

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6																								
<p>うんどうかい 運動会の ふかきゅうじつ 振り替え休日</p> 	<p>△牛乳 552kcal ○ごはん 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 ○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 ○ごはん 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 ○あげあぶら 4 □うめぼし</p> <p>梅干しで元気！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 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 △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>しゃかりけんがく 社会見学</p> 																								
9	10	11	12	13																								
<p>スポーツの日</p> 	<p>△牛乳 555kcal 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 ○あげあぶら 3 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 □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 このはどん</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 □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 ○ごはん きーぼー豆腐</p> <p>△豆腐 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</p> <p>トウバンジャン △パンバンジーサラダ △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 ○ごはん とりにくとピーマンのあまからに</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 さけ 1 しお みりん 0.9 こいくち</p> <p>△おかかあえ □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 □はくさい 25 □たまねぎ 20 ○ふ 1.7 みそ だし</p>																								
16	17	18	19	20																								
<p>△牛乳 578kcal ○ごはん しゅうまい 2こ 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 △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 ○ごはん チキンカツ</p> <p>○あげあぶら 5 やさいサラダ</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 △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 △ぎゅうにゅう 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 ○コッペパン いちごジャム やきそば</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 もやしのハートレンジあえ</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 こしょう</p>	<p>△牛乳 522kcal 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 △こうや豆腐 4 △かまぼこ 10 さけ みりん す しお うすくち だし</p> <p>△あじつけのり 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 ○ごはん 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 △イカ 7.5 □きりぼしだいこん 1.8 かんでん 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>△こうや豆腐のにも △こうや豆腐 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>																								
23	24	25	26	27																								
<p>△牛乳 576kcal 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 △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 ○ごはん いわしのかばやき</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>△こまつなごもやしのごまあえ □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 △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 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>△かきいフルーツヨーグルト □みかん 20 □パイナップル 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 ○ごはん ハンバーグわふうまのソース</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 □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 △わかめ 0.8 △豆腐 20 □たまねぎ 18 □はくさい 18 だし みそ</p>	<p>△牛乳 624kcal ○ごはん コロケ</p> <p>○あげあぶら 5 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 □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>																								
30	31	<p>△牛乳 552kcal ○ごはん にく豆腐</p> <p>△豆腐 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 □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 ○ごはん とりにくとじゃがいものバジルやき</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 △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>○パンフキンパバロア</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"> <thead> <tr> <th>しよくひん 食品 グループ</th> <th>○..おもにエネルギーの もとになる食品</th> <th>△..おもに体をつくる もとになる食品</th> <th>□..おもに体の調子を整える もとになる食品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>えいようそ 栄養素</td> <td>たんぱく質</td> <td>たんぱく質</td> <td>ビタミン</td> </tr> <tr> <td>えんじゆぶつ 炭水化物</td> <td>脂質</td> <td>たんぱく質</td> <td>無機質</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>たんぱく質</td> <td>無機質</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>たんぱく質</td> <td>無機質</td> </tr> </tbody> </table>			しよくひん 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	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン	えんじゆぶつ 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質			たんぱく質	無機質			たんぱく質	無機質
しよくひん 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	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン																									
えんじゆぶつ 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質																									
		たんぱく質	無機質																									
		たんぱく質	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>																												