

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6												
<p>△牛乳 617kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>てづくりハンバーグ</p> <p>△ぶたひきにく 26 △とりひきにく 13 △とうふ 32 □たまねぎ 12</p> <p>○パンこ 4.5 みりん 0.4 ワイン 0.4 しお こしょう ナツメグ ケチャップ とんかつソース ウスターソース こいくち コンソメ</p> <p>じゃがいものソテー</p> <p>○じゃがいも 42 □たまねぎ 10 □にんじん 8 △ポークウインナー5 ○こめあぶら0.1 コンソメ しお こしょう</p> <p>だいこんのみそしる</p> <p>□だいこん 30 △あぶらあげ 8 □ねぎ 6 みそ だし</p>	<p>△牛乳 552kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>はっぽうさい</p> <p>△ぶたにく 30 △あつあげ 15 □もやし 20 □ねぎ 5 □にんじん 10 □はくさい 85 □たまねぎ 30 □しいたけ 0.7 さけ 1.2 ○かたくりこ 1.6</p> <p>○ごまあぶら 0.37 こしょう ちゅうかだし</p> <p>△ぎょうざ 2こ</p> 	<p>△牛乳 557kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ごもくうどん</p> <p>○うどん 50 △とりにく 15 □にんじん 8 □たまねぎ 15 △かまぼこ 8 △あぶらあげ 3 □しいたけ 0.3 □ねぎ 2.5 さけ 0.4 みりん 2 こいくち うすくち だし</p> <p>△いそのかフライ</p> <p>○あげあぶら 4 □うめぼし</p> <p>梅干して元気！キャンペーン</p> <p>和歌山県より、小学校のみなさんへ「梅干し」が提供されます。</p>	<p>△牛乳 685kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>○こめ 90 △ぎゅうにく 5 △ぶたにく 20 □たまねぎ 100 □にんじん 20 ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース こしょう コンソメ</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>△だいず 11 □えだまめ 9 □コーン 6 □にんじん 12 ○さとう 0.26 こいくち マヨネーズ</p> 	<p>△牛乳 594kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>しろうみざかなフライ</p> <p>○あげあぶら 5 ひじきサラダ</p> <p>△ひじき 0.7 □ほうれんそう 9 □もやし 18 △ささみフレーク 6 □コーン 4.5 ○ごま 0.3 ○さとう 0.6 ○ごまあぶら 0.4 こいくち す しお</p> <p>きのこのみそしる</p> <p>△とうふ 20 △あぶらあげ 5 □えのきたけ 7 □しめじ 7 □エリンギ 7 □ねぎ 4 みそ だし</p>												
<p>9</p> <p>スポーツの日</p> 	<p>△牛乳 555kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>○こめ 65 ○さつまいも 25 さけ 1.5 しお</p> <p>ハムカツフライ</p> <p>○あげあぶら 3</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>△ぶたにく 8 □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 2 みりん 0.3 さけ 0.8 こいくち</p> <p>たまねぎのみそしる</p> <p>□たまねぎ 20 □にんじん 7 □キャベツ 20 △あぶらあげ 3 みそ だし</p>	<p>△牛乳 524kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>このぼん</p> <p>○こめ 70 △たまご 35 △かまぼこ 15 □たまねぎ 55 △あぶらあげ 10 □たけのこ 5 □ねぎ 5 さけ 1.3 みりん 1.3 ○さとう 2.4 ○かたくりこ 0.4 こいくち だし</p> <p>たくあんあえ</p> <p>□キャベツ 35 □こまつな 10 □たくあん 7 ○ごま 0.4 △しおこんぶ 0.5 △かつおぶし 0.3 うすくち</p>	<p>△牛乳 577kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>きーぼーどろふ</p> <p>△とうふ 100 △ぶたひきにく 20 □しょうが 0.5 □にんにく 0.1 □たまねぎ 45 □しいたけ 0.6 □ニラ 5 さけ 1 ○さとう 2 ○かたくりこ 0.8 こいくち あかみそ トウバンジャン</p> <p>バンバンジーサラダ</p> <p>△ささみフレーク 5 □にんじん 5 □コーン 5 □キャベツ 20 ○ごま 1 ○さとう 0.7 ○ごまあぶら 0.4 す こいくち</p>	<p>△牛乳 587kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>とりにくとピーマンのおまからに</p> <p>△とりにく 50 さけ 0.68 □しょうが 0.2 ○かたくりこ 12 ○あげあぶら 5 □ピーマン 7 ○さとう 1.7 みりん 0.9 しお こいくち</p> <p>あかあえ</p> <p>□ちんげんさい 15 □キャベツ 25 △かつおぶし 0.5 ○さとう 0.6 こいくち</p> <p>はくさいのみそしる</p> <p>□はくさい 25 □たまねぎ 20 ○ふ 1.7 みそ だし</p>												
<p>16</p> <p>△牛乳 578kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>しゅうまい 2こ</p> <p>チンジャオロースー</p> <p>△ぶたにく 25 □ピーマン 12 □たけのこ 6 □たまねぎ 16 ○こんにやく 12 □にんにく 0.4 ○こめあぶら 0.2 ○さとう 1.4 ○かたくりこ 0.6 ○ごまあぶら 0.15 こいくち</p> <p>はるさめスープ</p> <p>△とりにく 10 □ちんげんさい 8 □たまねぎ 15 □にんじん 8 □もやし 15 ○はるさめ 3.5 ちゅうかだし こしょう</p>	<p>△牛乳 683kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>チキンカツ</p> <p>○あげあぶら 5</p> <p>やさしいサラダ</p> <p>□キャベツ 30 □きゅうり 10 □にんじん 4.5 ○オリーブオイル 0.18 ○さとう 1.21 す しお こしょう うすくち</p> <p>さつまいもいしチュー</p> <p>△とりにく 20 ○さつまいも 25 ○じゃがいも 15 □たまねぎ 50 □にんじん 15 □しめじ 8 △ぎゅうにく 20 ○こめあぶら 0.5 クリームシチュー こしょう</p>	<p>△牛乳 576kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>コッペパン</p> <p>いちごジャム</p> <p>やさきそば</p> <p>○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 1 もやしのカレーレンジあえ</p> <p>□もやし 37 □にんじん 5 △ツナ 5.5 ○こめあぶら 1 ○さとう 0.2 す カレーこ しお</p>	<p>△牛乳 522kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ちらしずし</p> <p>○こめ 65 ○さとう 6.5 △たまご 15 □にんじん 10 □しいたけ 1 △あぶらあげ 3 □たけのこ 8 △こうやどうふ 4 △かまぼこ 10 さけ みりん す しお うすくち だし</p> <p>あじつかけり</p> <p>じゃがもちいすましる</p> <p>○じゃがもち 20 △あぶらあげ 4 ○こんにやく 10 □だいこん 20 ○ほうれんそう 8 □ねぎ 2.5 □にんじん 6 さけ 1.5 みりん 0.6 うすくち こいくち だし</p>	<p>△牛乳 616kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>つくねのソースやき</p> <p>○さとう 2.3 みりん 1.1 とんかつソース ウスターソース</p> <p>かみかみあえ</p> <p>△イカ 7.5 □きりぼしだいこん 1.8 かんてん 0.27 □きゅうり 9 □キャベツ 13.5 □レモン 0.9 ○さとう 1.8 ○こめあぶら 0.36 す うすくち</p> <p>こうやどうふのすもも</p> <p>△こうやどうふ 6 △とりにく 12 □にんじん 6 □たまねぎ 30 ○じゃがいも 36 □いんげん 4 ○さとう 2 うすくち こいくち だし</p>												
<p>23</p> <p>△牛乳 576kcal</p> <p>チキンピラフ</p> <p>○こめ 75 ○おしむぎ 8 ○こめあぶら 0.5 △チキンウインナー 20 △とりにく 20 □たまねぎ 30 □にんじん 8 □コーン 6 □ピーマン 5 ○こめあぶら 0.5 しお こしょう コンソメ</p> <p>にくだんごスープ</p> <p>△にくだんご 18 □キャベツ 30 □たまねぎ 20 □にんじん 5 コンソメ こしょう</p>	<p>△牛乳 577kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>いわしのかぼやき</p> <p>△イワシ ○かたくりこ 4 ○あげあぶら 3 ○さとう 1.5 こいくち みりん</p> <p>こまつなともやしのごまあえ</p> <p>□こまつな 20 □もやし 25 ○ごま 0.9 ○さとう 0.8 こいくち</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ぶたにく 10 ○じゃがいも 20 □ごぼう 7 □はくさい 20 □たまねぎ 15 □にんじん 5 □ねぎ 3 みそ だし</p>	<p>△牛乳 702kcal</p> <p>カレーライス</p> <p>○こめ 90 △ぎゅうにく 7 △ぶたにく 18 □たまねぎ 75 ○じゃがいも 50 □にんじん 12 ワイン 2 □にんにく 0.2 カレールウ ウスターソース こいくち コンソメ こしょう カレーこ</p> <p>かきいりフルーツヨーグルト</p> <p>□みかん 20 □パイン 20 □かき 20 ○さとう 2 ナタデココ 15 △ヨーグルト 20</p>  <p>フルーツ給食</p>	<p>△牛乳 569kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ハンバーグわふうきのごソース</p> <p>△ハンバーグ □たまねぎ 10 □しめじ 5 □えのきたけ 3 ○さとう 0.9 さけ みりん こいくち ○かたくりこ 0.5</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>□だいこん 30 □きゅうり 10 △ツナ 5 ○さとう 1.4 うすくち す こしょう しお</p> <p>わかめのみそしる</p> <p>△わかめ 0.8 △とうふ 20 □たまねぎ 18 □はくさい 18 だし みそ</p>	<p>△牛乳 624kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>コロケ</p> <p>○あげあぶら 5</p> <p>きりぼしだいこんのナムル</p> <p>□きりぼしだいこん 3 □もやし 18 □にんじん 5 □こまつな 10 ○ごまあぶら 0.56 ○ごま 0.64 こいくち す しお</p> <p>ちゅうかコーンスープ</p> <p>□コーン 12 □クリームコーン 25 □たまねぎ 30 □にんじん 10 △とりにく 14 □ちんげんさい 15 ○かたくりこ 1 こいくち しお ちゅうかだし</p>												
<p>30</p> <p>△牛乳 552kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>にくどうふ</p> <p>△とうふ 70 △ぶたにく 10 △ぎゅうにく 15 ○こんにやく 20 □たまねぎ 70 □にんじん 10 □いんげん 10 ○さとう 3.2 さけ 1.5 こいくち</p> <p>うめずあえ</p> <p>□キャベツ 18 □もやし 18 □にんじん 9 うめず ○さとう 1.62 うすくち</p>	<p>△牛乳 593kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>とりにくとじゃがいものパスタやき</p> <p>△とりにく 40 ○じゃがいも 30 ○こめあぶら 2 オリーブオイル しお こしょう バジル</p> <p>キャベツのとうにゅうスープ</p> <p>△ぶたにく 8 □にんじん 5 しめじ 5 □キャベツ 40 □たまねぎ 20 △とうにゅう 20 コンソメ こしょう とうにゅうルウ</p> <p>○パンフキンババロア</p>	<p>＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞</p> <table border="1"> <tr> <th>しょうゆ 食品 グループ</th> <td>○..おもにエネルギーの もとになる食品</td> <td>△..おもに体をつくる もとになる食品</td> <td>□..おもに体の調子を整える もとになる食品</td> </tr> <tr> <td>えいようそ 栄養素</td> <td>たんぱく質 炭水化物</td> <td>しつ 脂質</td> <td>しつ たんばく質</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>むきしつ 無機質 (カルシウム)</td> <td>むきしつ 無機質</td> </tr> </table>			しょうゆ 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	たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんばく質			むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 無機質
しょうゆ 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	たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんばく質													
		むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 無機質													
<p>☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。</p>																