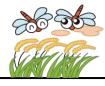
多定於立義(11月)

奥州市立水沢小学校 令和7年度





	+1			T /X			
日にち	お知らせ	こんだてめい	おもに血や肉や骨を作る	おもに熱や力になる たんずいがぶつ ししつ おお しょくひん 炭水化物・脂質の多い食品	からだ ちょうし ととの ひょうき 体の調子を整える・病気にかかりにくくする しょくもつせんい おお しょくひん ビタミン・食物繊維の多い食品	I礼片 -650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
	ਦ		たんぱく質・ミネラルの多い食品		S(A,D) 7)		
		きんめまい 金芽米ごはん (自校)		<u>ට ()</u>			こまっな なまえ ゆらい とうきょうと こまっがわ 小松菜の名前の由来は、東京都の小松川と
4	全校あり					621kcal 23.0g 18.3g 2.0g	いう地名にちなんでつけられたそうです。江
		きゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				戸時代には、お殿様も食べていたそうですよ。小松菜はカルシウムや鉄分を繋く含みます。アクが少なく、茹でなくても生でべられますよ。
(火)		かつおカツ	かつお	パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ しょうが		
		こうやどうふ こもくに 高野豆腐の五目煮	とりにく こうやどうふ	じゃがいも さとう あぶら	にんじん ほししいたけ インゲン		
		こまっな 小松菜のみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん だいこん えのきたけ こまつな		
		ごはん		こめ			中乳はカルシウムが多いので、毎日の給食についています。カルシウムは骨や歯の素になるだけでなく、イライラした気持ちをが放える働きもあります。寒い時期なので、お腹を受さないように少しずつ飲むようにしましょう。
		きゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
5 (水)	全校				+ + + + + + - - - -	646kcal 25.3g	
(水)	あり	さといもコロッケ	ぶたにく	さといも じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん コーン しいたけ	21.6g 1.6g	
		スタミナ納豆	なっとう とりにく	あぶら	にんじん こまつな にんにく しょうが		
		豚汁	ぶたにく とうふ みそ	あぶら	にんじん だいこん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ		
6 (木)		まるパン横割り	だっしふんにゅう	こむぎこ			ポトフはフランスの家庭料理で、「火にかけた鍋」という意味です。肉やたまねぎ、にんじんなどの野菜を大きく切って、煮込んだ料理です。体を温める冬野菜が入っているので、しっかり食べましょう。
	全	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			541kcal	
	全校あ	ハンバーグデミソース	とりにく ぶたにく	でんぷん さとう	たまねぎ セロリ トマト	21.5g 24.7g 2.6g	
	S	ポテトサラダ		じゃがいも マヨネーズ(乳卵不使用)	にんじん きゅうり コーン		
			ウインナー		にんじん たまねぎ だいこん はくさい ブロッコリー		
	4	ポトフ			ICTOOTO TECHNICA INCA INCA INCA INCA INCA INCA INCA		
7 (金)	全校	ごはん		こめ			今日は姉妹都市駅立です。 奥州市と姉妹都市である北海道厚真町は、ハスカップという木の実の名産地です。 今日は あつまちょう から送られてきた ハスカップの実を使ってジャムを作り、がんづきに入れました。
	あり	きゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			620kcal	
	<i>/</i> 姉	がたにく 豚肉の生姜炒め	ぶたにく	さとう あぶら	たまねぎ ピーマン しょうが	24.7g	
	妹都	野菜たっぷりみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	15.2g 1.5g	
	献	まず来た ういりの と / **********************************	とうにゅう	こくとう こむぎこ こめこ さとう			あつま ちょう めぐ あじ 厚真町の恵みを味わって
	т_			ට න්	7 1773 7		いただきましょう。
		ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	ぎゅうにゅう	C 07		553kcal 23.3g 12.7g 1.5g	今日の汁物のひっつみは、一つ一つ手作り をしました。小麦粉を練って、寝かし、たっ
10 (月)	全校	キ乳 赤魚のみりん焼き	あかうお				でしました。 小麦材を練って、 そがし、 たっぱりのお出しの中に、 すいとんをちぎって入れました。 給食室の調理員さんが一生懸命作った給食です。 たくさん食べてくれると嬉
	なあり	カストラック / しかいこ ちくさま 千草和え	あぶらあげ	さとう ごま	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし		
	b	ひっつみ	とりにく	こむぎこ	にんじん だいこん ほししいたけ わぎ	l .Og	
		みかん			みかん		しいです。
	全校	きんめまり 金芽米ごはん		こめ			きょう さけ ひこんだで 今日は鮭の日献立です。「鮭」という漢字
	らあり	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			606kcal 24.4g 17.1g 1.6g	は、魚へんに十一を2つ組み合わせて書くこ
11	1	さけ	さけ	パンこ こむぎこ あぶら			とや、今の時期が鮮の句であることから、11月11日が「鮮の日」になりました。不漁が続いていますが、鮮は岩手県の海の幸を代表する魚のひとつです。味わっていただきましょう。
(火)	鮭の	鮭フライ					
	白献立	うまっコリー	けずりぶし	ごま さとう	ブロッコリー にんじん キャベツ		
		どさんこ汁	ぶたにく とうふ みそ	バター	にんじん だいこん コーン もやし にんにく ねぎ		
		ご はん (首校)		こめ		637kcal 27.7g 24.0g 2.0g	「いただきます」には食べ物の命をいただき、ありがとうという気持ち、「ごちそうさま」には食事を用意してくれた人へのありがとうの気持ちが込められています。気持ちを込めてあいさつができるといいですね。
	全	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
12 (水)	全校あ	鶏肉のねぎ塩だれ	とりにく	ごまあぶら さとう	ねぎ しょうが		
(2)	80	白菜のとろとろ煮	ぶたにく	ごまあぶら かたくりこ	にんじん はくさい にんにく		
		けんちんデ	あぶらあげ とうふ		にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ		
		ソフト 麺		こむぎこ		519kcal 20.8g 16.0g 2.3g	朝ごはんは、元気よく1暫がめるために、とて1を始めるために、とて1を始めるために、とて1を対けなものです。朝ごはんを食べると、エネルギーのとないないが体りの数点とないが体りのが生生ががありを整ってもから前とないますがです。また、本はんなでです。また、本はんなでです。また、一次では、アランはんにないますが、アランと、説明ではんにないます。と、大いうは、いうは、アランと、説明ではんにないます。と、、「はいずが、というは、いうは、アウンと、「中では、いうは、アウンと、「中では、いうは、アウンと、「中でであった」というが解すると、いうは、アウンと、「中でであった」というが解すると、いうは、アウンとは、アウンには、アウンとは、アウンには、アウンとは、アウンには、アウンとは、アウンとは、アウンとは、アウンとは、アウンにはないは、アウンにはないは、アウンにはないはないは、アウンにはないはないはないはないはないはないはないはないはないはないはないはないはないは
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
12	全校	午乳					
13 (木)	があり	花野菜サラダ		さとう	にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ		
		ミートソース	ぶたにく だいず	さとう あぶら	セロリ たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく		
		白玉フルーツポンチ		もちこめこ	みかん もも パイン		
	全校あり	ご はん (首校)		こ め		646kcal 25.8g 22.0g 2.1g	
		^{きゅうにゅう} 牛乳	ぎゅうにゅう				
(金)		レバー入りメンチカツ	とりにく レバー ぶたにく	さとう パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ		
		ひじきの炒め煮	ひじき さつまあげ だいず	さとう あぶら	にんじん こんにゃく		
		とじゃがいものみそ汁	とりにく とうふ みそ	じゃがいも ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ		
					ふとじ しょくひん おうしゅうしさん よてし ※★季の食品は剱州市産の予定	١	こうじょう こんだて ^んこう ばぁぃ R合上 献立が変更になる場合があります

多定航立衰(11月)

奥州市立水沢小学校 令和7年度



,	<u> </u>			î		T .	
日にち	お知らせ	こんだてめい	おもに血や肉や骨を作るためばく質・ミネラルの多い食品	おもに熱や力になる たんすいがぶつ ししつ あお しょくひ 炭水化物・脂質の多い食品	からだ ちょうし くどの ひょうき 体の調子を整える・病気にかかりにくくする しょくもつせんい おお しょくひん ビタミン・食物繊維の多い食品	I补f -650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
		ごはん (首校) 作乳(**)	ぎゅうにゅう	灰水化物・胴負の多い良面 こめ	レンベン·及他嶼飛U/タV1及面	600kcal 23.7g 17.7g 2.2g	クッパは韓国の料理で、ごはんとスープを ま 混ぜて食べる雑炊のような料理です。 「クッ」はスープ、「パ」はごはんという意 味です。今日はごはんをクッパスープに入れ、混ぜて食べましょう。
17 (月)	全校あり	下 30 棒餃子 ***********************************	ぶたにく とりにく	パンこ さとう こむぎこ さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが にんじん チンゲンサイ だいずもやし		
		クッパスープ	ぶたにく たまご	ごまあぶら さとう ごま こめ	にんじん ねぎ にら にんにく		
18 (火)	全	をサ米ごはん をサンドではん をゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	- CO		628kcal 24.2g 19.2g 2.9g	はめた。かねつ 調味料で加熱したものです。主にごはんにかけて食べますが、今日は和え物に入れました。えのきたけはエネルギーが低く、ヘルシーですが疲れをとるビタミンなどが豊富ですよ。
	校	鶏肉のかりんとう揚げ	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが なめたけ にんじん ほうれんそう もやし		
		なめたけ和え 音楽のみそ光	あぶらあげ みそ	さとう	にんじん はくさい えのきたけ		
19 (水)		ごましそごはん (首校)		こめ ごま	しそのは		さからわた 沢煮椀は、たくさんの食材を千切りより細
			ボ ルミにルミ	60 7		613kcal 25.4g 21.2g 2.0g	「別ない」という。「沢」は「沢山の」といく切った汁物です。「沢」は「沢山の」とい
	全校	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう				う意味があり、「具だくさんの煮物」から来
	らあり	サバのカレー焼き	サバ				ています。また、沢煮椀は、愛知県長久手市
		野菜炒め	ベーコン	さとう あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ		************************************
		さわにわん 沢煮椀	ぶたにく		にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ たけのこ こんにゃく みつば		
20 (木)	全校	背割りコッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ	ロングウインナーをパン		水が冷たく感じる時期となりましたが、みなさんは今日も岩けんで手洗いをしました
		きゅうにゅう	ぎゅうにゅう		にはさんでたべよう!	537kcal 23.0g 23.7g 3.0g	
			ぶたにく		 		か?特にパンの日は直接触れるのでしつかり
(木)	あり	ロングウインナー	131/212				手洗いしたいですね。ウインナーはコッペパ
		ブロッコリーサラダ	A)		ブロッコリー ブロッコリーのくき あかピーマン きピーマン		ンにはさんで食べましょう。
		コーンスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ コーン パセリ		* よう たんじょうだめかる」 レ/ バラコ
21 (金)	全校あ	ごはん		ಾ ಶ		453	*** たいにようびきゅうしょく 今日は誕生日給食です。11月生まれのみ たんにようび なさん、誕生日おめでとうございます!
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			***************************************	なさん、誕生日おめでとうございます! *** [*] 今日は、ハヤシシチューです。ハヤシシ
	り/	パリツォーネ	とりにく	さとう こむぎこ あぶら	たまねぎ トマト にんにく		チューは、海外の料理をもとに日本でアレンジされた洋食です。「ハヤシ」は、肉などをきざむという意味の「ハッシュ」がなまったもので、正式には「ハッシュド・ミート」といいます。
	誕生	コールスローサラダ			キャベツ にんじん きゅうり コーン		
		1	1			ĺ	
	給食	ハヤシシチュー	ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ トマト グリンピース にんにく	685kcal 19.0g	
		ハヤシシチュー 登乳みかんムース	ぶたにく とうにゅう	じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじトマト グリンピース にんにく		
		とうにゅう		さとう	みかん	19.0g 21.4g	
	食	とうにゅう		さとう		19.0g 21.4g	いいます。 今年度4回目の奥州っ子 給食です!
	食全校	豆乳みかんムース		さとう 24	みかん	19.0g 21.4g 1.8g	いいます。 ***********************************
25	食 全校あり/	ごうにゅう 豆乳みかんムース ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	とうにゅう	さとう 24	みかん	19.0g 21.4g 1.8g 583kcal 23.3g	いいます。
25 (火)	食 全校あり/奥州	豆乳みかんムース ・金芽米ごはん ・牛乳	とうにゅうぎゅうにゅう	さとう 24日(こめ あぶら こむぎこ	みかん 角)は振替休日です。	19.0g 21.4g 1.8g 583kcal	いいます。 これなんだ イントラン できない できない できない できない できない です。 できない です。 できない でき
25(火)	食 全校あり/奥州っ子給	豆乳みかんムース ・金芽米ごはん ・一年乳 ・自金豚ジャンボ餃子	とうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく	さとう 24日(こめ あぶら こむぎこ	みかん 月)は振替休日です。 キャベツ たまねぎ ニラ にんにく しょうが	19.0g 21.4g 1.8g 583kcal 23.3g 15.0g	いいます。 今年度4回目の奥州っ子 給食です! 奥州っつってきゅう 食は、奥州っつってきゅうです。 りゅうですが しています。 です。 からです していましていまして も 有数 ひらん です。 変 奥州市市が いの を表です。 その 土地にあった ることでおいるを栽培し、手をかけながす。 りんごになるようです。 りんごになるようです。 りんごになるようです。 りんごになるようです。 りんごになるようです。 りんごとをがいた。 かずきなくろいて 変 の い あきずきなくといまます。 かんご生産者の 小沢 静健さんの →
25 (火)	食 全校あり/奥州っ子給	豆乳みかんムース ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	とうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	さとう	みかん 月)は振替休日です。 キャベツ たまねぎ ニラ にんにく しょうが たけのこ ピーマン あかピーマン しょうが にんにく	19.0g 21.4g 1.8g 583kcal 23.3g 15.0g	いいます。 今年度4回目の奥州っ子 給食です! 李年度4回目の奥州っ子 給食です! 東州っちってきゅう食は、奥州っちってきゅうとなるをいた ですった。 していますに日か回のきずかのりんごのの主意型州市市が回のも有数公はりんごのの主意型州市市が高いのです。 していまったの世界です。 です。 たったののです。 ののです。 りんごのの名を栽培し、 手をかけながす。 りんごのではないます。 りんごのではないます。 りんごのではないます。 りんごのではないます。 りんごので他に表別のいるまっちゃんが沢黒石で平飼いを受けるとです。 ショッチャンなども奥州市
25 (火)	食 全校あり/奥州っ子給	豆乳みかんムース 金芽米ごはん 本乳・シーンボ酸学 チンジャオロースー まっちゃん「「エースー」	とうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	さとう	みかん 月)は振替休日です。 キャベツ たまねぎ ニラ にんにく しょうが たけのこ ピーマン あかピーマン しょうが にんにく	19.0g 21.4g 1.8g 583kcal 23.3g 15.0g	いいます。 今年度4回目の奥州っ子 給食です! 季奥州ったとは、奥州ったよりいる金をいただいて実施しています。その主が回のするかりんごのするといった。ます。たべてするとです。その土田からの大田です。その土田があることです。を教培し、「になかがらられているようです。」のですが、まずです。「いるながいます。」のですが、まずです。「いるなが、です。」のでは、まずです。「いるなが、です。」のでは、まずでは、いりくろにいる。」のでは、まずでは、このでは、いるのです。「いるまずの、大田では、大田では、大田のより、大田のは、大田のより、大田のは、大田のは、大田のは、大田のは、大田のは、大田のは、大田のは、大田のは
(火)	食全校あり/奥州っ子給食全	豆乳みかんムース 金字米ではん キュー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	とうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	さとう	みかん 月)は振替休日です。 キャベツ たまねぎ ニラ にんにく しょうが たけのこ ピーマン あかピーマン しょうが にんにく	19.0g 21.4g 1.8g 1.8g 583kcal 23.3g 15.0g 1.8g	いいます。 今年度4回目の奥州っ子 給食です! 奥州って子給食は、奥州って子給食は、奥州って子給食は、奥州って子給食は、奥州って子給食は、奥州って子給力のりの主なのりのです。 のりのです。 のりのです。 その 大田 におった も有数 いる を表 地の いってす。 その 大田 にあった おった はなる ようです。 りんごになるようです。 りんごになるようです。 りんごになるようです。 りんごになるようです。 りんごになるようです。 りんごになるようです。 りんごは他にもにのの他にもなが、関連なり、一てもなが、静雄さんの ナーマンなども製が、静雄さんの ナーンタビュー動画です!! ぜひご覧くださいり
(火)	食全校あり/奥州っ子給食全校	豆乳みかんムース 金芽米ごはん 中乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	とうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく たまご とうふ	さとう	みかん 月)は振替休日です。 キャベツ たまねぎ ニラ にんにく しょうが たけのこ ピーマン あかピーマン しょうが にんにく	19.0g 21.4g 1.8g 1.8g 583kcal 23.3g 15.0g 1.8g	いいます。 今年度4回目の奥州っ子 給食です! 参与によるとなるとなった。 「大いでするとないたのです。 をも有数のものです。 その上に口をかけるとなった。 りんごです。 からです。 からのです。 からいです。 からいできないです。 からいです。 からいです。 からいできないです。 からいです。 からいできないできないです。 からいできないです。 からいです。 からいです。 からいです。 からいです。 からいです。 からいです。 からいできないです。 からいできないできないできないできないできないできないできないできないできないできな
(火)	食 全校あり/奥州っ子給食 全均	・会身がかんムース ・会身ができない。 ・会身ができないるいるいまない。 ・会身ができないるいるいるいないないるいるいるいないないないないないないないないないないな	さっにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく きまご とうふ	さとう 24日(こめ あぶら こむぎこ さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら かたくりこ	みかん 月)は振替休日です。 キャベツ たまねぎ ニラ にんにく しょうが たけのこ ピーマン あかピーマン しょうが にんにく	19.0g 21.4g 1.8g 1.8g 583kcal 23.3g 15.0g 1.8g	いいます。 今年度4回目の奥州っ子 給食です! 愛男の人はいっているといっているというできた地にはいいます。 しょうころである いったののですがいる といったがは といったがは といったが すった あった である よった である よった である よった である よった できらいで ない できなが はい しい できなが はい かった できる といって ないです といって ない できる といって ないです といって ないです といって ないです といって ないです といって ない できる といった といった というです!! はいった というです!! はいった というです!! はいった というです!! はいった というです!! はいった というではない きょうの にいます いった というでは というでは というでは というでは というに はい いった というに といい きょうに といい には かい しょ まった といい はい いき はい いきまい にはい にはい いきまい にはい にはい にはい にはい にはい にはい にはい にはい にはい には
(火)	食全校あり/奥州っ子給食全校あ	・	さうにゅう ざゅうにゅう ぶたにく ぶたにく たまご とうふ ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく	さとう	みかん 月)は振替休日です。 キャベツ たまねぎ ニラ にんにく しょうが たけのこ ピーマン あかピーマン しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ ほししいたけ りんご	19.0g 21.4g 1.8g 1.8g 583kcal 23.3g 15.0g 1.8g	いいます。 今年度4回目の奥州っ子 給食です! 李年度4回目の奥州っ子 約歳世徳金をいた 今年度4回目の奥州っ子 約 助成でをです! 奥州 ご今 食は、奥州 ご今 も 有数 いる しまごの りり いって 変異 がいま に 日 5 地 の いって 変異 がいた です。 多 か です。 そ の です。 そ の です。 そ の です。 そ の です。 と で の も 人 ご で で りんご で す る よ うで で て て か と で で か と で で か と で で の や ん が で す い い で が に な か が に で が で す い か と で で が に な が に で す と で が に な が に で す と で が に で が と と の か か か か か か か か か か か か か が に で す と で が に で す と で が に と で が に さ が に で す と で が に さ が に で す と で が に さ が に で す と で が に さ が に で す と で が に で す と で が に で す と で が に で す と で が に で す と で が に で す と で が に で す と で が に で す と で が に で す と で が に で す と で が に で す と で で す と で で す と で で す と で が に で す と で で す で す
(火)	食 全校あり/奥州っ子給食 全校あり	・記念がかんムース ・記念がいたい。 ・記念がいたいたい。 ・記念がいたいたい。 ・記念がいたいたい。 ・記念がいたいたい。 ・記念がいたいたいたい。 ・記念がいたいたいたい。 ・記念がいたいたいたい。 ・記念がいたいたいたいたいたいたい。 ・記念がいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいた	とうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく たまご とうふ ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく	さとう	みかん おかなきになり です。 おおなき こう にんにく しょうが たけのこ ビーマン あかビーマン しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ ほししいたけ いこん にんじん えだまめ ほししいたけ	19.0g 21.4g 1.8g 1.8g 583kcal 23.3g 15.0g 1.8g	いいます。 今年度4回目の奥州っ子 給食です! 奥州からないたとは、、東京山からないたとは、、東京山からないたのです。 をおけれたののですが、 としています。 かんでものが、 といいです。 をかけるが、 といいです。 です。 です。 です。 です。 です。 です。 です。 です。 です。
26(水)	食 全校あり/奥州っ子給食 全校あり 全	・	さうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく たまご とうふ ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	さとう	みかん おかなきになり です。 おおなき こう にんにく しょうが たけのこ ビーマン あかビーマン しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ ほししいたけ いこん にんじん えだまめ ほししいたけ	19.0g 21.4g 1.8g 1.8g 583kcal 23.3g 15.0g 1.8g 15.0g 1.8g 21.6g 21.6g 2.5g	いいます。 今年度4回目の奥州っ子 給食です! 奥州小の子 給食が金をいた でする。食は、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、
(火)	食 全校あり/奥州っ子給食 全校あり 全校あ	・記念がかんムース ・記念がいたい。 ・記念がいたいたい。 ・記念がいたいたい。 ・記念がいたいたい。 ・記念がいたいたい。 ・記念がいたいたいたい。 ・記念がいたいたいたい。 ・記念がいたいたいたい。 ・記念がいたいたいたいたいたいたい。 ・記念がいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいた	さうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく たまご とうふ ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ だっしふんにゅう	さとう	おかん おいでは です。 おいです。 まゃべツ たまねぎ ニラ にんにく しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ ほししいたけ けんご にんじん えだまめ ほししいたけ にんじん ねぎ	19.0g 21.4g 1.8g 1.8g 583kcal 23.3g 15.0g 1.8g 15.0g 2.5g 665kcal 27.8g 21.6g 2.5g	いいます。 今年度4回目の奥州っ子 給食です! 李年度4回目の奥州っ子 給食です! 李子になる食物ではないのでです。 からまる かんご でする からない にもの かっていまる からい でする からい からい とり できな からい とり できな からい とり はは 変 の からい とり は は 変 の からい とり は は な できな からい とり は は な な できな からい とり は は な な な な な な な な な な な な な な な な な
26(水)	食 全校あり/奥州っ子給食 全校あり 全校	・	さっにゅう ざゅうにゅう ぶたにく ぶたにく たまご とうふ ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく	さとう	おかん キャベツ たまねぎ ニラ にんにく しょうが たけのこ ピーマン あかピーマン しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ ほししいたけ りんご だいこん にんじん えだまめ ほししいたけ にんじん ねぎ	19.0g 21.4g 1.8g 1.8g 583kcal 23.3g 15.0g 1.8g 15.0g 21.6g 27.8g 21.6g 2.5g	・いいます。 今年度4回目の奥州っ子 給食です! 愛角性を4回目の奥州っ子 約0000 をすりのでは、
26(水)	食 全校あり/奥州っ子給食 全校あり 全校あり	・	 どうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく 	さとう	おかん おいでは です。 おいです。 まゃべツ たまねぎ ニラ にんにく しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ ほししいたけ けんご にんじん えだまめ ほししいたけ にんじん ねぎ	19.0g 21.4g 1.8g 1.8g 583kcal 23.3g 15.0g 1.8g 15.0g 21.6g 21.6g 21.6g 2.5g	いいます。 ***********************************
26(水)	食 全校あり/奥州っ子給食 全校あり 全校あり 全校	・	さっにゅう ざゅうにゅう ぶたにく ぶたにく たまご とうふ ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく	さとう	おかん キャベツ たまねぎ ニラ にんにく しょうが たけのこ ピーマン あかピーマン しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ ほししいたけ りんご だいこん にんじん えだまめ ほししいたけ にんじん ねぎ	19.0g 21.4g 1.8g 1.8g 583kcal 23.3g 15.0g 1.8g 15.0g 21.6g 21.6g 21.6g 2.5g	いいます。 「今年度40日の奥州から子 給食です! 「今年度40日の奥州から子 給食です! 「変換」が表達をいたです。食は、まずには、まずには、まずには、まずには、まずには、まずには、まずには、まずに
(火) 26 (水) 27 (木)	食 全校あり/奥州っ子給食 全校あり 全校あり 全	・	さっにゅう ざゅうにゅう ぶたにく ぶたにく たまご とうふ ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく	さとう	おかん キャベツ たまねぎ ニラ にんにく しょうが たけのこ ピーマン あかピーマン しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ ほししいたけ りんご だいこん にんじん えだまめ ほししいたけ にんじん ねぎ	19.0g 21.4g 1.8g 1.8g 583kcal 23.3g 15.0g 1.8g 15.0g 21.6g 21.6g 21.6g 2.5g	いいます。 「今年度40目の風味がよう子 総食です! を発生をもりが、 このです。 このです というでもない にいった でする かい です。 このです というです。 このです というです。 このです というです。 このです というのです!! せいご覧 と にいいいまました。 かい このでは と このです というが、 これ では と このです と このです!! せいご覧 と さいいままままで は いいいまままます。 から、 このでは と このの まままます。 から、 このでは と このの ままままます。 から、 このの まままます。 このの ままままます。 このの まままます。 このの ままままます。 このの まままます。 このの ままままます。 このの まままます。 このの まままます。 このの ままままます。 このの まままます。 このの ままままます。 このの ままままます。 このの このの このの まままます。 このの このの このの このの このの まままます。 このの このの このの このの このの このの このの このの このの この
26(水)	食 全校あり/奥州っ子給食 全校あり 全校あり 全校あり/い	・	 どうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく べーコン とりにく 	さとう	おかん キャベツ たまねぎ ニラ にんにく しょうが たけのこ ピーマン あかピーマン しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ ほししいたけ りんご だいこん にんじん えだまめ ほししいたけ にんじん ねぎ	19.0g 21.4g 1.8g 1.8g 583kcal 23.3g 15.0g 1.8g 15.0g 21.6g 21.6g 21.6g 2.5g	いいます。 今年度4回目の風味がよくです! 一条をです! 一条のですというです。 一次のです。 一次のでは、
(火) 26 (水) 27 (木)	食 全校あり/奥州っ子給食 全校あり 全校あり 全校あり/いわて	・	 さうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく べーコン とりにく ぎゅうにゅう 	さとう	おかん キャベッ たまねぎ ニラ にんにく しょうが たけのこ ビーマン あかビーマン しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ ほししいたけ いこん にんじん えだまめ ほししいたけ にんじん ねぎ にんじん エリンギ パセリ にんじん たまねぎ かぶ えのきたけ	19.0g 21.4g 1.8g 1.8g 583kcal 23.3g 15.0g 1.8g 15.0g 21.6g 21.6g 21.6g 2.5g	いいます。 「今年度40目の風味がよう子 総食です! を発生をもりが、 このです。 このです というでもない にいった でする かい です。 このです というです。 このです というです。 このです というです。 このです というのです!! せいご覧 と にいいいまました。 かい このでは と このです というが、 これ では と このです と このです!! せいご覧 と さいいままままで は いいいまままます。 から、 このでは と このの まままます。 から、 このでは と このの ままままます。 から、 このの まままます。 このの ままままます。 このの まままます。 このの ままままます。 このの まままます。 このの ままままます。 このの まままます。 このの まままます。 このの ままままます。 このの まままます。 このの ままままます。 このの ままままます。 このの このの このの まままます。 このの このの このの このの このの まままます。 このの このの このの このの このの このの このの このの このの この
(火) 26 (水) 27 (木)	食 全校あり/奥州っ子給食 全校あり 全校あり 全校あり 全校あり/いわて牛の	・	 さうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく べーコン とりにく ぎゅうにゅう 	さとう	おかん キャベツ たまねぎ ニラ にんにく しょうが たけのこ ピーマン あかピーマン しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ ほししいたけ いこん にんじん えだまめ ほししいたけ にんじん ねぎ にんじん エリンギ パセリ にんじん たまねぎ かぶ えのきたけ ごぼう にんじん こんにゃく	19.0g 21.4g 1.8g 1.8g 583kcal 23.3g 15.0g 1.8g 21.6g 21.6g 2.5g	いいます。 今年後4回目の製作っ子 銘後です! 今年後4回目の製作っ子 銘もです! 今年後4回目の製作っ子 銘もです! 今年後4回目の製作っ子 銘もでは、たったです。 りょうう子が していた りゅうう子が していた りゅうう でも もった である していた でかる まった でもった である していた でかる まった いった でかる かった でかる かった でかる から すった でかる かった でかる かった でかる かった でかる かった でから がいた でから はいかった から すった でから がいた まった でから がいた です などの がいた まった かい も で ながら かった まった かい も で ながら から まった で ながら かった まった はいかった はいから から まった はなが がかん ない も で など で など で から ない も で など で など で など で など で など で ない も で ない ない も で ない ない も で ない ない ない は 生 葉 ない いっ き で ない いっ ない し いっ ない はい いっ き で ない いっ ない と で ない いっ ない と で ない いっ ない はい いっ ない はい いっ ない さ ない いっ ない はい いっ ない はい いっ き で ない いっ ない はい いっ き で ない いっ ない はい いっかい はい いっ ない はい いっ ない はい いっかい はい いっかい はい いっ ない はい いっかい はい いっ ない はい いっ ない はい いっ ない はい いっ ない はい いっかい はい いっかい はい いっ ない はい いっかい はい はい いっかい はい はい いっかい はい はい いっかい はい いっかい はい はい いっかい はい いっかい はい いっかい はい はい いっかい はい いっかい はい いっかい はい いっかい はい いっかい いっか