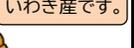
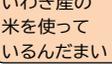




日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
♪ 小名浜東小学校 リクエストメニュー ♪ メッセージ♪「白いごはんに合うとり肉のアップルソースかけをリクエストしました。残さず食べて元気にすごしてください!」									
16	月	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ かきたま汁(卵) グレープゼリー 	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 卵(卵) とり肉 	にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく りんご レモン ぶどう かぼちゃ トマト ほうれんそう	ごはん でん粉 米油 砂糖 じゃがいも でん粉 水あめ いらりごめ ひえ	810 kcal	38.1 g	21.5 g	2.5 g
17	火	しょうゆラーメン(中華ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ) 牛乳(乳) ぎょうざ(麦)② オレンジ	牛乳(乳) 豚肉  なると	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜  にら キャベツ オレンジ	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード	788 kcal	31.1 g	23.0 g	3.5 g
18	水	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) 野菜のホットサラダ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン ヨーグルト(乳) 	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし もやし キャベツ 小松菜	ごはん 米油 じゃがいも カレールー(麦) 砂糖 ハヤシルウ(麦) ごま	875 kcal	29.7 g	25.7 g	3.5 g
19	木	バターロールパン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー マカロニのクリーム煮(乳,麦) ポトフ	牛乳(乳) ウインナー とり肉 スキムミルク(乳)	にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ  さやいんげん	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) じゃがいも 米油 小麦粉(麦) パーム油 マカロニ(麦)	798 kcal	28.8 g	29.9 g	2.6 g
🐟 魚食給食 🐟 いわき市では毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常盤もの」を取り入れていきます。今日の魚は「 日光 」です。									
20	金	麦ごはん 牛乳(乳)  日光の唐揚げ②  こんにゃくのきんぴら なめこと大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 日光  さつま揚げ 	大根 玉ねぎ なめこ  長ねぎ にんじん  こんにゃく 	ごはん 大麦 でん粉  米粉 米油 砂糖 ごま 	717 kcal	31.0 g	17.4 g	2.1 g
♪ 鹿島小学校 リクエストメニュー ♪ メッセージ♪「みんなが好きなツナごはん、豚汁を選びました!おいしく楽しく食べてください!」									
24	火	ツナごはん 牛乳(乳) 若竹信田煮 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ とり肉 まぐろフレーク	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ  たけのこ 長ねぎ 	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉  ラード 	811 kcal	33.3 g	28.2 g	2.8 g
25	水	ごはん 牛乳(乳) あじのさんが焼き おろしソースかけ どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 あじ	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 大根 長ねぎ ごぼう たけのこ 玉ねぎ レモン	ごはん 米油 じゃがいも バター(乳) でん粉 砂糖 油 ラード	730 kcal	31.0 g	21.0 g	2.2 g
26	木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳)  肉と野菜のソテー  ホワイトシチュー(乳,麦)  フィッシュビーンズ	牛乳(乳) とり肉 ほたて 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 青のり にぼし 大豆	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく  キャベツ	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) じゃがいも でん粉 生クリーム(乳) 米油 シチュールウ(乳,麦) ごま	838 kcal	37.6 g	29.7 g	2.8 g
☆ ふくしま健康応援メニュー ☆  福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜がそろった食事+おいしい減塩」に取り組んでいます。県民の食の特徴は、野菜不足、塩のとりすぎです。今日は、健康づくりを応援するメニュー「野菜の甘味たっぷりみそ汁」が登場します。									
27	金	ごはん 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦) にらのトマトキムチスープ オレンジ 	牛乳(乳) 豚肉 昆布 豆腐 大豆  ホキ 	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 大根 にら 長ねぎ 白菜 トマト オレンジ	ごはん ごま油 砂糖 もち米 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油	734 kcal	28.6 g	22.3 g	2.2 g

*アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。 たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

*食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。*学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。

給食回数 18回 平均栄養価：エネルギー788kcal たんぱく質32.3g 脂質23.7g カルシウム478mg 食塩相当量2.6g

