1		- 4	202	· 十及 0 万	一			10	中学校(たけ			
水 パーガーン	r t	£ 3.76	ء	んだてめい		食	品。	Š		基準量(ちゅうがくねん (中学年)	
	Ë	曜首						とになる			たんぱく質 (g)	
2 木 ぎゅうごゅう 全事うじてまきのリ 会社にならいんがした をいまからからが たいまでいったがした。 11 324 まできついった できついった できついった	1	水	ぎゅうにゅう	そえキャベツ はるさめスープ かしわもち			まねぎ,に/	んじん,		747	30.4	
	2	木	ぎゅうにゅう	きゅうり てまきのり きりぼしだいこんのふくめに	なっとう,みそ,のり	にんじん,さも				811	32.4	
************************************	7	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー ひじきとチーズのサラダ		たまねぎ,に			じゃがいも,こむぎこ,	776	25.6	
9 末 書かうにゅう	8	水		ミートボールとやさいの		とうもろこし、				767	34.5	
10 金 ぎゅうにゅう はキャペッのみそしる もものタルト 806 32.2 さからにゅうがにった からからがわかめ。 またいりごはん さけのよわせき かったいした さかかのスープ おかめスープ おかめスープ おかめスープ おかめスープ おかめスープ おかめのよびら はるやさいのぶたじる おがいりてはん さけのしおせき かったいした まゆうにゅう かったいした まからのまたける かけいした かったいとう たまねぎょく かいきない かったい できゅうにゅう かいきのオーエンソース ちゅうにゅう かいりてはん かじきのりのマリネ いじきとのりのマガに きゅうりのマリネ いじきとのりのマガに きゅうにゅう かいちん できゅうにゅう としいん いかちん できゅうにゅう としいん いかちん できゅうにゅう としいん いかちん できゅうにゅう としいん できゅうにゅう としいん できゅうにゅう としいん かいちん できゅうにゅう としいん いかちん できゅうにゅう としいん いったいちん できゅうにゅう としいん かいちん できゅうにゅう としいん できゅうにゅう かいちん できゅう としいん できゅうにゅう かいちん きゅうにゅう かいちん きゅうにゅう かいちん きゅうにゅう かいちん きゅうにゅう としいん できゅうにゅう かいちん きゅうにゅう かいちん きゅうにゅう かいちん としん きゅうにゅう かいちん としん きゅうにゅん できゅうにゅう かいちん としん きゅうにゅう かいちん としん きゅうにゅん かいちん としん きゅうにゅう かいちん としん きゅうにゅう かいちん としん きゅうにゅう かいちん としん きんきん きゅうにゅん かいちん としん きんきん きゅうにゅん かいちん としん きゅうにゅん かいちん としんん かいちん としんん かいちん としん としん としんん かいちん としん としんん かいちん としんん かいちん としんん かいちん としんん かいちん としんん かいちん としん としんん かいちん としん としん ときゅうにゅん いん としん としん としん としん としん ときゅん としん としん としん としん としん としん としん としん としん とし	9	木	ぎゅうにゅう	あおのりポテト ひじきのごもくに やさいふりかけ	ひじき,あおのり だいず,さつまあげ,	たまねぎ,ピ-	ーマン,	じん,	あぶら,さとう,	787	31.9	
13 月 ぎゅうにゅう わかめスープ おかめストラット 大りかかけらかった たったった たったったった たったったったったった。 742 25.7 大りでは、	10	金	ぎゅうにゅう	ごまやきにく はるキャベツのみそしる もものタルト	あぶらあげ,わかめ,			ッ ベツ,		806	32.2	
14	13	月	ぎゅうにゅう	わかめスープ		チンゲンサイ		し,		742	25.7	
おけっし トマトとけまごのスープ ボットサラダ ボットサットス ボットサラダ ボットサットス ボットリース ボットサットス ボットサットス ボットサットス ボットリース ボットサットス ボットリース ボットサットス ボットリース ボットサットス ボットリース ボットリース ボットサットス ボットリース	14	火	ぎゅうにゅう	くきわかめのきんぴら はるやさいのぶたじる	ぶたにく、くきわかめ、			<u>.</u>	さとう,あぶら,ごま	743	36.6	
大	15	水	ぎゅうにゅう	トマトとたまごのスープ					マカロニ,じゃがいも	772	26.8	
### おきいりごはん (半量) けいちゃん かもうどん からうどん からうどん からうどん からうどん からうどん からうどん からうどん からうどん からうがたまこ にんにくしょうが このむぎ このむぎ とうあから このむぎ かがらりにゆう かけぎょうざ きゅうにゅうぶたにく たまねぎ・チンゲンサイ このむぎ きとう かたくりこ かがらうばん かたくりご きゅうにゅう がたにく たまねぎ・チンゲンサイ このむぎ きとう かたくりご かがらがら だいりごはん きゅうにゅう かったい 「まんが・キャベツ」にんしん。 たまねぎ・チンゲンサイ にんしん かたくりご からがらがら でんじん かったい 「かったい」 「かったい」 「かったい」 「きゅうにゅう」 「とっかにゅう だんじん 「なったいりパン」 「きゅうにゅう」 「とっかにゅう だんじん 「なったいりパン」 「きゅうにゅう」 「さんじん 大きねぎ・シーム 「とっかにゅん」 「とったいにゅん」 「とったいいしゅん」 「とったいいしゃんいい」 「とったいいしゅん」 「とったいいしゃん」 「とったいいしゅん」 「とったいいしゅん」 「とったい」 「とったいいしゅん」 「とったいいしゅん」 「とったいいしゅん」 「とったいいしゅん」 「とったいいしゅん」 「とったいいしゅん」 「とったいいしゅん」 「とったいいしゅん」 「とったいしゃん」	16	木		ちくぜんに きゅうりのマリネ		にんじん,ご	ぼうきゅう		あぶら,さとう,	821	33.2	
### おきいりごはん (半量) けいちゃん かもうどん からうどん からうどん からうどん からうどん からうどん からうどん からうどん からうどん からうがたまこ にんにくしょうが このむぎ このむぎ とうあから このむぎ かがらりにゆう かけぎょうざ きゅうにゅうぶたにく たまねぎ・チンゲンサイ このむぎ きとう かたくりこ かがらうばん かたくりご きゅうにゅう がたにく たまねぎ・チンゲンサイ このむぎ きとう かたくりご かがらがら だいりごはん きゅうにゅう かったい 「まんが・キャベツ」にんしん。 たまねぎ・チンゲンサイ にんしん かたくりご からがらがら でんじん かったい 「かったい」 「かったい」 「かったい」 「きゅうにゅう」 「とっかにゅう だんじん 「なったいりパン」 「きゅうにゅう」 「とっかにゅう だんじん 「なったいりパン」 「きゅうにゅう」 「さんじん 大きねぎ・シーム 「とっかにゅん」 「とったいにゅん」 「とったいいしゅん」 「とったいいしゃんいい」 「とったいいしゅん」 「とったいいしゃん」 「とったいいしゅん」 「とったいいしゅん」 「とったい」 「とったいいしゅん」 「とったいいしゅん」 「とったいいしゅん」 「とったいいしゅん」 「とったいいしゅん」 「とったいいしゅん」 「とったいいしゅん」 「とったいいしゅん」 「とったいしゃん」			<岐阜県の郷土料理> 五平餅は、おにぎりにみそをぬって山で仕事をする人がお弁当がわりにもっていったのがはじまりっ									
20 月 むぎいりごはん はつぼうさい あけぎょうざ だらったまた。	17	金	(半量)	けいちゃん	かまぼこ、とりにく	キャベツね	ぎピーマン		さとう,あぶら	767	34.2	
大きゆうにゆう キャベツのしそあえ しんじゃがのそぼろに	20	月		はっぽ う さい	いか,うずらたまご,	たけのこにん	んじん,			793	30.4	
22 水 こがた	21	火		キャベツのしそあえ				,	じゃがいも,	867	32.2	
こめこいりパン オタリアンサラダ イタリアンサラダ イタリアンサラダ インナコッカレモンリース オーペッ キャペッ きゅうじに インナコッタ オーペッ オーペッ キャペッ きゅうじに インナコッタ オーペッ オーペッ			りょうり くに にく わまい にこ									
おおなごはん かつおりのごまがらめに、「高が登り機の聊とし」です。) 本	22	水	こめこいりパン	イタリアンサラダ		キャベツ,きょ	ゅうり,ピー		あぶら,さとう	733	30.7	
23 木 あおなごはん ぎゅうにゅう かつおのごまがらめ ピリからきゅうり こうやどうふのたまごとじかままご ぎゅうにゅうかつお。 こうやどうふたまご かまままご しょうがたまねぎにんじん。 さやいんげんしいたけ きゅうり こめむぎ.かたくりこ。 あぶらさとうごま。 じゃがいもこんにゃく 796 42.0 24 金 むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふとえびのチリソースに パンサンスー ぎゅうにゅう。とうふ。 えび.ぶたにく、ハム きゅうしまかいりごはん とうふとうびのいそあえ きゅうにくいりきんぴら たまれきアスパラガス えのきたけ にんじんたけのこねぎ。 たまねぎしょうがにんにく、 きゅうりもやし こめ、むぎんがら、 じゃがいも このもぎょあぶら。 さとう、かたくりこ。 さとう、かたくりこ。 さとう、こんにゃく 758 34.1 28 火 むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししやもフライ こまつなのいそあえ ぎゅうにくしりきんぴら ぎゅうにゅう、ししゃも、 のり、ぎゅうにく をりこくとしんじゃがのタリームに もやし、こまつなごぼう。 にんじんたけのこ こめ、むぎんぶら。 さとう、こんにゃく 738 25.7 29 本 ちゃち・もランチ(松阪産の新来をつかった、「緑菜パン」です。) リよくちゃパン ぎゅうにゅう。シリにく そうもろこしりんごキャベッ きゅうりりょくちゃ パンかたくりこあぶら。 などうことがいも、 こむぎこ、バター マカロニスープ あおじそふうみのかいそうサラダ ワインゼリー かいそうミックス、 きゅうにゅう。あつらげ。 とうもろこし、パセリ、 をりっちいしれき こめ、あぶら。 マカロニしゃがいも もりもろし、ハゼリ、 とりもろこし、パセリ、 をりもろこし、パセリ、 をりるらし、 とりもろこし、パセリ、 とりもろこし、パセリ、 とりもろこし、パセリ、 とりもあぶら。 でもつり 672 24.7 31 金 むぎいりごはん あつあげのごまだれ チンゲンサイのおかかあえ とうも、あぶらあげ。 たまねき・チンゲンサイ。 にんじんもやしれき こめ、むきら、ごま 742 26.4				わしょく ひ しゅん さか: 和食の日(旬の魚	「 かつお」のごまから	めに、「高	うゃどうふ 野豆腐 (の卵と	 :じ」です。)		•	
24 金 ぎらいりごはん ぎゅうにゅう ペラスパラのおかかあえ しろみそしる ぎゅうにゅう アスパラのおかかあえ しろみそしる たまねぎ アスパラガス えのきたけ にんじんねぎ こめむぎ パンこさとう。 じゃがいも 31.1 27 月 ぎゅうにゅう パンサンスー おぎいりごはん きゅうにゅう とうふ えび ぶたにく ハム ぎゅうにゅうとうふ えび ぶたにく ハム ぎゅうり、もやし、こまっないこぼう。 にんじんたけのこねぎ たまねぎしょうが、にんじん きゅうり、もやし、こまっないごぼう。 にんじんたけのこ さとう。かたくりこ、はるさめ、ごま さゅうにくいりきんぴら がっちゅうにく いりきゅうにく しいりきゅうにく しいりきゅうにく しゃく できゅうにゅう いきゅうにく しゃく できゅうり、りょくちゃ パン ぎゅうにゅう とりにく をゅうり、りょくちゃ アカロニスープ あおじそふうみのかいそうサラダ とりにくとしんじゃがのクリームに ぎゅうにゅう。とりにく でああぶら。 さとう。じゃがいも こむぎこパター でああぶら。 さとうにんがいも、 こむぎこパター であるぶら。 さらしいり、これたくりこ、あぶら、 さとうにもがいも、 こむぎこパター であるがら、 イニン・ツナ かいそうきックス。 きゅうりにゅう。あつらげ とうにゅう あつらげ とうふ あぶらあげ とうふ あぶらあげ とうふ あぶらあげ とうふ あぶらあげ とうふ あぶらあげ とりにとりこさとうこごま 742 26.4 31 金 ぎゅうにゅう カーのにゅう とりにく おっちい とうもろこし、パセリ、 マカロニ じゃがいも ゼリー さゅうにゅう あつあげ、 たまねぎ にんじん。 とう ものあぶら、 マカロニ じゃがいも ゼリー この むぎ あぶら。 かたくりこことうごま 742 26.4	23	木		かつおのごまがらめ ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう,かつお, こうやどうふ,たまご	しょうが,たまさやいんげん	えねぎ,にん	じん、	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう,ごま,	796	42.0	
27 月 むぎいりごはん どうふとえびのチリソースに だゅうにゅうとうふ, えび、ぶたにく、ハム きゅうにゅう だっかいにんにく、 さとう、かたくりこ、 はるさめ、ごま であっていりではん さゅうにゅう であっていりきんぴら さゅうにゅうにんじん、たけのこ さとう、かたくりこ、 はるさめ、ごま であっていりきんぴら であっていりきんぴら であっていりきんぴら であっていりきんぴら であっていりきんぴら であっていりきゅうにく であっていりきんぴら であっていります。 であらのバーベキューソース それでもの であっていりにくとしんじゃがのクリームに であっていりにくとしんじゃがのクリームに であっていりにくとしんできがいも、 とりにく であっていりではん であるぶら、 でカロニスープ おおじそふうみのかいそうサラダ ワインゼリー であるげのごまだれ であっていりではん おおじろうみのあがいるうとりにく であっていりではん でカロニスにもがいも でカロニスにもがいも でカロニスにもがいも でカロニスにもがいも でカロニスにもがいも でカロニスにもがいも でカロニスにもがいも でカロニスにもがいも でカロニスにもがいも でカロニスにもがいる。 でカロニスにもがいも でカロスにはんが、 「たんじん、もゃし、ねぎ でがしるとも、これもの、 たくりこさとう、ごま であるいも、 たくりこさとう、ごま であるいも、 であるいら、 たくりこさとう、ごま であるいら、 かたくりこさとう、ごま であるいら	24	金		てづくりとうふいりハンバーグ アスパラのおかかあえ	ぎゅうにゅう,みそ ぎゅうにく,ぶたにく, とうふ,わかめ,	えのきたけ				773	31.1	
28 火 むぎいりごはん さゅうにゅう こまつなのいそあえ きゅうにくいりきんぴら ぎゅうにくいりきんぴら もやし、こまつな。ごぼう、にんじん、たけのこ こめ、むぎ、あぶら、さとう、こんにゃく 738 25.7 29 水 りょくちゃパン ぎゅうにゅう さわらのバーベキューソース そえやさいサラダ とりにくとしんじゃがのクリームに ぎゅうにゅう。さわらこしりんご、キャベッ さりにくとしんじゃがのクリームに がゅうにゅう きゅうにゅう きりいくとしんじゃがのクリームに がゅうにゅう きゅうにゅうとりにく、 ベーコン・ツナ かいそうミックス。 レモン・たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、りんご、キャベッ さとう、じゃがいも、こむぎこ、バター こめ、あぶら、マカロニ、この、あぶら、マカロニ、じゃがいも ゼリー こめ、あぶら、マカロニ、じゃがいも ゼリー こめ、あぶら、マカロニ、じゃがいも ゼリー こめ、あぶら、 マカロニ、じゃがいも ゼリー こめ、あぶら、マカロニ、じゃがいも ゼリー こめ、むぎ、あぶら、 いたくりこ、さとう、ごま 742 26.4	27	月			ぎゅうにゅう,とうふ,	たまねぎし。	ょうが、にん		さとう,かたくりこ,	758	34.1	
水 ちゃちゃもランチ(松阪産の新茶をつかった、「緑茶パン」です。) りょくちゃパン さわらのバーベキューソース そえやさいサラダ とりにくとしんじゃがのクリームに ぎゅうにゅう さわらのバーベキューソース そえやさいサラダ とりにくとしんじゃがのクリームに ぎゅうにゅう さわらのバーベキューソース そえやさいサラダ とりにく とりにく とうもろこし、りんご、キャベツ さとう、じゃがいも さとう、じゃがいも こむぎこ、バター であらにゅう あおじそふうみのかいそうサラダ ワインゼリー かいそうミックス きゅうり でリー ですのうにゅう おさいりごはん あつあげのごまだれ きゅうにゅう、あつあげ とうふ、あぶらあけ たまねぎ、チンゲンサイ こめ、むぎ、あぶら かたくりこ、さとう、ごま 742 26.4	28	火		こまつなのいそあえ		もやし,こまつ	つな,ごぼう	,		738	25.7	
29 りょくちゃパン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう さわらのバーベキューソース そえやさいサラダ とりにくとしんじゃがのクリームに がっこんのう おおじそふうみのかいそうサラダ ワインゼリー ぎゅうにゅう きゅうにゅうとりにく、ベーコン,ツナ かいそうミックス。 レモン.たまねぎ.にんじん。とうもろこし、りんご.キャベッ さとう.じゃがいも、こむぎこ.バター 855 37.5 30 木 ぎゅうにゅう おかりごはん おつあげのごまだれ ぎゅうにゅう.あっあげ。 きゅうにゅうあつあげ。 きゅうにゅうあっあがら。マカロニ.じゃがいも だリー こめ.あぶら、マカロニ.じゃがいも ゼリー 672 24.7 31 金 ぎゅうにゅう チンゲンサイのおかかあえ きゅうにゅうあぶらあがらあがら。 ドゥシにゅうあっあげ。 にんじん,もやしねぎ こめ.むぎ.あぶら、かたくりこさとう.ごま 742 742 26.4		水										
オ	29			さわらのバーベキューソース そえやさいサラダ	ぎゅうにゅう,さわら,	レモン,たまれ とうもろこし,	ねぎ,にんし りんご,キ	こん,	パン,かたくりこ,あぶら, さとう,じゃがいも,	855	37.5	
31 金 ぎゅうにゅう チンゲンサイのおかかあえ とうふあぶらあげ にんじんもやしねぎ かたくりこさとうごま 742 26.4	30	木	ぎゅうにゅう	あおじそふうみのかいそうサラダ ワインゼリー	ベーコン,ツナ	とうもろこし、			こめ,あぶら, マカロニ,じゃがいも	672	24.7	
	31	金		チンゲンサイのおかかあえ	とうふ,あぶらあげ	にんじん,もも		í,	かたくりこ,さとう,ごま	742	26.4	