




月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<p>△ 牛乳 683kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>さんまのおかか</p> <p>△ さんま □しょうが 1 さけ ○さとう みりん △かつおぶし 0.8 こいくち</p> <p>きゅうりとわかめのすのもの</p> <p>△ わかめ 1.5 □きゅうり 25 △ ちりめんじゃこ 2 ○さとう す うすくち</p> <p>ぐだくさんみそしる</p> <p>□たまねぎ 25 □にんじん 5 □こまつな 10 □しめじ 10 △あぶらあげ 3 だし みそ</p>	<p>△ 牛乳 610kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ねぎたまやき しおこんぶあえ</p> <p>□はくさい 45 □にんじん 4 △きざみしおこんぶ 1.27 △かつおぶし 0.98</p> <p>あつあげとやさいのうまに</p> <p>△あつあげ 40 △とりにく 30 □だいこん 15 □にんじん 20 □たまねぎ 40 □いんげん 5 □しいたけ 1 ○さとう みりん だし こいくち</p> <p>うめぼし</p> <p>梅干しで元気！キャンペーン 和歌山県より、小学校のみなさんへ</p>	<p>△ 牛乳 684kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>コーングラタン やさいサラダ</p> <p>□キャベツ 23 □きゅうり 15 □ブロッコリー 10 こぶくろやさいドレッシング</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>△ぶたにく 20 △だいず 20 □たまねぎ 30 □にんじん 10 ○じゃがいも 30 □トマト 20 □にんにく 0.2 ○さとう コンソメ こしょう ウスター こいくち しお</p>	<p>△ 牛乳 846kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>くまのぎゅうステーキ</p> <p>△くまのぎゅう 75 ワイン □たまねぎ 9.6 □にんにく 0.14 ○さとう さけ みりん ○かたくりこ しお こしょう こいくち ウスター ケチャップ</p> <p>じゃがいものシャキシャキサラダ</p> <p>○じゃがいも 40 □きゅうり 10 □にんじん 4 ○ごま 0.8 ○こめあぶら ○さとう す しお こしょう</p> <p>キャベツのスープ</p> <p>□キャベツ 30 □ほうれんそう 10 □たまねぎ 15 □にんじん 5 △チキンウインナー 10 コンソメ こしょう</p>	<p>△ 牛乳 603kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>あげたこやき</p> <p>かいぞうサラダ</p> <p>△わかめ 0.9 □ほうれんそう 9 □きゅうり 27 □キャベツ 9 ○さとう ○ごまあぶら こいくち こしょう す</p> <p>はっほうさい</p> <p>△ぶたにく 30 △あつあげ 15 □もやし 20 □ねぎ 10 □にんじん 10 □はくさい 85 □たまねぎ 34 □しいたけ 1 さけ ○かたくりこ ○ごまあぶら こしょう ちゅうかだし こいくち</p>
10	11	12	13	14
<p>スポーツの日</p> 	<p>△ 牛乳 753kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>メンチカツ</p> <p>あげあぶら さつまいもサラダ</p> <p>○さつまいも 32 □たまねぎ 15 △ロースハム 5 す しお こしょう マヨネーズ</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>△ 牛乳 761kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>くまのぎゅうですきやき</p> <p>△くまのぎゅう 80 □たまねぎ 35 □にんじん 10 □はくさい 30 □ねぎ 5 □エリンギ 5 △やきとうふ 20 ○こんにやく 20 ○すきやきふ 5 ○さとう さけ こいくち</p> <p>すじょうゆあえ</p> <p>□きゅうり 28 □にんじん 10 □えのきたけ 10 △かつおぶし 0.7 ○さとう す こいくち</p>	<p>△ 牛乳 615kcal</p> <p>○ 牛乳</p> <p>おやこどん</p> <p>○こめ △とりにく 20 □たまねぎ 100 □にんじん 10 □かまぼこ 10 □ねぎ 10 △たまご 30 さけ みりん ○さとう ○かたくりこ こいくち うすくち</p> <p>こまつなサラダ</p> <p>□こまつな 15 □キャベツ 30 △ツナ 10 ○さとう ○ごまあぶら うすくち す しお こしょう</p>	<p>△ 牛乳 606kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>いわしのかばやき</p> <p>△イワシ ○あげあぶら ○かたくりこ こいくち ○さとう みりん</p> <p>しらあえ</p> <p>□ほうれんそう 15 □にんじん 6 △とうふ 30 ○ごま 0.7 ○ねりごま ○さとう うすくち みそ</p> <p>はくさいのみそしる</p> <p>□はくさい 20 □こまつな 10 □たまねぎ 20 □にんじん 10 みそ だし</p>
17	18	19	20	21
<p>△ 牛乳 621kcal</p> <p>○ わかめごはん</p> <p>ごもくうどん</p> <p>○うどん 50 △とりにく 15 □にんじん 8 △かまぼこ 8 △あぶらあげ 3 □しいたけ 0.3 □ねぎ 5 さけ みりん こいくち うすくち だし</p> <p>やさいかもあげ</p> <p>○あげあぶら</p> 	<p>△ 牛乳 606kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>やきぎょうざ 2こ</p> <p>きりぼしだいこんのハリハリあえ</p> <p>□きりぼしだいこん 5 △ちりめんじゃこ 2 □きゅうり 25 ○ごま 0.8 ○さとう しお こいくち す</p> <p>ちゅうかのコーンスープ</p> <p>□コーン 12 □クリームコーン 45 □たまねぎ 30 □もやし 12 △とりにく 14 □ちんげんさい 15 ○かたくりこ こいくち しお ちゅうかだし</p>	<p>△ 牛乳 891kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>くまのぎゅうゴロゴロシチュー</p> <p>△くまのぎゅう 75 ○じゃがいも 50 □たまねぎ 40 □にんじん 20 □トマト 10 ワイン ビーフシチュー こしょう ケチャップ ウスター とんかつソース コンソメ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>□キャベツ 35 □コーン 7 □にんじん 5 △ロースハム 6 ○さとう ○こめあぶら す しお こしょう</p> <p>りんごゼリー</p>	<p>△ 牛乳 634kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>やきさばのみそだれかけ</p> <p>△さば ○さとう みりん さけ あかみそ みそ こいくち</p> <p>たくあんあえ</p> <p>□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 △かつおぶし</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 □もやし 15 □にんじん 5 □ねぎ 7 みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 783kcal</p> <p>○ 牛乳</p> <p>くまのぎゅうでピビンバ</p> <p>○こめ △くまのぎゅう80 さけ みりん □しょうが 0.5 □にんにく 0.3 ○さとう こいくち コチュジャン □キャベツ 22 □ちんげんさい 15 □にんじん 8 ○ごまあぶら ○ごま あかみそ こいくち す しお</p> <p>トックとわかめのスープ</p> <p>○トック 10 △わかめ 0.8 □えのきたけ 10 □にんじん 6 ちゅうかだし こしょう</p>
24	25	26	27	28
<p>△ 牛乳 737kcal</p> <p>エリンギ入りカレー</p> <p>○こめ △ぎゅうにく 10 △ぶたにく 15 □たまねぎ 60 ○じゃがいも 40 □にんじん 12 □エリンギ 10 ワイン □にんにく 0.2 カレールウ ウスター こいくち コンソメ こしょう</p> <p>かきいりフルーツヨーグルト</p> <p>□みかん 20 □パイナップル 20 □かき 20 ○さとう ナタデココ 15 △ヨーグルト 20</p>  <p>フルーツ給食</p>	<p>△ ジョア 637kcal</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>○こめ ○さつまいも 25 さけ しお</p> <p>つくねのソースやき</p> <p>○さとう みりん とんかつソース ウスター</p> <p>キャベツのレモンあえ</p> <p>□キャベツ 25 □きゅうり 15 □にんじん 5 □レモン 1.9 ○さとう す しお</p> <p>こうやどうふのもの</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 だし うすくち こいくち</p>	<p>△ 牛乳 631kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ささみのユートンチー</p> <p>△ささみ さけ ○かたくりこ ○あげあぶら □たまねぎ 10 □しょうが 0.4 □にんにく 0.2 ○ごまあぶら ○さとう しお こしょう こいくち す</p> <p>やさいのマヨサラダ</p> <p>□キャベツ 30 □きゅうり 20 □にんじん 4 ○オリーブオイル ○さとう す しお マヨネーズ</p> <p>ごもくスープ</p> <p>△ぶたにく 7 □しめじ 5 □たまねぎ 20 □にんじん 10 □ちんげんさい 8 □もやし 10 ちゅうかだし こしょう</p>	<p>△ 牛乳 626kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>のりごみふりかけ おでん</p> <p>○こんにやく 30 △ちくわ 30 △がんも 15 △とりにく 20 △ひらてん 20 □だいこん 40 □にんじん 10 ○さとう みりん △こんぶ こいくち うすくち</p> <p>じゃこサラダ</p> <p>△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 ○さとう ○ごまあぶら ○ごま こいくち す</p>	<p>△ 牛乳 645kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>さけキャベツカツ</p> <p>○あげあぶら</p> <p>くまのぎゅうのきんぴら</p> <p>△くまのぎゅう 15 □にんじん 10 □ごぼう 10 △ちくわ 5 ○こんにやく 12 △ぶたにく 10 ○こめあぶら ○さとう みりん さけ こいくち</p> <p>じゃがいもたまねぎのみそしる</p> <p>○じゃがいも 30 □たまねぎ 30 □えのきたけ 5 □ねぎ 5 みそ だし</p>
31	<p>△ 牛乳 666kcal</p> <p>チキンライス</p> <p>○こめ △とりにく 30 □たまねぎ 35 □にんじん 10 □いんげん 5 ○こめあぶら しお こしょう ケチャップ ウスター コンソメ</p> <p>ぐだくさんたまごスープ</p> <p>△ベーコン 15 □にんじん 10 □たまねぎ 25 □こまつな 10 △とうふ 22 △たまご 20 ○かたくりこ しお こしょう うすくち がらスープ コンソメ</p> <p>パンフキンババロア</p>			

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

<p>しょうひん 食品 グループ</p>	<p>○··おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△··おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□··おもに体の調子を整える もとになる食品</p>
<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんずいぶつ 炭水化物</p>	<p>しつ 脂質</p>	<p>たんぱく質</p>
		<p>むきしつ 無機質 (カルシウム)</p>	<p>ビタミン</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。