5月きゅうしょくこんだて表



		1			1.1	ぎゅうにゅうは、あかのたべもの							
日付	曜日	主食	牛乳		おもにからだをつくるもとになる (あかいろのたべもの)	(みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)						
		キャロッ トピラフ		キャロットピラフ		キャロットピラフのもと	(ごはん)						
	木			ボロニアハムステーキ	ボロニアハム		あぶら						
				ボイルやさい		キャベツ きゅうり							
1				わかたけスープ	わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん あおねぎ							
'				デザート			アセロラゼリー 🔺						
				l - <i>-</i>	こんだて	せいちょう ねが かしわもち た ふう	J						
				「こどもの日の献立」です。子どもたちの健やかな成長を願い、柏餅やちまきを食べる風習があります。									
				わかたけスープに入ってい	1るたけのこは、竹のようにす	くすくと育ってほしいという願いをこめて、こん	<u>どもの首に食べられます。</u>						
2	金	パン)	マカロニのクリームに	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース	マカロニ じゃがいも あぶ						
2				キャベツとコーンのサラダ		キャベツ とうもろこし	さとう						
5	月		ことものひ 46333~										
6	火												
_			1	ミートサンドパン	ぶたにく とりにく	にんじん たまねき	パンこ あぶら さとう						
7	水	パン	0	ポタージュスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	じゃがいも						
				しろみざかなのてりやき	ホキ	ICNUN ICAGE	こむぎこ でんぷん あぶら さ						
•	木	ごはん	0	L	. 4								
8				L	とりにく ひじき だいず	にんじん いんげん	あぶら さとう						
				かきたまじる	とうふ たまご	えのきたけ こまつな	でんぷん						
				てりやきハンバーグ	ハンバーグ	たまねぎ しめじ	さとう でんぷん						
9	金	パン	0	こふきいも		<u> </u>	じゃがいも						
				やさいスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん とうもろこし セロリ							
			0	ほねくのいそべあげ	ほねく あおのり		こむぎこ あぶら						
12	月	ごはん		きりぼしだいこんのにもの	とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん	さとう あぶら						
				ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう こんにゃく もやし たまねぎ あおねぎ							
13		1	_	きつねうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	えのきたけ あおねぎ	うどん さとう						
	火	ごはん	0	いためなます	ひじき ひらてん	にんじん いんげん こんにゃく	あぶら さとう ごまあぶら						
14			0	にくだんごのトマトスープに	にくだんご	たまねぎ キャベツ にんじん トマト(かん)	さとう あぶら でんぷん						
	水	こめこ パン		フライビーンズ	だいず	720402 1 1 2 12/00/01 1 11 (2/07)	でんぷん あぶら さとう						
				おやこどん	とりにく たまご	たまねぎ にんじん あおねぎ	あぶらふ さとう						
15	木	ごはん	0	ごまずあえ	2727 7282	こまつな もやし	さとう ごま						
					S\$ 1. 1 1	たまねぎ ピーマン エリンギ にんじん しめじ							
				ポ ークエンハプ	1 5: 7-1-7								
			_	ポークチャップ	ぶたにく		あぶら さとう						
16	金	パン	0	グリーンサラダ		にんじん キャベツ ブロッコリー	コーンフレーク かんきつドレッシン						
16	金	パン	0	グリーンサラダ			コーンフレーク かんきつドレッシン						
16	金 	パン	0	グリーンサラダ		にんじん キャベツ ブロッコリー	コーンフレーク かんきつドレッシン						
16 19	金 			グリーンサラダ 「 地産地消の日の	 ニムセマ 献立 」です。 グリーンサラダに	にんじん キャベツ ブロッコリー た 入っているキャベツとプロッコリーは和歌山市	コーンフレーク かんきつドレッシン でとれたものです。						
				グリーンサラダ 「 地産地消の日の キムタクごはん		にんじん キャベツ ブロッコリー た 入っているキャベツとプロッコリーは和歌山市	コーンフレーク かんきつドレッシン ごとれたものです。 ごまあぶら さとう						
				グリーンサラダ 「 地産地消の日の キムタクごはん あげぎょうざ	献立」です。グリーンサラダに ぶたにく ぎょうざ	にんじん キャベツ ブロッコリー 大かな ました 大っているキャベツとプロッコリーは和歌山市 しょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん	コーンフレーク かんきつドレッシン でとれたものです。 ごまあぶら さとう あぶら						
19		ごはん	0	グリーンサラダ 「 地産地消の日の キムタクごはん あげぎょうざ とうふともやしのスープ とりにくのうめずあげ	が立」です。グリーンサラダに ぶたにく ぎょうざ とうふ かまぼこ わかめ とりにく	にんじん キャベツ ブロッコリー 入っているキャベツとフロッコリーは和歌山市でしょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあんもやし えのきたけ にんじん	コーンフレーク かんきつドレッシン でとれたものです。 ごまあぶら さとう あぶら でんぷん こむぎこ あぶら						
19	月	ごはん	0	グリーンサラダ 「 地産地消の日の キムタクごはん あげぎょうざ とうふともやしのスープ とりにくのうめずあげ にんじんシリシリ	献立」です。グリーンサラダに ぶたにく ぎょうざ とうふ かまぼこ わかめ とりにく ツナ	にんじん キャベツ ブロッコリー 大かな ました 大っているキャベツとプロッコリーは和歌山市 しょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん	コーンフレーク かんきつドレッシン でとれたものです。 ごまあぶら さとう あぶら でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま						
19	月火	ごはん	0	グリーンサラダ 「地産地消の日の キムタクごはん あげぎょうざ とうふともやしのスープ とりにくのうめずあげ にんじんシリシリ みそしる	が立」です。グリーンサラダに ぶたにく ぎょうざ とうふ かまぼこ わかめ とりにく ツナ あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ ブロッコリー 「入っているキャベツとプロッコリーは和歌山市」 しょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん もやし えのきたけ にんじん にんじん こまつな しめじ	コーンフレーク かんきつドレッシン でとれたものです。 ごまあぶら さとう あぶら でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも						
19	月	ごはん	0	グリーンサラダ 「 地産地消の日の キムタクごはん あげぎょうざ とうふともやしのスープ とりにくのうめずあげ にんじんシリシリ みそしる わふうスパゲッティ	献立」です。グリーンサラダに ぶたにく ぎょうざ とうふ かまぼこ わかめ とりにく ツナ	にんじん キャベツ ブロッコリー (本) 「カットやました。 「大っているキャベツとプロッコリーは和歌山市」 しょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん もやし えのきたけ にんじん にんじん こまつな しめじ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	コーンフレーク かんきつドレッシン でとれたものです。 ごまあぶら さとう あぶら でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも スパゲッティ あぶら						
19	月火	ごはん	0	グリーンサラダ 「 地産地消の日の キムタクごはん あげぎょうざ とうふともやしのスープ とりにくのうめずあげ にんじんシリシリ みそしる わふうスパゲッティ イタリアンサラダ	が立」です。グリーンサラダに ぶたにく ぎょうざ とうふ かまぼこ わかめ とりにく ツナ あぶらあげ みそ ベーコン のり	にんじん キャベツ ブロッコリー 大力ができた 大力でいるキャベツとフロッコリーは和歌山市 しょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん もやし えのきたけ にんじん にんじん こまつな しめじ しめじ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし	コーンフレーク かんきつドレッシン でとれたものです。 ごまあぶら さとう あぶら でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング						
19 20 21	月火	ごはん	0	グリーンサラダ 「 地産地消の日の キムタクごはん あげぎょうざ とうふともやしのスープ とりにくのうめずあげ にんじんシリシリ みそしる わふうスパゲッティ イタリアンサラダ キーマカレー	が立」です。グリーンサラダに ぶたにく ぎょうざ とうふ かまぼこ わかめ とりにく ツナ あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ ブロッコリー たいっているキャベツとフロッコリーは和歌山市でしょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん もやし えのきたけ にんじん にんじん こまつな しめじ しめじ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし	コーンフレーク かんきつドレッシン でとれたものです。 ごまあぶら さとう あぶら でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング じゃがいも あぶら						
19 20 21	月火水	ごはん ごはん パン	0	グリーンサラダ 「 地産地消の日の キムタクごはん あげぎょうざ とうふともやしのスープ とりにくのうめずあげ にんじんシリシリ みそしる わふうスパゲッティ イタリアンサラダ キーマカレー やさいのごまドレッシング	が立」です。グリーンサラダド ぶたにく ぎょうざ とうふ かまぼこ わかめ とりにく ツナ あぶらあげ みそ ベーコン のり	にんじん キャベツ ブロッコリー 大力ができた 大力でいるキャベツとフロッコリーは和歌山市 しょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん もやし えのきたけ にんじん にんじん こまつな しめじ しめじ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし	コーンフレーク かんきつドレッシン でとれたものです。 ごまあぶら さとう あぶら でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら						
19 20 21 22	月火水木	ごはん ごはん パン ごはん	0 0	グリーンサラダ 「 地産地消の日の キムタクごはん あげぎょうざ とうふともやしのスープ とりにくのうめずあげ にんじんシリシリ みそしる わふうスパゲッティ イタリアンサラダ キーマカレー やさいのごまドレッシング しろみざかなフライ	が立」です。グリーンサラダに ぶたにく ぎょうざ とうふ かまぼこ わかめ とりにく ツナ あぶらあげ みそ ベーコン のり	にんじん キャベツ ブロッコリー 大かっているキャベツとフロッコリーは和歌山市では、 しょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん もやし えのきたけ にんじん にんじん こまつな しめじ しめじ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト(かん)	コーンフレーク かんきつドレッシン でとれたものです。 ごまあぶら さとう あぶら でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら あぶら ノンエッグタルタルソー						
19 20 21 22	月火水	ごはん ごはん パン	0 0	グリーンサラダ 「地産地消の日の キムタクごはん あげぎょうざ とうふともやしのスープ とりにくのうめずあげ にんじんシリシリ みそしる わふうスパゲッティ イタリアンサラダ キーマカレー やさいのごまドレッシング しろみざかなフライ	が立」です。グリーンサラダに ぶたにく ぎょうざ とうふ かまぼこ わかめ とりにく ツナ あぶらあげ みそ ベーコン のり ぶたにく とりにく だいず しろみざかなフライ	にんじん キャベツ ブロッコリー たいっているキャベツとプロッコリーは和歌山市 しょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん もやし えのきたけ にんじん にんじん こまつな しめじ しめじ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト(かん) キャベツ もやし きゅうり	コーンフレーク かんきつドレッシン でとれたものです。 ごまあぶら さとう あぶら でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら						
19 20 21 22	月火水木	ごはん ごはん パン ごはん	0 0	グリーンサラダ 「 地産地消の日の キムタクごはん あげぎょうざ とうふともやしのスープ とりにくのうめずあげ にんじんシリシリ みそしる わふうスパゲッティ イタリアンサラダ キーマカレー やさいのごまドレッシング しろみざかなフライ やさいソテー ポパイスープ	が立」です。グリーンサラダド ぶたにく ぎょうざ とうふ かまぼこ わかめ とりにく ツナ あぶらあげ みそ ベーコン のり ぶたにく とりにく だいず しろみざかなフライ	にんじん キャベツ ブロッコリー 「入っているキャベツとフロッコリーは和歌山市」 しょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん もやし えのきたけ にんじん にんじん こまつな しめじ しめじ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト(かん) キャベツ もやし きゅうり キャベツ にんじん ピーマン ほうれんそう にんじん たまねぎ とうもろこし	コーンフレーク かんきつドレッシン でとれたものです。 ごまあぶら さとう あぶら でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら あぶら ノンエッグタルタルソー あぶら						
19 20 21 22 23	月火水木金	ごはん パン ごはん パン	0 0 0	グリーンサラダ 「 地産地消の日の キムタクごはん あげぎょうざ とうふともやしのスープ とりにくのうめずあげ にんじんシリシリ みそしる わふうスパゲッティ イタリアンサラダ キーマカレー やさいのごまドレッシング しろみざかなフライ やさいソテー ポパイスープ じゃがいものそぼろに	が立」です。グリーンサラダド ぶたにく ぎょうざ とうふ かまぼこ わかめ とりにく ツナ あぶらあげ みそ ベーコン のり ぶたにく とりにく だいず しろみざかなフライ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ ブロッコリー たいっているキャベツとプロッコリーは和歌山市 しょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん もやし えのきたけ にんじん にんじん こまつな しめじ しめじ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト(かん) キャベツ もやし きゅうり	コーンフレーク かんきつドレッシン でとれたものです。 ごまあぶら さとう あぶら でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら あぶら ノンエッグタルタルソー あぶら						
19 20 21 22 23	月火水木	ごはん ごはん パン ごはん	0 0 0	グリーンサラダ 「 地産地消の日の キムタクごはん あげぎょうざ とうふともやしのスープ とりにくのうめずあげ にんじんシリシリ みそしる わふうスパゲッティ イタリアンサラダ キーマカレー やさいのごまドレッシング しろみざかなフライ やさいソテー ポパイスープ じゃがいものそぼろに しおこんぶサラダ	が立」です。グリーンサラダド ぶたにく ぎょうざ とうふ かまぼこ わかめ とりにく ツナ あぶらあげ みそ ベーコン のり ぶたにく とりにく だいず しろみざかなフライ ベーコン ぎゅうにゅう とりにく	にんじん キャベツ ブロッコリー 大力ができた 大力でいるキャベツとフロッコリーは和歌山市 しょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん もやし えのきたけ にんじん にんじん こまつな しめじ しめじ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト(かん) キャベツ もやし きゅうり キャベツ にんじん ピーマン ほうれんそう にんじん たまねぎ どうもろこし しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん きゅうり ねりうめ	コーンフレーク かんきつドレッシン でとれたものです。 ごまあぶら さとう あぶら でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら あぶら ノンエッグタルタルソー あぶら						
19 20 21 22 23	月火水木金	ごはん パン ごはん パン	0 0 0	グリーンサラダ 「 地産地消の日の キムタクごはん あげぎょうざ とうふともやしのスープ とりにくのうめずあげ にんじんシリシリ みそしる わふうスパゲッティ イタリアンサラダ キーマカレー やさいのごまドレッシング しろみざかなフライ やさいソテー ポパイスープ じゃがいものそぼろに	が立」です。グリーンサラダド ぶたにく ぎょうざ とうふ かまぼこ わかめ とりにく ツナ あぶらあげ みそ ベーコン のり ぶたにく とりにく だいず しろみざかなフライ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ ブロッコリー 大力ができた。 大力でいるキャベツとフロッコリーは和歌山市で しょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん もやし えのきたけ にんじん にんじん こまつな しめじ しめじ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト(かん) キャベツ もやし きゅうり キャベツ にんじん ピーマン ほうれんそう にんじん たまねぎ どうもろこし しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	コーンフレーク かんきつドレッシン でとれたものです。 ごまあぶら さとう あぶら でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら あぶら ノンエッグタルタルソー あぶら じゃがいも さとう						
19 20 21 22 23	月火水木金	ごはん パン パン ごはん パン	0 0 0	グリーンサラダ 「 地産地消の日の キムタクごはん あげぎょうざ とうふともやしのスープ とりにくのうめずあげ にんじんシリシリ みそしる わふうスパゲッティ イタリアンサラダ キーマカレー やさいのごまドレッシング しろみざかなフライ やさいソテー ポパイスープ じゃがいものそぼろに しおこんぶサラダ	が立」です。グリーンサラダド ぶたにく ぎょうざ とうふ かまぼこ わかめ とりにく ツナ あぶらあげ みそ ベーコン のり ぶたにく とりにく だいず しろみざかなフライ ベーコン ぎゅうにゅう とりにく	にんじん キャベツ ブロッコリー 大力ができた 大力でいるキャベツとフロッコリーは和歌山市 しょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん もやし えのきたけ にんじん にんじん こまつな しめじ しめじ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト(かん) キャベツ もやし きゅうり キャベツ にんじん ピーマン ほうれんそう にんじん たまねぎ どうもろこし しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん きゅうり ねりうめ	コーンフレーク かんきつドレッシン でとれたものです。 ごまあぶら さとう あぶら でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら あぶら ノンエッグタルタルソー あぶら じゃがいも さとう						
19 20 21 22 23	月火水木金月	ごはん パン パン ごはん パン	0 0 0	グリーンサラダ 「地産地消の日の キムタクごはん あげぎょうざ とうふともやしのスープ とりにくのうめずあげ にんじんシリシリ みそしる わふうスパゲッティ イタリアンサラダ キーマカレー やさいのごまドレッシング しろみざかなフライ やさいソテー ポパイスープ じゃがいものそぼろに しおこんぶサラダ	が立」です。グリーンサラダド ぶたにく ぎょうざ とうふ かまぼこ わかめ とりにく ツナ あぶらあげ みそ ベーコン のり ぶたにく とりにく だいず しろみざかなフライ ベーコン ぎゅうにゅう とりにく	にんじん キャベツ ブロッコリー たいっているキャベツとフロッコリーは和歌山市でしょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん もやし えのきたけ にんじん にんじん こまつな しめじ しめじ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト(かん) キャベツ もやし きゅうり ニカんそう にんじん たまねぎ どうもろこし しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん きゅうり ねりうめ にんにく	コーンフレーク かんきつドレッシン でとれたものです。 ごまあぶら さとう あぶら でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら あぶら ノンエッグタルタルソー あぶら じゃがいも さとう ごま さとう でんぷん こむぎこ あぶら さとう ご						
19 20 21 22 23 26	月 火 水 木 金 月 火	ごはん パン ごはん パン ごはん	0 0 0	グリーンサラダ 「 地産地消の日の キムタクごはん あげぎょうざ とうふともやしのスープ とりにくのうめずあげ にんじんシリシリ みそしる わふうスパゲッティ イタリアンサラダ キーマカレー やさいのごまドレッシング しろみざかなフライ やさいソテー ポパイスープ じゃがいものそぼろに しおこんぶサラダ ヤンニョムチキン もやしのナムル	が立」です。グリーンサラダド ぶたにく ぎょうざ とうふ かまぼこ わかめ とりにく ツナ あぶらあげ みそ ベーコン のり ぶたにく とりにく だいず しろみざかなフライ ベーコン ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ かつおぶし	にんじん キャベツ ブロッコリー 「大っているキャベツとフロッコリーは和歌山市では、 しょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん もやし えのきたけ にんじん にんじん こまつな しめじ しめじ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト(かん) キャベツ もやし きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ どうもろこし しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん きゅうり ねりうめ にんにく もやし	コーンフレーク かんきつドレッシン でとれたものです。 ごまあぶら さとう あぶら でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら あぶら ノンエッグタルタルソー あぶら じゃがいも さとう ごま さとう でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま						
19 20 21 22 23 26	月火水木金月	ごはん パン パン ごはん パン	0 0 0	ブリーンサラダ 「地産地消の日の キムタクごはん あげぎょうざ とうふともやしのスープ とりにくのうめずあげ にんじんシリシリ みそしる わふうスパゲッティ イタリアンサラダ キーマカレー やさいのごまドレッシング しろみざかなフライ やさいソテー ポパイスープ じゃがいものそぼろに しおこんぶサラダ ヤンニョムチキン もやしのナムル ちゅうかスープ ポトフ	が立」です。グリーンサラダド ぶたにく ぎょうざ とうふ かまぼこ わかめ とりにく ツナ あぶらあげ みそ ベーコン のり ぶたにく とりにく だいず しろみざかなフライ ベーコン ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ かつおぶし とりにく	にんじん キャベツ ブロッコリー 大力かでました。 大力ではるキャベツとプロッコリーは和歌山市 しょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん もやし えのきたけ にんじん にんじん こまつな しめじ しめじ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト(かん) キャベツ もやし きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん きゅうり ねりうめ にんにく もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ セロリ	コーンフレーク かんきつドレッシン でとれたものです。 ごまあぶら さとう あぶら でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら あぶら ノンエッグタルタルソー あぶら じゃがいも さとう ごま さとう ごま さとう でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら さとう						
19 20 21 22 23 26	月 火 水 木 金 月 火	ごはん パン ごはん パン ごはん	0 0 0 0	ブリーンサラダ 「 地産地消の日の キムタクごはん あげぎょうざ とうふともやしのスープ とりにくのうめずあげ にんじんシリシリ みそしる わふうスパゲッティ イタリアンサラダ キーマカレー やさいのごまドレッシング しろみざかなフライ やさいソテー ポパイスープ じゃがいものそぼろに しおこんぶサラダ ヤンニョムチキン もやしのナムル ちゅうかスープ ポトフ はるさめサラダ	が立」です。グリーンサラダに ぶたにく ぎょうざ とうふ かまぼこ わかめ とりにく ツナ あぶらあげ みそ ベーコン のり ぶたにく とりにく だいず しろみざかなフライ ベーコン ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ かつおぶし とりにく とりにく	にんじん キャベツ ブロッコリー 大っているキャベツとフロッコリーは和歌山市 しょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん もやし えのきたけ にんじん にんじん こまつな しめじ しめじ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト(かん) キャベツ もやし きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん きゅうり ねりうめ にんにく もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ セロリ チンゲンサイ とうもろこし	コーンフレーク かんきつドレッシン でとれたものです。 ごまあぶら さとう あぶら でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら あぶら ノンエッグタルタルソー あぶら じゃがいも さとう ごま さとう でんぶん こむぎこ あぶら さとう こ ごまあぶら さとう						
	月 火 水 木 金 月 火	ごはん パン ごはん パン ごはん	0 0 0 0	ブリーンサラダ 「地産地消の日の キムタクごはん あげぎょうざ とうふともやしのスープ とりにくのうめずあげ にんじんシリシリ みそしる わふうスパゲッティ イタリアンサラダ キーマカレー やさいのごまドレッシング しろみざかなフライ やさいソテー ポパイスープ じゃがいものそぼろに しおこんぶサラダ ヤンニョムチキン もやしのナムル ちゅうかスープ ポトフ	が立」です。グリーンサラダド ぶたにく ぎょうざ とうふ かまぼこ わかめ とりにく ツナ あぶらあげ みそ ベーコン のり ぶたにく とりにく だいず しろみざかなフライ ベーコン ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ かつおぶし とりにく	にんじん キャベツ ブロッコリー 大力かでました。 大力ではるキャベツとプロッコリーは和歌山市 しょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん もやし えのきたけ にんじん にんじん こまつな しめじ しめじ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト(かん) キャベツ もやし きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん きゅうり ねりうめ にんにく もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ セロリ	コーンフレーク かんきつドレッシン でとれたものです。 ごまあぶら さとう あぶら でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら あぶら ノンエッグタルタルソー あぶら じゃがいも さとう ごま さとう でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら さとう						

ついたち もく 1日 (木)は「こどもの日の献立」、16日(金)は「地産地消の日の献立」です。

224	学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
月月		kcal	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2g未満	mg	mg	mg	mg	μ gRAE	mg	mg	mg	g
		650	以下	以下	28不何	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4. 5以上