






月 2	火 3	水 4	木 5	金 6								
<b>運動会 振り替え休業</b> 	<b>牛乳</b> 552kcal <b>ごはん</b> <b>はっほうさい</b> △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 <b>ぎょうざ 2こ</b> 	<b>牛乳</b> 557kcal <b>ごはん</b> <b>ごもくうどん</b> ○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 <b>いそのかフライ</b> ○あげあぶら 4 □うめぼし <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">梅干しで元気！キャンペー</div> 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。	<b>牛乳</b> 685kcal <b>ハヤシライス</b> ○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 <b>ビーンズサラダ</b> △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 	<b>牛乳</b> 594kcal <b>ごはん</b> <b>しろみざかなフライ</b> ○あげあぶら 5 <b>ひじきサラダ</b> △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 <b>きのこのみそしる</b> △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								
9	10	11	12	13								
<b>スポーツの日</b> 	<b>牛乳</b> 555kcal <b>さつまいもごはん</b> ○こめ 65 ○さつまいも 25 さけ 1.5 しお <b>ハムカツフライ</b> ○あげあぶら 3 <b>きんぴらごぼう</b> △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 <b>たまねぎのみそしる</b> □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	<b>牛乳</b> 524kcal <b>このはどん</b> ○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 <b>たくあんあえ</b> □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	<b>牛乳</b> 577kcal <b>ごはん</b> <b>まーぼー豆腐</b> △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 <b>パンバンジーサラダ</b> △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	<b>牛乳</b> 587kcal <b>ごはん</b> <b>とりにくとピーマンのあまからに</b> △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 こいくち <b>おかかあえ</b> □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 <b>はくさいのみそしる</b> □はくさい 25 □たまねぎ 20 ○ふ 1.7 みそ だし								
16	17	18	19	20								
<b>牛乳</b> 578kcal <b>ごはん</b> <b>しゅうまい 2こ</b> <b>チンジャオロースー</b> △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 <b>はるさめスープ</b> △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	<b>牛乳</b> 683kcal <b>ごはん</b> <b>チキンカツ</b> ○あげあぶら 5 <b>やさいサラダ</b> □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 <b>さつまいもいしチュー</b> △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	<b>牛乳</b> 576kcal <b>コッペパン</b> <b>いちごジャム</b> <b>やきそば</b> ○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 <b>もやしのハートレンジあえ</b> □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	<b>牛乳</b> 522kcal <b>ちらしずし</b> ○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 <b>あじつけのり</b> <b>じゃがもちいすましる</b> ○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	<b>牛乳</b> 616kcal <b>ごはん</b> <b>つくねのソースやき</b> ○さとう 2.3 みりん 1.1 とんかつソース ウスターソース <b>かみかみあえ</b> △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 <b>こうや豆腐のにも</b> △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								
23	24	25	26	27								
<b>牛乳</b> 576kcal <b>チキンピラフ</b> ○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 <b>にくだんごスープ</b> △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	<b>牛乳</b> 577kcal <b>ごはん</b> <b>いわしのかぼやき</b> △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 <b>こまつなごもやしのごまあえ</b> □こまつな 20 □もやし 25 ○ごま 0.9 ○さとう 0.8 こいくち <b>ぶたじる</b> △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	<b>牛乳</b> 702kcal <b>カレーライス</b> ○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 <b>かきいフルーツヨーグルト</b> □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  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">フルーツ給食</div>	<b>牛乳</b> 569kcal <b>ごはん</b> <b>ハンバーグわふうきのごソース</b> △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 <b>だいこんサラダ</b> □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 <b>わかめのみそしる</b> △わかめ 0.8 △とうふ 20 □たまねぎ 18 □はくさい 18 だし みそ	<b>牛乳</b> 624kcal <b>ごはん</b> <b>コロケ</b> ○あげあぶら 5 <b>きりぼしだいこんのナムル</b> □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 <b>ちゅうかコーンスープ</b> □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								
30	31	<b>＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞</b> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;"> <small>しょうじゆ</small> 食品グループ             </td> <td style="width: 25%;">               ○..おもにエネルギーのもとになる食品  <small>えいようそ</small> 栄養素             </td> <td style="width: 25%;">               △..おもに体をつくるもとになる食品  <small>たんぱく質</small> たんぱく質             </td> <td style="width: 25%;">               □..おもに体の調子を整えるもとになる食品  <small>むせいしつ</small> 無機質 <small>(カルシウム)</small> ビタミン 無機質             </td> </tr> <tr> <td> <small>えいようそ</small> 栄養素             </td> <td> <small>たんぱく質</small> たんぱく質 <small>えいようそ</small> 栄養素             </td> <td> <small>たんぱく質</small> たんぱく質 <small>むせいしつ</small> 無機質 <small>(カルシウム)</small> </td> <td> <small>むせいしつ</small> 無機質 <small>(カルシウム)</small> ビタミン 無機質             </td> </tr> </table>			<small>しょうじゆ</small> 食品グループ	○..おもにエネルギーのもとになる食品 <small>えいようそ</small> 栄養素	△..おもに体をつくるもとになる食品 <small>たんぱく質</small> たんぱく質	□..おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>むせいしつ</small> 無機質 <small>(カルシウム)</small> ビタミン 無機質	<small>えいようそ</small> 栄養素	<small>たんぱく質</small> たんぱく質 <small>えいようそ</small> 栄養素	<small>たんぱく質</small> たんぱく質 <small>むせいしつ</small> 無機質 <small>(カルシウム)</small>	<small>むせいしつ</small> 無機質 <small>(カルシウム)</small> ビタミン 無機質
<small>しょうじゆ</small> 食品グループ	○..おもにエネルギーのもとになる食品 <small>えいようそ</small> 栄養素	△..おもに体をつくるもとになる食品 <small>たんぱく質</small> たんぱく質	□..おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>むせいしつ</small> 無機質 <small>(カルシウム)</small> ビタミン 無機質									
<small>えいようそ</small> 栄養素	<small>たんぱく質</small> たんぱく質 <small>えいようそ</small> 栄養素	<small>たんぱく質</small> たんぱく質 <small>むせいしつ</small> 無機質 <small>(カルシウム)</small>	<small>むせいしつ</small> 無機質 <small>(カルシウム)</small> ビタミン 無機質									
<b>牛乳</b> 552kcal <b>ごはん</b> <b>にく豆腐</b> △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 <b>うめずあえ</b> □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	<b>牛乳</b> 593kcal <b>ごはん</b> <b>とりにくとじゃがいものバジルやき</b> △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 <b>キャベツのとうにゅうスープ</b> △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 ○パンフキンパバロア	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">             ☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。           </div>										