

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6				
△ 牛乳 617kcal ○ ごはん てづくりハンバーグ △ ぶたひきにく 26 △ とりひきにく 13 △ どうふ 32 □ たまねぎ 12 ○ パンこ 4.5 みりん 0.4 ワイン 0.4 しお こしょう ナツメグ ケチャップ とんかつソース ウスターソース こいくち コンソメ じゃがいものソテー ○ じゃがいも 42 □ たまねぎ 10 □ にんじん 8 △ ポークウインナー 5 ○ こめあぶら 0.1 コンソメ しお こしょう だいこんのみそしる □ だいこん 30 △ あぶらあげ 8 □ ねぎ 6 みそ だし	△ 牛乳 552kcal ○ ごはん はっほうさい △ 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 △ ぎょうざ 2こ 	△ 牛乳 557kcal ○ ごはん ごもくうどん ○ 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 △ いとのかフライ ○ 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！キャンペーン 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。 </div> 	△ 牛乳 685kcal ○ ごはん ハヤシライス ○ 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 ビーンズサラダ △ 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	△ 牛乳 594kcal ○ ごはん しろうみざかなフライ ○ あげあぶら 5 ひじきサラダ △ 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 しお きのこのみそしる △ どうふ 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 スポーツの日 	△ 牛乳 555kcal ○ ごはん さつまいもごはん ○ こめ 65 ○ さつまいも 25 さけ 1.5 しお ハムカツフライ ○ あげあぶら 3 きんぴらごぼう △ 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 たまねぎのみそしる □ 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	△ 牛乳 524kcal ○ ごはん このぼん ○ 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 たくあんあえ □ 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	△ 牛乳 577kcal ○ ごはん まーぼーどうふ △ どうふ 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 バンバンジーサラダ △ 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	△ 牛乳 587kcal ○ ごはん いにくとピーマンのおまからに △ 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 みりん 0.9 しお こいくち おかかあえ □ 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 はくさいのみそしる □ はくさい 25 □ たまねぎ 20 ○ ふ 1.7 みそ だし				
16 △ 牛乳 578kcal ○ ごはん しゅうまい 2こ チンジャオロースー △ 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 はるさめスープ △ 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	△ 牛乳 683kcal ○ ごはん チキンカツ ○ あげあぶら 5 やさしいサラダ □ 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 さつまいもいしちゅー △ 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	△ 牛乳 576kcal ○ ごはん コッペパン いちごジャム やきそば ○ 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 もやしのカレールーシチューあえ □ 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	△ 牛乳 522kcal ○ ごはん ちらしずし ○ 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 △ こうやどうふ 4 △ かまぼこ 10 さけ みりん す しお うすくち だし △ あじつ汁のり じゃがもちいりすましじる ○ 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	△ 牛乳 616kcal ○ ごはん つくねのソースやき ○ さとう 2.3 みりん 1.1 とんかつソース ウスターソース かみかみあえ △ イカ 7.5 □ きりぼしだいこん 1.8 かんてん 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 こうやどうふのもの △ こうやどうふ 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 △ 牛乳 576kcal ○ ごはん チキンピラフ ○ 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 にくだんごスープ △ 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	△ 牛乳 577kcal ○ ごはん いわしのかばやき △ 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 こまつなともやしのごまあえ □ こまつな 20 □ もやし 25 ○ ごま 0.9 ○ さとう 0.8 こいくち ぶたじる △ 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	△ 牛乳 702kcal ○ ごはん カレーライス ○ 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 かきいりフルーツヨーグルト □ みかん 20 □ パイン 20 □ かき 20 ○ さとう 2 ナタデココ 15 △ ヨーグルト 20  フルーツ給食	△ 牛乳 569kcal ○ ごはん ハンバーグわふうきのごソース △ 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 だいこんサラダ □ 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 わかめのみそしる △ わかめ 0.8 △ どうふ 20 □ たまねぎ 18 □ はくさい 18 だし みそ	△ 牛乳 624kcal ○ ごはん コロケ △ あげあぶら 5 きりぼしだいこんのナムル □ 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 ちゅうかコーンスープ □ 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 △ 牛乳 552kcal ○ ごはん にくどうふ △ どうふ 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 うめずあえ □ 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	△ 牛乳 593kcal ○ ごはん とりにくとじゃがいものバジルやき △ 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 キャベツのとうにゅうスープ △ ぶたにく 8 □ にんじん 5 □ しめじ 5 □ キャベツ 40 □ たまねぎ 20 △ どうにゅう 20 コンソメ こしょう どうにゅうルウ ○ パンプキンパロア	<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> <small>しょうじゆん</small> 食品グループ </td> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> ○..おもにエネルギーのもとになる食品 <small>たんぱく質</small> 炭水化物 </td> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> △..おもに体をつくるもとになる食品 <small>たんぱく質</small> 脂質 </td> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> □..おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>たんぱく質</small> ビタミン 無機質 </td> </tr> </table> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: right; margin-top: 10px;"> <small>☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。</small> </div>			<small>しょうじゆん</small> 食品グループ	○..おもにエネルギーのもとになる食品 <small>たんぱく質</small> 炭水化物	△..おもに体をつくるもとになる食品 <small>たんぱく質</small> 脂質	□..おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>たんぱく質</small> ビタミン 無機質
<small>しょうじゆん</small> 食品グループ	○..おもにエネルギーのもとになる食品 <small>たんぱく質</small> 炭水化物	△..おもに体をつくるもとになる食品 <small>たんぱく質</small> 脂質	□..おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>たんぱく質</small> ビタミン 無機質					