりかけ (てつきょうか) こうや豆腐のたまごとじ いりな	むぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう こうや豆腐 ぶたにく たまご あぶらあげ	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん にんじん もやし チンゲンさい	しお しょうゆ みりん ぶりかけ (てつきょうか)	(小)602 (中)755
28 (月)	キムタクごはん かんこくふうスープ	ごはん あぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	はくさいキムチ もやし ねぎ たくあんづけ たまねぎ にんじん	うすくちしょうゆ しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)574 (中)717
30 (水)	ごはん さわらのたつたあげ ゆかりづけ わかたけじる 	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さわら とうふ わかめ	しょうが にんじん きゅうり キャベツ たけのこ えのきだけ	しょうゆ ゆかり しお うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ	(小)563 (中)705