





月	火	水	木	金
1 △牛乳 ○ごはん キムチ炒め 579kcal △ぶたにく 30 □キムチ 40 □はくさい 50 □ながねぎ 10 ○ニラ 10 □もやし 15 □しめじ 7 △とうふ 30 □にんにく 0.5 さけ ○こいち、みりん ○さとう ○ごまあぶら あかみそ じゃこサラダ △ちりめんじゃこ 2.5 みりん ○さとう △だいず 5 □キャベツ 30 □ほうれんそう 10 ○ごま 1 ○ごまあぶら こいち、す □いちご2こ <b>フルーツ給食</b>	2 △牛乳 ○わかめごはん さといもとあつあけのにも 713kcal △あつあけ 40 ○さといも 35 □にんじん 10 □だいこん 25 ○こんにやく 35 △とりにく 20 ○さとう みりん さけ だし、こいち ポロニアム ツナサラダ △ツナ 10 □にんじん 5 □キャベツ 20 □ブロッコリー 10 ○こめあぶら 1 ○さとう しお こしょう す カレーこ せつばんまめ フィッシュまめ 	3 △牛乳 ○コッパパン ポルシチ 554kcal △ぎゅうにく 30 ○じゃがいも 40 □キャベツ 30 □にんじん 15 □たまねぎ 40 □セロリ 5 □にんにく 0.5 ○こめあぶら □トマト 30 ○さとう ワイン しお とんかつソース こしょう せんにたっぴりサラダ △わかめ 1 □きゅうり 35 かんてん 1.2 ○さとう ○ごまあぶら す、こいくち げんさいっぱいオムレツ △ウインナーいりオムレツ	4 △牛乳 ○ごはん アジフライ 616kcal ○あげあぶら ちくぜんに △とりにく 20 □にんじん 20 □ごぼう 20 ○こんにやく 30 △ちくわ 20 □たけのこ 15 □れんこん 7 □しいたけ 0.7 ○こめあぶら さけ、こいくち みりん、だし ○さとう だいこんのゆかりあえ □だいこん 45 ゆかり 0.6 うすくち	5 △牛乳 ○ちんじろし 610kcal ○こめ ○さとう △たまご 20 □にんじん 10 □しいたけ 1 △あぶらあげ 5 □たけのこ 8 △こうやどうふ 3 △かまぼこ 10 さけ、うすくち す、しお みりん、だし あじつかけり ほうれんそうのすましじる □ほうれんそう 15 □えのきたけ 8 ○ふ 2 □ねぎ 5 みりん、だし うすくち △てりやきにくだご 2個
8 △牛乳 ○ごはん どろうどん 682kcal ○こめ △とりひきにく 50 △ぶたひきにく 25 □にんじん 20 □いんげん 15 □しょうが 1.3 ○さとう、こいち、みりん、さけ △ごもくあつやきたまご たくあんあえ □キャベツ 35 □こまつな 8 △きざみたくあん 7 ○ごま 0.4 △きざみしおこんぶ 1 △かつおぶし 0.5 うすくち	9 △牛乳 ○ごはん 686kcal さばのソースあけ △さば(和歌山県産) ○かたくりこ ○あげあぶら さけ □しょうが 0.5 ○さとう ウスター こいくち レンコンとにんじんのいためもの △れんこん 20 □にんじん 10 △ぶたにく 5 □こんにやく 15 ○こめあぶら ○さとう みりん さけ、こいくち はくさいのスーフ △ぶたにく 15 □もやし 10 □はくさい 55 □ながねぎ 8 ○かたくりこ 2 ○ごまあぶら こしょう、うすくち ちゅうかだし	10 △牛乳 ○ごはん まーぼーだいこん 675kcal □だいこん 100 △ぶたひきにく 40 □しょうが 0.5 □にんにく 0.3 □ながねぎ 10 □しいたけ 0.4 さけ ○さとう みりん ○ごまあぶら ○かたくりこ あかみそ こいくち トウバンジャン △にくしゅうまい12こ さんしょくナムル □もやし 30 □にんじん 5 □きゅうり 25 ○ごま 0.4 ○ごまあぶら こいくち す、しお	11 建国記念の日 	12 △牛乳 ○ごはん すさみイスタ・ミンチカツ 721kcal ○あげあぶら ペトサラダ ○じゃがいも 35 □にんじん 5 □ブロッコリー 7 △ローズハム 10 ○オリーブオイル こしょう しお、す マヨネーズ けんちんじる □にんじん 10 □ごぼう 10 ○さといも 20 ○こんにやく 20 □だいこん 35 □ねぎ 5 みりん、だし さけ ○ごまあぶら うすくち、こいくち
15 △牛乳 ○ごはん しろみさか等のてりやき 552kcal △ホキ ○さとう さけ みりん こいち ○かたくりこ キャベツのしおこんぶあえ □キャベツ 45 □にんじん 4 ○ごま 0.5 こいくち △きざみしおこんぶ 1.3 ぶたじる △ぶたにく 10 ○じゃがいも 20 □ごぼう 7 □はくさい 25 □ながねぎ 5 だし、みそ	16 △牛乳 ○ごはん くろげわぎょうでフルコギ 656kcal △ぎゅうにく 60 □にんにく 0.5 さけ、こいくち ○さとう ○ごまあぶら □たまねぎ 30 □にんじん 20 □ピーマン 7 ○はるさめ 1 コチュジャン じゃがもちスーフ ○じゃがもち 10 ○かぼちゃもち 10 △あぶらあげ 5 ○こんにやく 10 □だいこん 25 □ちんげんさい 8 □ねぎ 7 さけ みりん ○ごまあぶら うすくち、だし こいくち	17 △牛乳 ○コッパパン やきどぼ 637kcal ○ちゅうかめん 65 △ぶたにく 10 □キャベツ 50 □にんじん 10 △ちくわ 10 さけ きりぼしだいこんのハリハリあえ □きりぼしだいこん 5 □こまつな 15 △ちりめんじゃこ 2 ○さとう ○ごま 0.8 こいくち しお、す 塩プリン 	18 △牛乳 ○ごはん おでん 690kcal ○こんにやく 30 △ちくわ 30 △がんも 15 □にんじん 20 △ひらてん 20 □だいこん 60 □にんじん 10 ○さとう、こいくち △こんぶ 1 うすくち、しお △いぞのかフライ ○あげあぶら ほうれんそうのおかかあえ □ほうれんそう 20 □はくさい 30 △かつおぶし 0.8 ○さとう こいくち	19 △牛乳 ○カレーライス 741kcal ○こめ △ぶたにく 25 □たまねぎ 75 ○じゃがいも 50 □にんじん 12 ワイン □にんにく 0.2 こいち、こしょう カレールウ ウスター コンソメ カレーこ コールスローサラダ □キャベツ 40 □コーン 4 □にんじん 5 ○こめあぶら ○オリーブオイル ○さとう す、マヨネーズ しお、こしょう
22 △牛乳 ○ごはん コロケ 700kcal ○あげあぶら きんぴらごぼろ △ぶたにく 10 □にんじん 8 □ごぼう 20 ○こんにやく 15 □いんげん 5 △ちくわ 5 ○さとう、こいち、みりん、さけ やさしいたっぴりみそじる □たまねぎ 25 ○あじみな 15 □はくさい 20 □しめじ 10 みそ だし	23 天皇誕生日 	24 △牛乳 ○コッパパン ソーセージ 638kcal ケチャップ △ソーセージ キャベツのソテー □キャベツ 50 ○こめあぶら しお、こしょう コンソメ カレーこ クリームシチュー △ぶたにく 20 ○じゃがいも 40 □たまねぎ 50 □にんじん 15 □ブロッコリー 10 △ぎゅうにく 20 クリームシチュー こしょう	25 △牛乳 ○ひじきごはん 692kcal ○こめ △とりにく 20 △ひじき 2 □にんじん 5 ○こんにやく 7 □いんげん 4 みりん、さけ ○さとう こいくち うすくち、だし △しろみさか等のフリッター2こ ○あげあぶら にんじんシリシリ □にんじん 25 □きんときにんじん 20 △ツナ 10 ○こめあぶら △たまご 10 こいくち、しお だいこんとこまつなのみそ □だいこん 35 □こまつな 15 △あぶらあげ 5 だし、みそ	26 △牛乳 ○ぶたどん 591kcal ○こめ △ぶたにく 40 □たまねぎ 85 ○こんにやく 30 □ながねぎ 10 △かまぼこ 5 ○すきやきふ 3 □しょうが 0.9 ○さとう さけ みりん こいくち あじみなとほくさいのごまあえ □あじみな 20 □はくさい 30 □にんじん 5 ○さとう ○ごま 1 こいくち □はるみ <b>フルーツ給食</b>

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょうひん 食品 グループ	○..おもにエネルギーの もとになる食品	△..おもに体をつくる もとになる食品	□..おもに体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱいけつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質 むぎしつ 無機質 (カルシウム)
			ビタミン むぎしつ 無機質

☆材料購入の都合により  
献立を変更することが  
あります。