





			学校給食センター(TEL	:0969-54-5333)			
			ざいりょう			栄養	養量
)よう しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	赤 黄		緑	エネルギー	たんぱく
			ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	(Kcal)	(g)
り げつ むぎごはん 牛乳		あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう	たけのこ にんじん しいたけ	.(†	
		しゅうまい	あつあげ かまぼこ	かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ キャベツ きゅうり	686	26.
	牛乳	きくらげのサラダ			きくらげ いんげん		
	A .	ラビオリスープ	ぎゅうにゅう とりにく	しょくパン ラビオリ	たまねぎ キャベツ にんじん		
					こまつな きゅうり えだまめ	648	;
	午乳		,				
			ギゅうにゅう ごたにく ちげ	ーめ かギ パンニ さとう			
		HQ.				764	30.
	牛乳	100	275 74			704	30
			10 2. 2				
1 もく ミルクパン						661	24.
	牛乳.	生乳 はるキャベツのコールスロー	ウィンナー	オリーブゆ	ピーマン マッシュルーム		
	1 70				トマト キャベツ コーン えだまめ		
,							
		₽ .¬	ギュンニュン ウィンナ	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	に / じ / + + カギ めじ		
6 か ハニートースト	2					F07	10
	牛乳	ツアこはつサフタ 	""		キャヘツ こはつ ざゆうり	597	18.
		あまくさだいおうのおやこに 	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ さとう ごま	たまねぎ にんじん れんこん		
•	4-51	ごもくきんぴら 🐔	たまご あつあげ こうやどうふ	じゃがいも こんにゃく	ほうれんそう ごぼう	641	2
あまくさ宝島デー				ごまあぶら	いんげん		
		とうふとあげのみそしる🌯	ぎゅうにゅう とうふ あげ	こめ むぎ さとう ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ	644	
3 もく むぎごはん	牛乳	てばもとのにこみ	とりにく ハム	じゃがいも ごまぶら	しいたけ ねぎ しょうが		2
		くきわかめのすのもの	(いりこ)		キャベツ きゅうり くきわかめ		
~人吉・球磨のあじ~		つぼんじる	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ むぎ さとう こんにゃく	にんじん ねぎ たけのこ		
きんむぎごはん	ひこずり	あつあげ ちくわ たまご	さといも ごま ごまあぶら	いんげん ばんかん	567	24.	
	牛乳	ふりかけ ばんかん	(いりこ)				
2 げつ むぎごはん				こめ むぎ さとう でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ		
			ぶたにく ハム たまご			621	
	牛乳	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,				021	'
		<u>+-+>.</u>	ゼュニーュニ ジナーノ モヤー				-
+ 14 .0 >						F07	10
3 か あげパン	牛乳	ソーサーサフタ 	E SICK NA F-X	しゃかいも めから	ヤヤベツ さゆうり ヒーマン	99/	18.
		1-1-4-1-18-7			F11		
				ごま		624	22.
		-					
		ビーフンじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こくとうパン あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ		
こくとうパン	牛乳	コロッケ	ひじき	コロッケ ビーフン ごま	えのきたけ ねぎ もやし	644	2
		てつぶんサラダ			こまつな		
		とうふサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん えだまめ		
6 きん カレーライス	生到.	ミルクゼリー	とうふ ちりめん	ごまあぶら ごま	にんにく コーン きゅうり	567	24.
					アガー ももかん		
			しょうれ	つのひ			
				1 - 11 10 101 1 - 1 - 1	أنساف ويرفع فسيليس والمسا		1
		しんじゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう とりにく	こめ じゃがいも こんにゃく	にんしん たまねき グリンヒース		
しろごはん		しんじゃがいものそぼろに きびなごカリカリあげ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ きびなごフライ	さとう でんぷん あぶら	しいたけ キャベツ	726	2
	しょくパン むぎごはん ミルクパン ハニートースト むぎささはん ~とぎごはん ~もぎごはん ・むぎごはん あげパン あまくさられたー なぎごはん あげパン たったとうパン	むぎごはん	おきごはん	おきごはん まつかけのちゅうかに しゅうまい さくらげのサラダ ラビオリスープ てりやきチキンカルシウムサラダ・いちごジャム はるやさいみそしる アーズ サポリタン はるキャベツのコールスロー ウィンナー ファインナー かがきごはん 本乳 かまくさだいおうのおやこに ごもくきんびら きゅうにゅう ウィンナー ツナ ごぼうせきのよこ さんおいめのすのもの ではもとのにこみ くきわかめのすのもの いこず しょうが ちゅうにゅう とりにく たまご あっかげ こずじはん まぎごはん キ乳 くきわかめのすのもの いっぱんじる かきごはん カー・データー マーボーどうふ パンサンスー おきごはん カー・データー マーボーどうふ がたにく ハム くきわかののすのもの いっぱん できがらにゅう とりにく たいず あっあげ ちくわ たまご いっか アーボージうふ がたにく ハム たまご カー・デー・カー・アー・カー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー	おきごはん まつまげのちゅうかに はゅうまい きくらげのサラダ ぎゅうにゅう ぶたにく あげ かたくりこ ごまあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さとう かたくりこ でまあぶら さとう かたくりこ でまあぶら さとう かたくりこ でまあぶら きとう でからにゅう ぶたにく あげ しょくパン ラピオリ あぶら オリーブゆ あぶら オリーブゆ あぶら オリーブゆ あぶら オーブゆ とうぶ ハム こ さ かたいみそしる シーズ カリかえ きゅうにゅう かまにこ こ も がぎ さとう ごま しゃがいも ごま こ まんくさ きんびら ます こ こ も まさ きとう ごま じゃがいも ごま こ まん きんびら ます こ こ まん きんび こ こ も き き とう ごま しゃがいも ごま こ まんではん まず こ こ まん きんびら こ まん きんびら こ まっ こ こ まん きんびら こ まん きん きんびら こ まん きんびら こ まん まん こ こ こ まん まん こ こ こ まん まん まん こ こ こ まん まん こ こ こ まん まん まん こ こ こ まん	あつあげのちゅうかに しゅうまい きゅうにゅう ぶたにく かか あぶら さとう たけのこ にんじん しいたけ たまから サイベッ きゅうり えだまが かまく こま かき きとう に たけのこ にんじん しいたけ たまから サイベッ きゅうり えだまで かっかいも でき あぶら さとう たけのこ にんじん しいたけ たまから サイベッ きゅうり えだまめ カルシッカナラゲ・いちごジャム から オリーブゆ こうか から クレーブ こまっな きゅうり えだまめ カルシッカナラゲ・いちごジャム から カルシッカナラゲ・いちごジャム から カルシッカナラゲ・いちごジャム から カルシッカナラダ・いちごジャム から カルシッカナラグ・いちごジャム から カルシッカナラグ・いちごジャム から カルシッカナラグ・いちごジャム から カルシッカル・カースコー カインナー カイン フィンナー カイン フィンナー カイン フィンナー カイン フィンナー カイン フィンカー カイン しいたけ えのきたけ わぎ きゅうり マーガーシン・カース アーズ カリカス きゆ うぎょうび しゃがいも かたくりこ からら クレーブ きゅうり マーガーン いちごジャム たまなぎ にんじん たまねぎ にんじん オリーブゆ カインナー カイン・フィングシュルーム トマトキャベッコーン えだまめ じゃがいも ごま からいも ごま きゅうり できごはん からく ローグ ファーガリン さとう しゃがいも ごま からいも ごま からい しいがけん ばんかん しいりこ ファーグ ではもとのにこみ くきかかのかすのもの いりこ ロボン にもく こんにん くくきかかのかすのもの いり コンドとごごはん からいけ にがいち こんにん くくきかかのかすのもの いり マール・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン	ちゃにくやほねになる ねつやちからになる からだのようしととのえる (Gal) できごはん まれ らっまい かっかけのちゅうかに しゅうまい かっかけ かちくり こまあぶら さきう たけのこ にんじん たまわす キャベツ きゅうり だって いんげん からら サーブ・カック からら カッカ から から きょう たけのこ にんじん から から さらげ いんげん からら サーブ カック カック かっか から カッカ からら オリーブゆ こまっさ きゅうり えだまめ コーン いちごジャム カッカ クレーブ はるキャベツにかしん とっかい からら カレーブ はるキャベツのコールスロー フィンナー オリーブゆ こまから シーブ にんじく たまねぎ モベベツ にんじん まねり フィンナー オリーブゆ カッカ クレーブ はるキャベツのコールスロー フィンナー オリーブゆ ラぎょうび からり ファック・カット カッカ ファック・カット カッカ ファック・カット カッカ ファック・カット カッカ ファック・カット カッカ ファック・カット カッカ ファック・カット ファック・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック・



よろしくおねがいします!

今年度も栖本学校給食センターは 安全でおいしい給食作りに励みたいと思います。

