

月 2		火 3		水 4		木 5		金 6															
△ ぎゅうにゅう 579kcal ○ たまごのやさいあんかけどん ○ こめ 80g △ かにたま ○ あぶら 0.15 △ ぶたにく 10 □ にんじん 7 □ たまねぎ 35 □ ねぎ 3 □ もやし 17 さけ 2 □ しょうが 0.35 ○ かたくりこ 4 みず 86 ○ ごまあぶら 0.6 しお こいくちしょうゆ くろこしょう とりガラスープ やきにくサラダ △ ぶたにく 12 ○ あぶら 0.15 □ しょうが 0.08 □ にんにく 0.08 さけ 0.6 ○ さとう 0.36 □ きゅうり 8 □ にんじん 5 □ キャベツ 20 ○ ごま 1 ○ さとう 1.2 ○ ごまあぶら 0.5 ○ あぶら 0.5 こいくちしょうゆ す		△ ぎゅうにゅう 532kcal ○ ごはん しろみさかなのゆずしょうゆやき △ ホキ 1きれ □ ゆず 3.1 ○ さとう 3.6 みりん 1.8 こいくちしょうゆ しらあえ フルーツ給食 □ 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 0.66 うすくちしょうゆ みそ さつまいものみどしる ○ さつまいも 18 □ たまねぎ 19 △ あぶらあげ 4 △ わかめ 0.3 みそ だし 有機米を使っています！ 7月に続き、有機米の新米を 給食へといただきました。 味わって食べてくださいね。		△ ぎゅうにゅう 562kcal ○ ごはん にくだんご(ケチャップ) △ ケチャップにくだんご 2こ コールスローサラダ □ キャベツ 17 □ コーン 10 □ きゅうり 18 △ ハム 4.5 ○ さとう 0.4 しお す しお ○ マヨネーズ ABCマカロニスーフ ○ アルファベットマカロニ 5 △ とりももにく 5 □ たまねぎ 15 □ にんじん 6 □ だいこん 20 □ ほうれんそう 5 みず 100 ○ あぶら 0.07 しお ブイヨン こしょう		△ ぎゅうにゅう 561kcal カレーピラフ ○ こめ 65g ○ あぶら 0.15 △ ぶたひきにく 23 □ たまねぎ 30 □ にんじん 18 □ ピーマン 6 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお カレーこ ウスターソース ブイヨン とうにゅうスーフ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25 □ にんじん 7 ○ じゃがいも 25 □ しめじ 5 △ とうにゅう 20 みず 75 ○ あぶら 0.15 とうにゅうホワイトルウ コンソメ こしょう ぶどうゼリー ○ ぶどうゼリー 1こ		△ ぎゅうにゅう 602kcal ○ ごはん しろこうじからあげ △ とりむねにく 2きれ □ にんにく 0.3 □ しょうが 0.2 ○ かたくりこ 11 ○ あげあぶら 6 しろこうじ はくさいのしろこんぶあえ □ はくさい 40 □ もやし 13 □ にんじん 4 ○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2 △ しろこんぶ 1 しお こいくちしょうゆ す だいこんのみどしる □ だいこん 20 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 みそ だし 															
9		10		11		12		13															
△ ぎゅうにゅう 556kcal ○ ごはん サーモンフライ △ サーモンフライ 1こ ○ あげあぶら 4 そえやさい □ ブロッコリー 20 □ コーン 7 ○ こぶくろタルタルソース ぶたじる △ ぶたにく 7 □ ごぼう 8 □ だいこん 10 □ たまねぎ 10 □ にんじん 9 △ あぶらあげ 3 △ とうふ 20 □ ねぎ 3 みそ だし 		△ ぎゅうにゅう 574kcal ○ ごはん(げんりょう) あんかけたまごとしうどん ○ うどん 100 △ かまぼこ 8 △ とりももにく 10 △ たまご 20 □ はくさい 20 □ しめじ 6 □ ねぎ 4.5 □ しょうが 1.1 みりん 2.62 さけ 1 ○ かたくりこ 3.5 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし ほうれんそうのつなあえ □ ほうれんそう 20 □ ほうれんそう 10 □ えのきたけ 7.5 △ ツナ 7.5 ○ すりごま 0.6 ○ さとう 0.45 す こいくちしょうゆ		△ ぎゅうにゅう 605kcal ビビンバ ○ こめ 80g △ とりひきにく 40 △ ぶたひきにく 20 ○ あぶら 0.9 さけ 2 △ だいず 12 □ ながねぎ 3 □ しょうが 1 ○ さとう 0.9 みりん 3 □ ほうれんそう 20 □ にんじん 8 □ もやし 35 ○ ごまあぶら 0.48 あかみそ コチュジャン こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお わかめスーフ △ わかめ 0.5 □ いいたけ 3 △ とうふ 20 □ たまねぎ 20 みず 100 とりガラスープ ちゅうかスープ しお くろこしょう		△ ジョア 626kcal ○ ごはん ふゆやさいのシチュー △ とりももにく 16 □ はくさい 35 □ にんじん 15 □ だいこん 20 ○ じゃがいも 35 △ ぎゅうにゅう 20 △ チーズ 2 ○ あぶら 0.3 クリームシチュー ブイヨン 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 コロケ ○ ぶたにくコロケ 1こ ○ あげあぶら 5 		△ ぎゅうにゅう 538kcal ○ ごはん やさいのだいたん △ ぶたにく 15 □ にんじん 8 □ はくさい 75 □ えのきたけ 6 □ たまねぎ 36 △ あぶらあげ 7 △ うずらたまご 16 △ かつおぶし 0.7 ○ さとう 2 ○ ごまあぶら 0.5 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しっとりひじきふりかけ △ ひじき 1.3 ○ ごま 0.6 △ かつおぶし 1 ○ さとう 2.7 みりん 4.5 こいくちしょうゆ ゆかりあえ □ キャベツ 25 □ もやし 25 ゆかり 0.8 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ															
16		17		18		19		20															
△ ぎゅうにゅう 589kcal ○ ごはん まーぼーだいこん □ だいこん 80 △ とりひきにく 25 □ しょうが 0.5 □ にんにく 0.3 □ にんじん 15 □ ながねぎ 6 □ いいたけ 5 □ ニラ 5 さけ 1 みりん 0.45 ○ さとう 1 ○ かたくりこ 1 ○ ごまあぶら 0.3 みず 7 ○ あぶら 0.3 トウバンジャン こいくちしょうゆ あかみそ にらまんじゅう △ にらまんじゅう 1こ ○ あげあぶら 2.8 パンサンスー □ きゅうり 13 □ もやし 10 □ にんじん 5 ○ はるさめ 5 ○ さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.2 す こいくちしょうゆ		△ ぎゅうにゅう 647kcal ○ ごはん(げんりょう) わかやまラーメン ○ ちゅうかめん 100 △ ぶたにく 15 ○ あぶら 0.2 □ キャベツ 30 □ たまねぎ 12 □ にんじん 8 □ もやし 6.5 □ ねぎ 3 □ しょうが 0.35 □ にんにく 0.25 ○ ごまあぶら 0.4 ちゅうかのもと ちゅうかスープ トウバンジャン 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 0.25 ○ 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 ミルクコーヒー		△ ぎゅうにゅう 564kcal ○ ごはん じゃがぶたキムチ △ ぶたにく 25 □ いとこんにやく 21.5 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 □ にんじん 12 □ キムチ 17.5 □ ニラ 3 ○ さとう 2 さけ 2 みりん 2 みず 33 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし きりぼしだいこんのサラダ □ きりぼしだいこん 3.8 □ きゅうり 11 □ にんじん 8.5 △ ツナ 3.5 ○ さとう 1.6 うすくちしょうゆ す みかん □ みかん 1こ フルーツ給食		△ ぎゅうにゅう 599kcal ○ ごはん あかうおのからあげ △ あかうお 1きれ ○ かたくりこ 9 ○ あげあぶら 5 しお こしょう かぼちゃサラダ □ かぼちゃ 35 □ きゅうり 12 △ ハム 4.2 ○ マヨネーズ しお す くろこしょう こまつなのみどしる □ こまつな 7 □ だいこん 18 □ たまねぎ 15 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 みそ だし 		△ ジョア(マスカット) 618kcal ジビエカレーライス ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 5 △ いのししにく 20 さけ 1.1 □ たまねぎ 80 ○ じゃがいも 40 □ にんじん 12 □ にんにく 0.4 ○ あぶら 0.3 みず 115 こしょう カレールウ ウスターソース こいくちしょうゆ コンソメ カレーこ パリパリサラダ □ だいこん 13 □ きゅうり 17 □ にんじん 7 □ ふくじんづけ 8 こいくちしょうゆ す 和歌山県から 「ジビエ(いのしし肉)」を いただきました。															
23		24		< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >																			
△ ぎゅうにゅう 610kcal ○ ごはん ハンバーグ(おろしポンズ) △ ハンバーグ 1こ □ しめじ 3 □ エリンギ 3 □ だいこん 20 みりん 1 みず 5.9 うすくちしょうゆ す ポテトサラダ ○ じゃがいも 30 □ にんじん 8 □ きゅうり 18 △ ハム 4 ○ マヨネーズ す しお こしょう はくさいのみどしる □ はくさい 30 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 □ ねぎ 3 みそ だし		△ ぎゅうにゅう 645kcal チキンライス ○ こめ 70g ○ あぶら 0.12 △ とりももにく 25 □ たまねぎ 30 □ いんげん 8 ○ あぶら 0.3 コンソメ ケチャップ しお くろこしょう ウスターソース ケチャップ やさいスーフ △ ぶたにく 10 □ はくさい 20 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 みず 100 ブイヨン しお こしょう クリスマスケーキ ○ サンタさんのチョコケーキ 1こ		<table><tr><td>しょうゆ 食品 グループ</td><td colspan="2">○・・・おもにエネルギーの もとになる食品</td><td colspan="2">△・・・おもに体をつくる もとになる食品</td><td colspan="2">□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品</td></tr><tr><td>えいようそ 栄養素</td><td>たんぱく質 炭水化物</td><td>しじつ 脂質</td><td>たんぱく質 たんばく質</td><td>しじつ 脂質</td><td>むぎしつ 無機質 (カルシウム)</td><td>むぎしつ 無機質</td></tr></table> ☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。 今年のはかせを ひきま宣言！ かせ予防のポイント 1 手洗いうがいをする 2 しつかり栄養をとる 3 十分な睡眠をとる 4 マスクをつける 5 人ごみを避ける 6 適度な運動をする かせをひかないように、日頃からかせの予防を心がけましょう。						しょうゆ 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 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 たんばく質	しじつ 脂質	むぎしつ 無機質 (カルシウム)	むぎしつ 無機質
しょうゆ 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 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 たんばく質	しじつ 脂質	むぎしつ 無機質 (カルシウム)	むぎしつ 無機質																	