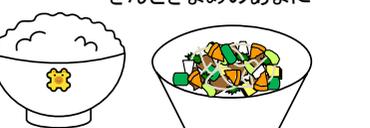
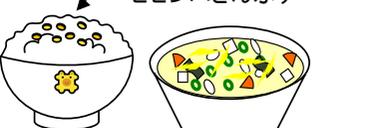
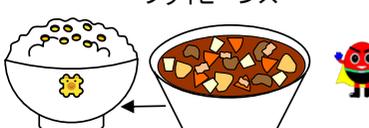
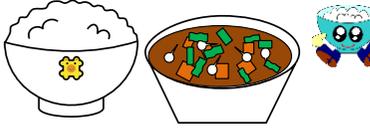
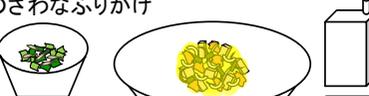
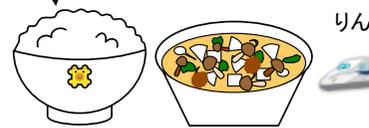
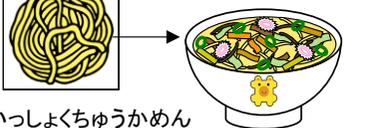
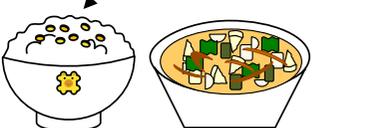
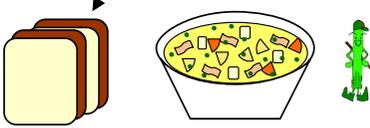
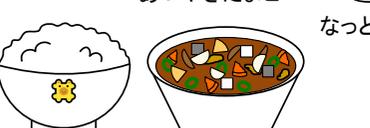
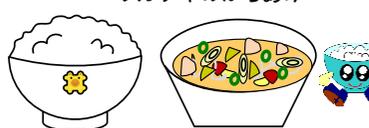
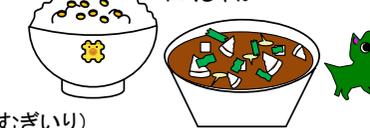
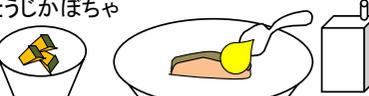
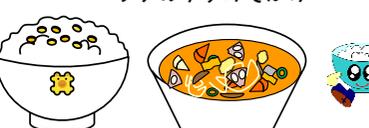


<p>ほうれんそうのおかかあえ</p>  <p>きんときまめのあまに</p>  <p>ひきずり <b>2日</b></p> <p>エネルギー635kcal 塩分1.2g</p>	<p>ひじきとだいずのもの</p>  <p>ちくわのこうみあげ</p>  <p>ぐだくさんみそしる <b>3日</b></p> <p>エネルギー637kcal 塩分2.6g</p>	<p>フルーツもりあわせ</p>  <p>ビビンパどんぶり</p>  <p>(むぎいり) たまごいりトックスープ <b>4日</b></p> <p>エネルギー631kcal 塩分1.9g</p>	<p>みずなのサラダ</p>  <p>フライビーンズ</p>  <p>(むぎいり) シーフードカレー <b>5日</b></p> <p>エネルギー638kcal 塩分2.2g</p>	<p>キャベツのソテー</p>  <p>フライドチキン</p>  <p>くるパン ふゆやさいのスープ <b>6日</b></p> <p>エネルギー649kcal 塩分2.0g</p>
<p>ふきよせ</p>  <p>サバのおろしだれ</p>  <p>あつあげの岐福(ぎふ)みそしる <b>9日</b></p> <p>エネルギー648kcal 塩分1.8g</p>	<p>のざわなふりかけ</p>  <p>しみどうふのたまごとし</p>  <p>きのこのみぞれじる <b>10日</b></p> <p>エネルギー615kcal 塩分1.8g</p>	<p>きりぼしだいこんのちゅうかいため</p>  <p>ギョーザ</p>  <p>いっしょくちゅうかめん</p> <p>やさいラーメン <b>11日</b></p> <p>エネルギー587kcal 塩分2.6g</p>	<p>かくふのにつけ</p>  <p>いりたまご</p>  <p>(むぎいり) のっぺいじる <b>12日</b></p> <p>エネルギー643kcal 塩分1.7g</p>	<p>コーンキャベツ</p>  <p>チリコンカン</p>  <p>ポテトスープ <b>13日</b></p> <p>エネルギー600kcal 塩分2.5g</p>
<p>はくさいのにびたし</p>  <p>あつやきたまご</p>  <p>ぶたじる <b>16日</b></p> <p>エネルギー620kcal 塩分2.2g</p>	<p>になます</p>  <p>ワカサギのからあげ</p>  <p>きたんぼなべ <b>17日</b></p> <p>エネルギー610kcal 塩分1.5g</p>	<p>だいずいりツナごはん</p>  <p>にくじゃが</p>  <p>(むぎいり) だいこんの岐福(ぎふ)みそしる <b>18日</b></p> <p>エネルギー634kcal 塩分1.9g</p>	<p>とうじかぼちゃ</p>  <p>サケのゆずみそかけ</p>  <p>(むぎいり) うちこみじる <b>19日</b></p> <p>エネルギー620kcal 塩分1.6g</p>	<p>じゃがいものオイスターソースいため</p>  <p>エビとあつあげのチリソースにゼリー</p>  <p>ワンタンスープ <b>20日</b></p> <p>エネルギー601kcal 塩分1.9g</p>
<p>きりぼしだいこんのにつけ</p>  <p>コイワシのたつたあげ</p>  <p>デザート</p> <p>さといもの岐福(ぎふ)みそしる <b>23日</b></p> <p>エネルギー683kcal 塩分1.3g</p>	<div style="text-align: center;">  <h1>あじのたび</h1> <p>この月は「ながのけん」です。</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>鉄分(てつぶん)が多いこんだての日</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>(にほんがたよくじ)「日本型食事」の日</p> </div> </div>			<div style="text-align: center;"> <p>がつ にち とうじ</p> <h1>12月</h1> <p>12月21日は冬至です</p>  <p>ぎふだいがくふぞくしょうちゅうがっこう ぜんきかてい</p> </div>





南地区	18日(水)		19日(木)		20日(金)		23日(月)	
	No. 9	小学校	No. 14	小学校	No. 16	小学校	No. 7	小学校
使	<米飯>	176	<米飯>	176	<米飯>	176	<米飯>	176
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
用	<大豆入りツナごはん>		<サケのゆず味噌かけ>		<エビと厚揚げのチリソース煮>		<小イワシのたつた揚げ>	
	大豆	8	サケ	40	むきエビ	40	小イワシ	35
	砂糖	0.8	調味酒	1.6	調味酒	0.5	しょうが	0.7
	しょうゆ	0.8	米粉	3.2	サラダ油	0.5	しょうゆ	0.3
	サラダ油	0.3	油	4	にんにく	0.2	調味酒	0.5
	にんじん	8	白みそ	1.6	しょうが	0.1	でん粉	4
	魚のオイル漬け	25	砂糖	1.6	たまねぎ	30	米粉	1
	砂糖	1	本みりん	0.4	厚揚げ(冷)	12	油	3.5
	しょうゆ	1.2	調味酒	0.4	ピーマン	5		
	本みりん	0.5	ゆず	0.005	しょうゆ	0.4	<切り干し大根の煮つけ>	
食	しょうが	0.5	<冬至かぼちゃ>		チリソース	3	サラダ油	0.5
			かぼちゃ(角切)	50	ケチャップ	6	切り干し大根(せん)	5
	<肉じゃが>		砂糖	1	砂糖	1	干しいたけ(スライス)	0.5
	サラダ油	0.5	本みりん	1	塩	0.1	にんじん	7
	県産豚肉(平切)	15	うすくちしょうゆ	2	でん粉	0.6	油揚げ	3
	たまねぎ	30	けずり節	0.5	<じゃがいものオイスターソース炒め>		砂糖	1
	にんじん	10	<打ち込み汁>		ごま油	0.5	うすくちしょうゆ	2
	じゃがいも	60	鶏肉(切込)	10	きくらげ(スライス)	1	けずり節	0.4
	けずり節	0.5	大根	15	じゃがいも	40	白ごま(いり)	1
	砂糖	1.5	れんこん	10	にんじん	10	<里芋の岐福(ぎふ)味噌汁>	
材	しょうゆ	3	にんじん	7	オイスターソース	1	はくさい	15
	さやいんげん(冷)	5	こんにゃく	10	しょうゆ	1	さといも	30
	<大根の岐福(ぎふ)味噌汁>		干しいたけ(スライス)	1	塩	0.1	カットわかめ	0.5
	大根	20	油揚げ	3	こしょう	0.01	えのきだけ	7
	えのきだけ	7	しょうゆ	3	砂糖	1	けずり節	1.5
	豆腐	20	けずり節	1.5	酢	1	赤みそ	8
	けずり節	1.5	塩	0.3	<ワンタンスープ>		こまつな	10
	赤みそ	8.5	冷凍うどん	20	サラダ油	0.5	<デザート>	
	こまつな	10	ねぎ	7	県産豚肉(平切)	10	デザート	30
			<ふりかけ>		ワンタン麺	7		
		ふりかけ		えのきだけ	7			
				太もやし	20			
				鶏ガラスープの素	0.8			
				塩	0.2			
				こしょう	0.01			
				しょうゆ	1			
				ねぎ	5			
				<ゼリー>				
				ミニゼリー	22			