

月 30	火 31	水 1	木 2	金 3
ぎゅうにゅうチャーハン 545kcal ○こめ ○あぶら ごまあぶら △ぶたにく20 □にんじん7 □たまねぎ40 △いりたまご15 □ねぎ5 さけ しお こしょう こいくちしょうゆ ちゅうかスープ もずくスープ △とりももにく10 △もずく9 □はくさい23 □しめじ5 □にんじん6 □しょうが0.45 ○ごまあぶら うすくちしょうゆ ちゅうかスープ とりガラスープ しお こしょう □ピオーネ 2つぼ	ぎゅうにゅうなつやさいカレー 687kcal ○こめ ○むぎ △ぶたにく25 ○じゃがいも35 □にんじん13 □たまねぎ60 □なす15 □ピーマン5 □ズッキーニ15 □しょうが0.5 ○あぶら0.3 カレールウ ソース こしょう やさいサラダ □キャベツ30 □きゅうり10 □コーン7 わふうドレッシング フルーツ給食	ぎゅうにゅうげんりょうコッペパンひやしちゅうか 774kcal ○げんりょうコッペパン 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 あげえびしょうまい △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	ぎゅうにゅうごはんポークチャップ 588kcal △ぶたにく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	ぎゅうにゅうごはんさけのしおやき 542kcal ○ごはん △さけのしおやき1きれ 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 ちゅうかスープ □こまつな10 △ぶたにく10 □もやし16 □にんじん8 ○はるさめ3.5 ○ごまあぶら ちゅうかスープ とりガラスープ しお うすくちしょうゆ
ぎゅうにゅうごはんハンバーグてりやきソース 637kcal △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 △とうふ30 ○ごま0.7 ○ねりごま1.5 ○さとう うすくちしょうゆ みそ しおこうじスープ △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	ぎゅうにゅうごはんぶたキムチ 569kcal △ぶたにく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 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 す なし1きれ フルーツ給食	ぎゅうにゅうコッペパンポロニアソーセージ 612kcal △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 △ぶたにく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	ぎゅうにゅうげんりょうゆかりひやしうどん 726kcal ○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	ぎゅうにゅうごはんくまのぎゅうステーキ 617kcal △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
ぎゅうにゅうじゃこ入りまぜごはん 586kcal ○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 △こうやどろふ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 ぶたじる △ぶたにく6 □ごぼう8 □たまねぎ18 □にんじん9 △あぶらあげ3 △とうふ20 □ねぎ3 だし てづくりみそ みそ □ピオーネ 2つぼ	ぎゅうにゅうごはんうめだいのやさいあんかけ 632kcal △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 △とうふ30 てづくりみそ みそ だし せとふうみりかけ ぶりかけ1ふくら	ぎゅうにゅうカットパンツナサンド 595kcal △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 しるワイン ケチャップ とんかつソース コンソメスープ △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	ぎゅうにゅうハヤシライス 705kcal ○こめ ○むぎ △ぶたにく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 ○ □パイナップル8 ○ゼリー20 ○ △かんてん16 フルーツ給食	ぎゅうにゅうごはんとりのレモンソースやき 673kcal △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
敬老の日 	ぎゅうにゅうきのこごはん 525kcal ○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 わふうにくでんご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 ○さといも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	ぎゅうにゅうコッペパンサーモンフライ 641kcal △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 くるこしょう うすくちしょうゆ コンソメ ごもくスープ △ぶたにく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 ちゅうかスープ とりガラスープ	秋分の日 	ぎゅうにゅうごはんホイコウロウ 660kcal △ぶたにく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 くるこしょう 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ももの □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
振替休業 	ぎゅうにゅうごはんイカリングフライ 621kcal △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 こうやどろふのたまごとし △こうやどろふ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	ぎゅうにゅうげんりょうコッペパンミートスパゲティ 708kcal ○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 △ぶたひきにく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	ぎゅうにゅうごはんくまのぎゅうでずきやきに 809kcal △くまのぎゅう60 △やきとろふ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>

しょうゆ 食品グループ しょうゆ 調味料 しょうゆ 調味料	○..おもにエネルギーのもとになる食品 たんぱく質 炭水化物 脂質	△..おもに体をつくるもとになる食品 たんぱく質 無機質 (カルシウム)	□..おもに体の調子を整えるもとになる食品 ビタミン 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。