



月	火	水	木	金																								
2	3	4	5	6																								
<p>△ 牛乳 617kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>てづくりハンバーグ</p> <p>△ ふたひきにく 26 △ とりひきにく 13</p> <p>△ とうふ 32 □ たまねぎ 12</p> <p>○ パンこ 4.5 みりん 0.4</p> <p>ワイン 0.4 しお こしょう</p> <p>ナツメグ ケチャップ</p> <p>とんかつソース ウスターソース</p> <p>こいくち コンソメ</p> <p>じゃがいものソテー</p> <p>○ じゃがいも 42 □ たまねぎ 10</p> <p>□ にんじん 8 △ ポークウインナー 5</p> <p>○ こめあぶら 0.1 コンソメ</p> <p>しお こしょう</p> <p>だいこんのみそしる</p> <p>□ だいこん 30 △ あぶらあげ 8</p> <p>□ ねぎ 6 みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 552kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>はっほうさい</p> <p>△ ふたにく 30 △ あつあげ 15</p> <p>□ もやし 20 □ ねぎ 5</p> <p>□ にんじん 10 □ はくさい 85</p> <p>□ たまねぎ 30 □ しいたけ 0.7</p> <p>さけ 1.2 ○ かたくりこ 1.6</p> <p>○ ごまあぶら 0.37 こしょう</p> <p>ちゅうかだし</p> <p>△ ぎょうざ 2こ</p> 	<p>△ 牛乳 557kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ごもくうどん</p> <p>○ うどん 50 △ とりにく 15</p> <p>□ にんじん 8 □ たまねぎ 15</p> <p>△ かまぼこ 8 △ あぶらあげ 3</p> <p>□ しいたけ 0.3 □ ねぎ 2.5</p> <p>さけ 0.4 みりん 2</p> <p>こいくち うすくち</p> <p>だし</p> <p>△ いそのかフライ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>□ うめぼし</p> <p>梅干しで元気！キャンパー</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</p> <p>○ ごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>○ こめ 90 △ ぎゅうにく 5</p> <p>△ ふたにく 20 □ たまねぎ 100</p> <p>□ にんじん 20 ハヤシルウ</p> <p>ケチャップ ウスターソース</p> <p>こしょう コンソメ</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>△ だいず 11 □ えだまめ 9</p> <p>□ コーン 6 □ にんじん 12</p> <p>○ さとう 0.26 こいくち</p> <p>マヨネーズ</p> 	<p>△ 牛乳 594kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>しろみざかなフライ</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>△ ひじき 0.7 □ ほうれんそう 9</p> <p>□ もやし 18 △ ささみフレーク 6</p> <p>□ コーン 4.5 ○ ごま 0.3</p> <p>○ さとう 0.6 ○ ごまあぶら 0.4</p> <p>こいくち す</p> <p>しお</p> <p>きのこのみそしる</p> <p>△ とうふ 20 △ あぶらあげ 5</p> <p>□ えのきたけ 7 □ しめじ 7</p> <p>□ エリンギ 7 □ ねぎ 4</p> <p>みそ だし</p>																								
<p>9</p> <p>スポーツの日</p> 	<p>△ 牛乳 555kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>○ こめ 65 ○ さつまいも 25</p> <p>さけ 1.5 しお</p> <p>ハムカツフライ</p> <p>○ あげあぶら 3</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>△ ふたにく 8 □ にんじん 8</p> <p>□ ごぼう 20 ○ こんにやく 15</p> <p>□ いんげん 5 △ ちくわ 5</p> <p>○ さとう 2 みりん 0.3</p> <p>さけ 0.8 こいくち</p> <p>たまねぎのみそしる</p> <p>□ たまねぎ 20 □ にんじん 7</p> <p>□ キャベツ 20 △ あぶらあげ 3</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 524kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>このはどん</p> <p>○ こめ 70 △ たまご 35</p> <p>△ かまぼこ 15 □ たまねぎ 55</p> <p>△ あぶらあげ 10 □ たけのこ 5</p> <p>□ ねぎ 5 さけ 1.3</p> <p>みりん 1.3 ○ さとう 2.4</p> <p>○ かたくりこ 0.4 こいくち</p> <p>だし</p> <p>たくあんあえ</p> <p>□ キャベツ 35 □ こまつな 10</p> <p>□ たくあん 7 ○ ごま 0.4</p> <p>△ しおこんぶ 0.5</p> <p>△ かつおぶし 0.3 うすくち</p>	<p>△ 牛乳 577kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>まーぼー豆腐</p> <p>△ とうふ 100 △ ふたひきにく 20</p> <p>□ しょうが 0.5 □ にんにく 0.1</p> <p>□ たまねぎ 45 □ しいたけ 0.6</p> <p>□ ニラ 5 さけ 1</p> <p>○ さとう 2 ○ かたくりこ 0.8</p> <p>こいくち あかみそ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>バンバンジーサラダ</p> <p>△ ささみフレーク 5 □ にんじん 5</p> <p>□ コーン 5 □ キャベツ 20</p> <p>○ ごま 1 ○ さとう 0.7</p> <p>○ ごまあぶら 0.4 す</p> <p>こいくち</p>	<p>△ 牛乳 587kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>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</p> <p>□ しょうが 0.2 ○ かたくりこ 12</p> <p>○ あげあぶら 5 □ ピーマン 7</p> <p>○ さとう 1.7 みりん 0.9</p> <p>しお こいくち</p> <p>おかかあえ</p> <p>□ ちんげんさい 15 □ キャベツ 25</p> <p>△ かつおぶし 0.5 ○ さとう 0.6</p> <p>こいくち</p> <p>はくさいのみそしる</p> <p>□ はくさい 25 □ たまねぎ 20</p> <p>○ ふ 1.7 みそ</p> <p>だし</p>																								
<p>16</p> <p>△ 牛乳 578kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>しゅうまい 2こ</p> <p>チンジャオロースー</p> <p>△ ふたにく 25 □ ピーマン 12</p> <p>□ たけのこ 6 □ たまねぎ 16</p> <p>○ こんにやく 12 □ にんにく 0.4</p> <p>○ こめあぶら 0.2 ○ さとう 1.4</p> <p>○ かたくりこ 0.6 ○ ごまあぶら 0.15</p> <p>こいくち</p> <p>はるさめスープ</p> <p>△ とりにく 10 □ ちんげんさい 8</p> <p>□ たまねぎ 15 □ にんじん 8</p> <p>□ もやし 15 ○ はるさめ 3.5</p> <p>ちゅうかだし こしょう</p>	<p>△ 牛乳 683kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>チキンカツ</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p>やさいサラダ</p> <p>□ キャベツ 30 □ きゅうり 10</p> <p>□ にんじん 4.5 ○ オリーブオイル 0.18</p> <p>○ さとう 1.21 す しお</p> <p>こしょう うすくち</p> <p>さつまいもいしチュー</p> <p>△ とりにく 20 ○ さつまいも 25</p> <p>○ じゃがいも 15 □ たまねぎ 50</p> <p>□ にんじん 15 □ しめじ 8</p> <p>△ ぎゅうにゅう 20 ○ こめあぶら 0.5</p> <p>クリームシチュー こしょう</p>	<p>△ 牛乳 576kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>いちごジャム</p> <p>やきそば</p> <p>○ ちゅうかめん 65 △ ふたにく 10</p> <p>□ キャベツ 50 □ にんじん 10</p> <p>△ ちくわ 10 さけ 1</p> <p>もやしのハートレンジあえ</p> <p>□ もやし 37 □ にんじん 5</p> <p>△ ツナ 5.5 ○ こめあぶら 1</p> <p>○ さとう 0.2 す</p> <p>カレーこ しお</p> <p>こしょう</p>	<p>△ 牛乳 522kcal</p> <p>○ 牛乳</p> <p>ちらしずし</p> <p>○ こめ 65 ○ さとう 6.5</p> <p>△ たまご 15 □ にんじん 10</p> <p>□ しいたけ 1 △ あぶらあげ 3</p> <p>□ たけのこ 8 △ こうや豆腐 4</p> <p>△ かまぼこ 10 さけ みりん</p> <p>す しお うすくち だし</p> <p>あじつけのり</p> <p>じゃがもちいすましじる</p> <p>○ じゃがもち 20 △ あぶらあげ 4</p> <p>○ こんにやく 10 □ だいこん 20</p> <p>□ ほうれんそう 8 □ ねぎ 2.5</p> <p>□ にんじん 6 さけ 1.5</p> <p>みりん 0.6 うすくち</p> <p>こいくち だし</p>	<p>△ 牛乳 616kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>つくねのソースやき</p> <p>○ さとう 2.3 みりん 1.1</p> <p>とんかつソース ウスターソース</p> <p>かみかみあえ</p> <p>△ イカ 7.5</p> <p>□ きりぼしだいこん 1.8</p> <p>かんでん 0.27 □ きゅうり 9</p> <p>□ キャベツ 13.5 □ レモン 0.9</p> <p>○ さとう 1.8 ○ こめあぶら 0.36</p> <p>す うすくち</p> <p>こうや豆腐のにも</p> <p>△ こうや豆腐 6 △ とりにく 12</p> <p>□ にんじん 6 □ たまねぎ 30</p> <p>○ じゃがいも 36 □ いんげん 4</p> <p>○ さとう 2 うすくち</p> <p>こいくち だし</p>																								
<p>23</p> <p>△ 牛乳 576kcal</p> <p>○ 牛乳</p> <p>チキンピラフ</p> <p>○ こめ 75 ○ おしむぎ 8</p> <p>○ こめあぶら 0.5</p> <p>△ チキンウインナー 20</p> <p>△ とりにく 20 □ たまねぎ 30</p> <p>□ にんじん 8 □ コーン 6</p> <p>□ ピーマン 5 ○ こめあぶら 0.5</p> <p>しお こしょう</p> <p>コンソメ</p> <p>にくだんごスープ</p> <p>△ にくだんご 18 □ キャベツ 30</p> <p>□ たまねぎ 20 □ にんじん 5</p> <p>コンソメ こしょう</p>	<p>△ 牛乳 577kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>いわしのかぼやき</p> <p>△ イワシ ○ かたくりこ 4</p> <p>○ あげあぶら 3 ○ さとう 1.5</p> <p>こいくち みりん</p> <p>こまつなごもやしのごまあえ</p> <p>□ こまつな 20 □ もやし 25</p> <p>○ ごま 0.9 ○ さとう 0.8</p> <p>こいくち</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ ふたにく 10 ○ じゃがいも 20</p> <p>□ ごぼう 7 □ はくさい 20</p> <p>□ たまねぎ 15 □ にんじん 5</p> <p>□ ねぎ 3 みそ</p> <p>だし</p>	<p>△ 牛乳 702kcal</p> <p>○ 牛乳</p> <p>カレーライス</p> <p>○ こめ 90 △ ぎゅうにく 7</p> <p>△ ふたにく 18 □ たまねぎ 75</p> <p>○ じゃがいも 50 □ にんじん 12</p> <p>ワイン 2 □ にんにく 0.2</p> <p>カレールウ ウスターソース</p> <p>こいくち コンソメ</p> <p>こしょう カレーこ</p> <p>かきいフルーツヨーグルト</p> <p>□ みかん 20 □ パイン 20</p> <p>□ かき 20 ○ さとう 2</p> <p>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</p> <p>○ ごはん</p> <p>ハンバーグわふうきのごソース</p> <p>△ ハンバーグ □ たまねぎ 10</p> <p>□ しめじ 5 □ えのきたけ 3</p> <p>○ さとう 0.9 さけ みりん</p> <p>こいくち ○ かたくりこ 0.5</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>□ だいこん 30 □ きゅうり 10</p> <p>△ ツナ 5 ○ さとう 1.4</p> <p>うすくち す</p> <p>こしょう しお</p> <p>わかめのみそしる</p> <p>△ わかめ 0.8 △ とうふ 20</p> <p>□ たまねぎ 18 □ はくさい 18</p> <p>だし みそ</p>	<p>△ 牛乳 624kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>コロケ</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p>きりぼしだいこんのナムル</p> <p>□ きりぼしだいこん 3</p> <p>□ もやし 18 □ にんじん 5</p> <p>□ こまつな 10 ○ ごまあぶら 0.56</p> <p>○ ごま 0.64 こいくち</p> <p>す しお</p> <p>ちゅうかコーンスープ</p> <p>□ コーン 12 □ クリームコーン 25</p> <p>□ たまねぎ 30 □ にんじん 10</p> <p>△ とりにく 14 □ ちんげんさい 15</p> <p>○ かたくりこ 1 こいくち</p> <p>しお ちゅうかだし</p>																								
<p>30</p> <p>△ 牛乳 552kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>にく豆腐</p> <p>△ とうふ 70 △ ふたにく 10</p> <p>△ ぎゅうにく 15 ○ こんにやく 20</p> <p>□ たまねぎ 70 □ にんじん 10</p> <p>□ いんげん 10 ○ さとう 3.2</p> <p>さけ 1.5 こいくち</p> <p>うめずあえ</p> <p>□ キャベツ 18 □ もやし 18</p> <p>□ にんじん 9 うめず</p> <p>○ さとう 1.62 うすくち</p>	<p>△ 牛乳 593kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>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</p> <p>○ こめあぶら 2 オリーブオイル</p> <p>しお こしょう バジル</p> <p>キャベツのとうにゅうスープ</p> <p>△ ふたにく 8 □ にんじん 5</p> <p>□ しめじ 5 □ キャベツ 40</p> <p>□ たまねぎ 20 △ とうにゅう 20</p> <p>コンソメ こしょう とうにゅうルウ</p> <p>○ パンキンパバロア</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>えいほうそ 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>えんじゆいぶつ 炭水化物</td> <td>脂質</td> <td>たんぱく質</td> <td>無機質</td> </tr> <tr> <td>しよつ 脂肪</td> <td>たんぱく質</td> <td>たんぱく質</td> <td>無機質</td> </tr> <tr> <td>むせしつ 無機質</td> <td>たんぱく質</td> <td>たんぱく質</td> <td>無機質</td> </tr> <tr> <td>(カルシウム)</td> <td>たんぱく質</td> <td>たんぱく質</td> <td>無機質</td> </tr> </tbody> </table> <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>			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	えいほうそ 栄養素	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン	えんじゆいぶつ 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	しよつ 脂肪	たんぱく質	たんぱく質	無機質	むせしつ 無機質	たんぱく質	たんぱく質	無機質	(カルシウム)	たんぱく質	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																									
えいほうそ 栄養素	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン																									
えんじゆいぶつ 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質																									
しよつ 脂肪	たんぱく質	たんぱく質	無機質																									
むせしつ 無機質	たんぱく質	たんぱく質	無機質																									
(カルシウム)	たんぱく質	たんぱく質	無機質																									