

月 30	火 31	水 1	木 2	金 3
		△ ぎゅうにゅう 774kcal ○ ごはん ひやしちゅうか ○ ラーメン 100 □ もやし 30 □ きゅうり 20 □ にんじん 7 △ ハム 10 △ わかめ 0.5 △ きんしたまご 10 ひやしちゅうかスープ あげびしゅうまい △ エビシューマイ 2こ ○ あげあぶら クリームゴールド クリームゴールド 1ふくら	△ ぎゅうにゅう 588kcal ○ ごはん ポークチャップ △ ふたにく 70 □ たまねぎ 66 □ トマト 10 ○ あぶら ケチャップ ソース こいくちしょうゆ きゅうりともやしのおかかあえ □ きゅうり 25 □ もやし 25 ○ ごま 1 ○ ごまあぶら 0.25 △ かつおぶし 1 こいくちしょうゆ とうがんとたまごのスーフ △ たまご 20 □ とうがん 25 □ ほうれんそう 8 □ にんじん 6 てづくりみそ みそ だし	△ ぎゅうにゅう 542kcal ○ ごはん さけのしおやき なすのちゅうかあえ △ ささみフレーク 8 □ なす 35 □ しょうが 0.48 □ みりん さけ す ○ さとう ○ ごまあぶら こいくちしょうゆ おろしにんにく トウバンジャン ちゅうかスーフ □ こまつな 10 △ ふたにく 10 □ もやし 16 □ にんじん 8 ○ はるさめ 3.5 ○ ごまあぶら ちゅうかスーフ とりガラスーフ しお うすくちしょうゆ
6 △ ぎゅうにゅう 637kcal ○ ごはん ハンバーグていやくソース △ ハンバーグ 1こ ○ さとう みりん こいくちしょうゆ さい○かたくりこ しらあえ □ ほうれんそう 15 □ にんじん 6 △ どうふ 30 ○ ごま 0.7 ○ ねりごま 1.5 ○ さとう うすくちしょうゆ みそ しおこうじスーフ △ とりももにく 15 □ だいこん 30 □ にんじん 10 □ しめじ 8 □ ねぎ 4 □ しょうが 0.9 さけ だし こしょう しおこうじ	7 △ ぎゅうにゅう 569kcal ○ ごはん ぶたキムチ △ ふたにく 40 □ キムチ 26 □ キャベツ 34 □ たまねぎ 35 □ ニラ 10 □ しょうが 1 □ にんにく 0.5 ○ さとう コチュジャン こいくちしょうゆ さけ ○ ごまあぶら あぶら ひじきサラダ △ ひじき 0.95 □ もやし 25 △ ツナ 5 □ コーン 7.5 ○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2 ○ さとう ○ ごまあぶら こいくちしょうゆ △ なし 1きれ フルーツ給食	8 △ ぎゅうにゅう 612kcal ○ ごはん ポロニアソーセージ △ ポロニアステーキ 1まい ナムル □ ほうれんそう 12 □ もやし 28 □ コーン 4 ○ ごまあぶら こいくちしょうゆ しお ポークピンス △ ふたにく 25 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 40 □ にんじん 10 □ いんげん 5 △ だいず 20 □ トマト 25 ○ さとう コンソメ ○ あぶら ソース こしょう	9 △ ぎゅうにゅう 726kcal ○ ごはん ひんりょうゆかり ひやしうどん ○ うどん 100 □ もやし 25 □ ほうれんそう 15 □ にんじん 7 △ あぶらあげ 4.3 ○ さとう こいくちしょうゆ △ きんしたまご 15 めんつゆ たこナゲット △ たこナゲット 2こ ○ あげあぶら	10 △ ぎゅうにゅう 617kcal ○ ごはん くまのぎゅうステーキ △ くまのぎゅう 60 あかワイン □ たまねぎ 8 □ にんにく 0.12 ○ さとう さけ みりん しお こしょう ○ かたくりこ こいくちしょうゆ ケチャップ ソース ゆでじゃが ○ じゃがいも 45 しお はくさいのみぞしる □ だいこん 18 □ はくさい 18 □ にんじん 6 □ えのきたけ 5 △ あぶらあげ 4 だし てづくりみそ みそ
13 △ ぎゅうにゅう 586kcal じゃこ入りませごはん ○ こめ ○ さとう こぶちや □ にんじん 6 □ こんにやく 14 □ えだまめ 4 △ こうやどふ 1.8 △ じゃこ3.5 △ かまぼこ 10 ○ さとう す しお さけ こいくちしょうゆ ポテトサラダ ○ じゃがいも 30 □ にんじん 8 □ きゅうり 18 △ ハム 5 ○ マヨネーズ 5 す しお こしょう ぶたにく △ ふたにく 6 □ ごぼう 8 □ たまねぎ 18 □ にんじん 9 △ あぶらあげ 3 △ どうふ 20 □ ねぎ 3 だし てづくりみそ みそ □ ピオーネ 2つぼ	14 △ ぎゅうにゅう 632kcal ○ ごはん うめだいのやさいあんかけ △ うめだいのやさい 1きれ ○ かたくりこ ○ あげあぶら □ しょうが 0.2 □ たまねぎ 12 □ にんじん 4 □ いんげん 4 みりん さけ しお こしょう うすくちしょうゆ だし とうふとわかめのみぞしる △ わかめ 0.6 □ しめじ 7 □ えのきたけ 7 △ どうふ 30 てづくりみそ みそ だし せとふうみりかけ ふりかけ 1ふくら	15 △ ぎゅうにゅう 595kcal ○ カットパン ツナサンド △ ツナ 20 □ キャベツ 30 □ きゅうり 20 □ にんじん 3 ○ マヨネーズ 7 す しお こしょう オムレツソースかけ △ オムレツ 1こ ○ さとう しろワイン ケチャップ とんかつソース コンソメスーフ △ とりももにく 10 □ かぼちゃ 20 □ たまねぎ 15 □ ちんげんさい 10 □ にんじん 6 コンソメ しお こしょう	16 △ ぎゅうにゅう 705kcal ハヤシライス ○ こめ ○ むぎ △ ふたにく 25 □ たまねぎ 80 □ にんじん 13 □ しめじ 5 ○ じゃがいも 24 □ トマト 8 ○ さとう ○ あぶら ハヤシルウ コンソメ こしょう ケチャップ フルーツポンチ □ はっさく 10。 □ みかん 15 □ もも 8 ○ □ パイン 8 ○ ゼリー 20 ○ △ かんてん 16 フルーツ給食	17 △ ぎゅうにゅう 673kcal ○ ごはん とりのレモンソースやき △ とりももにく 2こ みりん さけ ○ さとう □ レモン 4 □ しょうが 0.5 □ にんにく 0.2 こいくちしょうゆ ○ かたくりこ イタリアンサラダ □ キャベツ 20 □ もやし 12 □ コーン 5.5 □ あかパプリカ 3.5 イタリアンドレッシング きりぼしだいこんのもの □ きりぼしだいこん 9 □ いんげん 3 △ あぶらあげ 5 □ にんじん 6 △ ちくわ 10 □ てづくりこんにやく 12 ○ あぶら 0.5 ○ さとう さけ みりん だし
20 敬老の日 	21 △ ぎゅうにゅう 525kcal きのこごはん ○ こめ さけ △ とりももにく 15 □ ごぼう 8 □ しめじ 11 □ えだまめ 5.5 □ にんじん 7 △ あぶらあげ 5 こいくちしょうゆ ○ さとう しお わふうにくだんご 1こ けんちんじる □ だいこん 20 □ にんじん 7 □ ごぼう 10 □ ねぎ 4 □ こんにやく 15 ○ さとも 20 みりん さけ だし こいくちしょうゆ ○ ごまあぶら うすくちしょうゆ	22 △ ぎゅうにゅう 641kcal ○ ごはん サーモンフライ △ サーモンフライ 1こ ○ あげあぶら 小袋タルタルソース 1ふくら スパゲティノデー ○ スパゲティ 25 △ ベーコン 4 □ キャベツ 12 □ しめじ 3 □ たまねぎ 13 □ にんにく 0.1 ○ オリーブあぶら しお くらこしょう うすくちしょうゆ コンソメ ごもくスーフ △ ふたにく 10 □ たまねぎ 15 □ にんじん 5 □ こまつな 8 □ もやし 10 うすくちしょうゆ こしょう ちゅうかスーフ とりガラスーフ	23 秋分の日 	24 △ ぎゅうにゅう 660kcal ○ ごはん ホイコウロウ △ ふたにく 40 □ にんじん 10 △ あつあげ 25 □ キャベツ 65 □ ピーマン 6.5 □ しいたけ 5.5 □ ながねぎ 10 □ にんにく 0.7 ○ あぶら ○ さとう ○ かたくりこ さけ あかみそみそ こいくちしょうゆ トウバンジャン テンメンジャン くらこしょう かぼちゃのてんぷら □ かぼちゃのてんぷら 1こ ○ あげあぶら きゅうりとわかめのすのもの □ きゅうり 25 △ わかめ 1.2 ○ さとう ○ ごま 0.5 こいくちしょうゆ す しお
27 △ ぎゅうにゅう 625kcal ○ ごはん おこのみやき □ キャベツ 75 △ たまご 25 △ ふたにく 14 □ ペにしょうが 2 おこのみやき 10 △ あおのり 0.15 △ かつおぶし 1 とんかつソース 小袋マヨネーズ 1ふくら きゅうりのピリからあえ □ きゅうり 30 しお す こいくちしょうゆ いちみつがらし なすのみぞしる □ なす 20 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 てづくりみそ みそ だし	28 △ ぎゅうにゅう 621kcal ○ ごはん イカリングフライ △ イカリング 1こ ○ あげあぶら からしあえ □ ちんげんさい 15 □ もやし 25 ○ はるさめ 3 ○ ごま 1.1 からし こいくちしょうゆ こうやどふのたまごとし △ こうやどふ 6 △ とりももにく 12 □ にんじん 6 □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 36 △ たまご 20 □ いんげん 4 ○ さとう 2 ○ あぶら だし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	29 △ ぎゅうにゅう 708kcal ○ ごはん げんりょうコッペパン ミートスパゲティ ○ スパゲティ 95 △ とりひきにく 20 △ ふたひきにく 20 □ たまねぎ 65 □ しめじ 5 □ セロリ 2.5 □ トマト 45 □ にんにく 0.3 □ しょうが 0.3 ○ さとう ○ あぶら ○ こむぎこ 0.5 ケチャップ コンソメ しお カラフルサラダ □ あかパプリカ 5 □ きゅうり 10 □ キャベツ 18 □ コーン 5 △ ツナ 7 □ レモン 1.1 ○ さとう うすくちしょうゆ	30 △ ぎゅうにゅう 809kcal ○ ごはん くまのぎゅうでずきやきに △ くまのぎゅう 60 △ やきどふ 28 □ いとこんにやく 30 □ たまねぎ 27 □ いんげん 5 □ にんじん 7 □ はくさい 40 □ しいたけ 5 ○ すきやきふ 1.5 ○ さとう さけ こいくちしょうゆ かいどうサラダ □ キャベツ 13 □ きゅうり 18 △ わかめ 0.9 ○ さとう 0.55 ○ ごまあぶら ○ ごま 0.3 ちゅうかごまドレッシング こいくちしょうゆ す おこめのムース 1こ	

新型コロナウイルス感染症による経済対策で、国から肉と魚の提供があります。県内産の熊野牛と梅真鯛が献立に登場します。

10日(金)熊野牛ステーキ
14日(火)梅真鯛の野菜あんかけ
30日(木)熊野牛でずき焼き煮

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

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
エネルギー 栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質	ビタミン 無機質
	脂肪	カルシウム	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。

|