




| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | |
|---|---|--|--|--|--------------------------------------|--|--|--|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | |
| <p>△牛乳 683kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>さんまのおかか</p> <p>△さんま □しょうが 1</p> <p>さけ ○さとう</p> <p>みりん △かつおぶし 0.8</p> <p>こいくち</p> <p>きゅうりとわかめのすのもの</p> <p>△わかめ 1.5 □きゅうり 25</p> <p>△ちりめんじゃこ 2 ○さとう</p> <p>す うすくち</p> <p>くたくさんみそしる</p> <p>□たまねぎ 25 □にんじん 5</p> <p>□こまつな 10 □しめじ 10</p> <p>△あぶらあげ 3 だし</p> <p>みそ</p> | <p>△牛乳 610kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ねぎたまやき</p> <p>しおこんぶあえ</p> <p>□はくさい 45 □にんじん 4</p> <p>△きざみしおこんぶ 1.27</p> <p>△かつおぶし 0.98</p> <p>あつあげとやさいのうまに</p> <p>△あつあげ 40 △とりにく 30</p> <p>□だいこん 15 □にんじん 20</p> <p>□たまねぎ 40 □いんげん 5</p> <p>□しいたけ 1 ○さとう みりん</p> <p>だし こいくち</p> <p>うめぼし</p> <p>梅干しで元気！キャンペーン</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 684kcal</p> <p>○コッペパン</p> <p>コーングラタン</p> <p>やさしいサラダ</p> <p>□キャベツ 23 □きゅうり 15</p> <p>□ブロッコリー 10</p> <p>こぶくろやさいドレッシング</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>△ぶたにく 20 △だいず 20</p> <p>□たまねぎ 30 □にんじん 10</p> <p>○じゃがいも 30 □トマト 20</p> <p>□にんにく 0.2 ○さとう</p> <p>コンソメ こしょう</p> <p>ウスター こいくち</p> <p>しお</p> | <p>△牛乳 846kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>くまのぎゅうステーキ</p> <p>△くまのぎゅう 75</p> <p>ワイン □たまねぎ 9.6</p> <p>□にんにく 0.14 ○さとう</p> <p>さけ みりん ○かたくりこ</p> <p>しお こしょう こいくち</p> <p>ウスター ケチャップ</p> <p>じゃがいものシャキシャキサラダ</p> <p>○じゃがいも 40 □きゅうり 10</p> <p>□にんじん 4 ○ごま 0.8</p> <p>○こめあぶら ○さとう</p> <p>す しお こしょう</p> <p>キャベツのスープ</p> <p>□キャベツ 30 □ほうれんそう 10</p> <p>□たまねぎ 15 □にんじん 5</p> <p>△チキンウインナー 10 コンソメ こしょう</p> | <p>△牛乳 603kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>あげたこやき</p> <p>○あげあぶら</p> <p>かいぞうサラダ</p> <p>△わかめ 0.9 □ほうれんそう 9</p> <p>□きゅうり 27 □キャベツ 9</p> <p>○さとう ○ごまあぶら</p> <p>こいくち こしょう す</p> <p>はっほうさい</p> <p>△ぶたにく 30 △あつあげ 15</p> <p>□もやし 20 □ねぎ 10</p> <p>□にんじん 10 □はくさい 85</p> <p>□たまねぎ 34 □しいたけ 1</p> <p>さけ ○かたくりこ</p> <p>○ごまあぶら こしょう</p> <p>ちゅうかだし こいくち</p> | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | |
| <p>スポーツの日</p>  | <p>△牛乳 753kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>メンチカツ</p> <p>あげあぶら</p> <p>さつまいもサラダ</p> <p>○さつまいも 32 □たまねぎ 15</p> <p>△ロースハム 5 す</p> <p>しお こしょう</p> <p>マヨネーズ</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>△牛乳 761kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>くまのぎゅうですきやき</p> <p>△くまのぎゅう 80</p> <p>□たまねぎ 35 □にんじん 10</p> <p>□はくさい 30 □ねぎ 5</p> <p>□エリンギ 5 △やきとうふ 20</p> <p>○こんにやく 20 ○すきやきふ 5</p> <p>○さとう さけ</p> <p>こいくち</p> <p>おしょうゆあえ</p> <p>□きゅうり 28 □にんじん 10</p> <p>□えのきたけ 10 △かつおぶし 0.7</p> <p>○さとう す こいくち</p> | <p>△牛乳 615kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>おやこどん</p> <p>○こめ △とりにく 20</p> <p>□たまねぎ 100 □にんじん 10</p> <p>△かまぼこ 10 □ねぎ 10</p> <p>△たまご 30 さけ</p> <p>みりん ○さとう</p> <p>○かたくりこ こいくち</p> <p>うすくち</p> <p>こまつなサラダ</p> <p>□こまつな 15 □キャベツ 30</p> <p>△ツナ 10 ○さとう</p> <p>○ごまあぶら うすくち</p> <p>す しお こしょう</p> | <p>△牛乳 606kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>いわしのかぼやき</p> <p>△イワシ ○あげあぶら</p> <p>○かたくりこ こいくち</p> <p>○さとう みりん</p> <p>しらあえ</p> <p>□ほうれんそう 15 □にんじん 6</p> <p>△とうふ 30 ○ごま 0.7</p> <p>○ねりごま ○さとう</p> <p>うすくち みそ</p> <p>はくさいのみそしる</p> <p>□はくさい 20 □こまつな 10</p> <p>□たまねぎ 20 □にんじん 10</p> <p>みそ だし</p> | | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | | | | |
| <p>△牛乳 621kcal</p> <p>○わかめごはん</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 △かまぼこ 8</p> <p>△あぶらあげ 3 □しいたけ 0.3</p> <p>□ねぎ 5 さけ</p> <p>みりん こいくち</p> <p>うすくち だし</p> <p>△やさしいかきあげ</p> <p>○あげあぶら</p>  | <p>△牛乳 606kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>やきぎょうざ 2こ</p> <p>きりぼしだいこんのハリハリあえ</p> <p>□きりぼしだいこん 5</p> <p>△ちりめんじゃこ 2 □きゅうり 25</p> <p>○ごま 0.8 ○さとう</p> <p>しお こいくち す</p> <p>ちゅうかのコーンスープ</p> <p>□コーン 12 □クリームコーン 45</p> <p>□たまねぎ 30 □もやし 12</p> <p>△とりにく 14 □ちんげんさい 15</p> <p>○かたくりこ こいくち</p> <p>しお ちゅうかだし</p> | <p>△牛乳 891kcal</p> <p>○コッペパン</p> <p>くまのぎゅうゴロゴロシチュー</p> <p>△くまのぎゅう 75 ○じゃがいも 50</p> <p>□たまねぎ 40 □にんじん 20</p> <p>□トマト 10 ワイン</p> <p>ビーフシチュー こしょう</p> <p>ケチャップ ウスター</p> <p>とんかつソース コンソメ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>□キャベツ 35 □コーン 7</p> <p>□にんじん 5 △ロースハム 6</p> <p>○さとう ○こめあぶら</p> <p>す しお こしょう</p> <p>りんごゼリー</p> | <p>△牛乳 634kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>やきさばのみそだれがけ</p> <p>△さば ○さとう</p> <p>みりん さけ</p> <p>あかみそ みそ こいくち</p> <p>たくあんあえ</p> <p>□キャベツ 35 □こまつな 8</p> <p>□きざみたくあん 7 ○ごま 0.4</p> <p>△きざみしおこんぶ △かつおぶし</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ぶたにく 10 ○じゃがいも 20</p> <p>□ごぼう 7 □はくさい 20</p> <p>□もやし 15 □にんじん 5</p> <p>□ねぎ 7 みそ だし</p> | <p>△牛乳 783kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>くまのぎゅうでピビンバ</p> <p>○こめ</p> <p>△くまのぎゅう80 さけ みりん</p> <p>□しょうが 0.5 □にんにく 0.3</p> <p>○さとう こいくち コチュジャン</p> <p>□キャベツ 22 □ちんげんさい 15</p> <p>□にんじん 8 ○ごまあぶら</p> <p>○ごま あかみそ</p> <p>こいくち す しお</p> <p>トックとわかめのスープ</p> <p>○トック 10 △わかめ 0.8</p> <p>□えのきたけ 10 □にんじん 6</p> <p>ちゅうかだし こしょう</p> | | | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | | | |
| <p>△牛乳 737kcal</p> <p>エリンギ入りカレー</p> <p>○こめ △ぎゅうにく 10</p> <p>△ぶたにく 15 □たまねぎ 60</p> <p>○じゃがいも 40 □にんじん 12</p> <p>□エリンギ 10 ワイン</p> <p>□にんにく 0.2 カレールウ</p> <p>ウスター こいくち</p> <p>コンソメ こしょう</p> <p>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</p> <p>ナタデココ 15 △ヨーグルト 20</p>  <p>フルーツ給食</p> | <p>△ジョア 637kcal</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>○こめ ○さつまいも 25</p> <p>さけ しお</p> <p>△つくねのソースやき</p> <p>○さとう みりん</p> <p>とんかつソース ウスター</p> <p>キャベツのレモンあえ</p> <p>□キャベツ 25 □きゅうり 15</p> <p>□にんじん 5 □レモン 1.9</p> <p>○さとう す しお</p> <p>こうやどうふのもの</p> <p>△こうやどうふ 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 だし</p> <p>うすくち こいくち</p> | <p>△牛乳 631kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ささみのユールンチー</p> <p>△ささみ さけ</p> <p>○かたくりこ ○あげあぶら</p> <p>□たまねぎ 10 □しょうが 0.4</p> <p>□にんにく 0.2 ○ごまあぶら</p> <p>○さとう しお こしょう</p> <p>こいくち す</p> <p>やさしいマヨサラダ</p> <p>□キャベツ 30 □きゅうり 20</p> <p>□にんじん 4 ○オリーブオイル</p> <p>○さとう す しお マヨネーズ</p> <p>ごもくスープ</p> <p>△ぶたにく 7 □しめじ 5</p> <p>□たまねぎ 20 □にんじん 10</p> <p>□ちんげんさい 8 □もやし 10</p> <p>ちゅうかだし こしょう</p> | <p>△牛乳 626kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>のりこうみりかかけ</p> <p>おでん</p> <p>○こんにやく 30 △ちくわ 30</p> <p>△がんも 15 △とりにく 20</p> <p>△ひらてん 20 □だいこん 40</p> <p>□にんじん 10 ○さとう みりん</p> <p>△こんぶ こいくち うすくち</p> <p>じゃこサラダ</p> <p>△ちりめんじゃこ 2.5 みりん</p> <p>○さとう △だいず 5</p> <p>□キャベツ 30 □ほうれんそう 10</p> <p>○さとう ○ごまあぶら</p> <p>○ごま こいくち す</p> | <p>△牛乳 645kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>さけキャベツカツ</p> <p>○あげあぶら</p> <p>くきわかめのきんぴら</p> <p>△くきわかめ 15 □にんじん 10</p> <p>□ごぼう 10 △ちくわ 5</p> <p>○こんにやく 12 △ぶたにく 10</p> <p>○こめあぶら ○さとう</p> <p>みりん さけ こいくち</p> <p>じゃがいもたまねぎのみそしる</p> <p>○じゃがいも 30 □たまねぎ 30</p> <p>□えのきたけ 5 □ねぎ 5</p> <p>みそ だし</p> | | | | |
| 31 | <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"> <tr> <td> <p>しょくひん 食品グループ</p> <p>えいようそ 栄養素</p> </td> <td> <p>○..おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>たんすいかぶつ 炭水化物</p> <p>しじつ 脂質</p> </td> <td> <p>△..おもに体をつくるもとになる食品</p> <p>たんぱく質</p> <p>むきしつ 無機質 (カルシウム)</p> </td> <td> <p>□..おもに体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>ビタミン</p> <p>むきしつ 無機質</p> </td> </tr> </table> | | | | <p>しょくひん 食品グループ</p> <p>えいようそ 栄養素</p> | <p>○..おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>たんすいかぶつ 炭水化物</p> <p>しじつ 脂質</p> | <p>△..おもに体をつくるもとになる食品</p> <p>たんぱく質</p> <p>むきしつ 無機質 (カルシウム)</p> | <p>□..おもに体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>ビタミン</p> <p>むきしつ 無機質</p> |
| <p>しょくひん 食品グループ</p> <p>えいようそ 栄養素</p> | <p>○..おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>たんすいかぶつ 炭水化物</p> <p>しじつ 脂質</p> | <p>△..おもに体をつくるもとになる食品</p> <p>たんぱく質</p> <p>むきしつ 無機質 (カルシウム)</p> | <p>□..おもに体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>ビタミン</p> <p>むきしつ 無機質</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。