ひ ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになるしょくひん （き）	おもにからだをつくる もとになるしょくひん （あか）	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん （みどり）	エネルギー kcal たんぱくしつ g しぼう g えんぶん g
		しょうゆ・ケチャップ・ちょうみりょう・こうしんりょうなどは、きさいしてありません。			
16 金	ぎゅうにゅう しおラーメン こうやどうふのカレーあげ	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると こうやどうふ	にんにく　しょうが にんじん　もやし きくらげ　コーン ながねぎ	618 27.2 20.1 2.8
19 月	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのみそづけやき いとこんぶのにもの	ごはん さとう	ぎゅうにゅう とりにく　みそ ぶたにく いとこんぶ　さつまあげ	ごぼう にんじん つきこんにゃく	611 25.4 19.6 2.1
20 火	ぎゅうにゅう ビビンバどん トックのスープ	むぎごはん あぶら　さとう ごま トック	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	にんにく　にんじん もやし　こまつな りんご　ながねぎ たまねぎ　しいたけ　キャベツ	667 28.5 22.4 2
21 水	ぎゅうにゅう ごはん さわらのこうみやき ごもくまめ	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さわら だいず さつまあげ　こんぶ	ながねぎ ごぼう　にんじん こんにゃく	599 29.8 18 1.5
22 木	ぎゅうにゅう シナモンレーズンロール ラビオリのクリームに	ぶどうパン マーガリン さとう　あぶら じゃがいも　こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう ラビオリ　チーズ	にんじん たまねぎ	608 20.1 23.5 2.1
23 金	ぎゅうにゅう にくうどん ふかしいも ヨーグルト （くのしょうさん 久野小産 じゃがいも）	ゆでめん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく　なると ヨーグルト	にんじん たまねぎ しめじ　えのきたけ ながねぎ	659 30.2 15 1.9
26 月	ぎゅうにゅう ごはん しんじゃがのそぼろに もずくのスープ （くのしょうさん 久野小産 たまねぎ じゃがいも）	ごはん あぶら　じゃがいも さとう　かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく もずく	にんじん たまねぎ　いんげん たもぎたけ　コーン ながねぎ	583 23.5 15.4 1.8
27 火	ぎゅうにゅう ごはん あじのなんばんづけ しんたまとしんじゃがのみそしる （くのしょうさん 久野小産 たまねぎ じゃがいも）	ごはん こむぎこ　じゃがいも かたくりこ　あぶら さとう	ぎゅうにゅう あじ わかめ みそ	しょうが たまねぎ はねぎ	595 26.9 15.6 2.3
28 水	ぎゅうにゅう そぼろどん だんごとやさいのにもの （くのしょうさん 久野小産 たまねぎ じゃがいも）	ごはん あぶら　さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご チキンボール	にんじん えだまめ　たまねぎ こんにゃく しいたけ	669 27.6 22.2 1.7
29 木	ぎゅうにゅう チーズパン タンドリーチキン オニオンスープ　ゼリー （くのしょうさん 久野小産 たまねぎ）	チーズパン あぶら かたくりこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん こまつな	595 27.1 26.1 2.7
30 金	ぎゅうにゅう ソフトめんミートソース もやしとコーンのソテー	ソフトめん あぶら　さとう マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく ベーコン だいず	にんにく　たまねぎ にんじん　トマト マッシュルーム　なす もやし　コーン	682 26.5 23.4 2.8

久野小学校の農園で育てて収穫した、たまねぎとじゃがいもを給食で使用し、全校のみなさんでいただきます。

使用日に変更の可能性がありますが、使用した日は昼の放送で紹介するのでお楽しみに！