3付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるもとになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (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)	
ı	水	ごはん	0	そぼろどん	とりにく たまご	つちしょうが にんじん いんげん	あぶら さとう	
				ぶたじる	ぶたにく みそ	にんじん こんにゃく もやし はくさい		
		くりご		くりごはん			くり(ごはん)	
2	木	はん	0	とりにくのうめずあげ	とりにく		こむぎこ でんぷん あぶら	
				みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな しめじ はくさい もやし たまねぎ にんじん たけのこ		
6	金	パン	0	はっぽうさい	ぶたにく	ほししいたけ つちしょうが あおねぎ	でんぷん あぶら	
				あげシューマイ	シューマイ		あぶら	
				うさちゃんハンバーグ	ハンバーグ		さとう でんぷん	
	月	パン		ちゅうかスープ おつきみだんご	ハンバーグ ぶたにく きなこ	つちしょうが チンゲンサイ にんじん	でんぷん ごまあぶら しらたまだんご さとう	
					·	J	<u>'</u>	
						い、一年の中でとくに美しいことから「中秋の名月」 「	ともいわれます。 こむぎこ あぶら	
7	火	ごはん		ちくわのいそべあげ ゆかりあえ	ちくわ あおのり	キャベツ あかしそ	こむさこ めいり	
				かきたまじる	とりにく たまご	にんじん ほうれんそう えのきたけ	でんぷん	
8		ごはん		さばのうめこうみあげ	さば	ばいにく あおねぎ	でんぷん あぶら さとう	
	水		0	おかかあえ	かつおぶし	もやし ほうれんそう	さとう	
				さつまじる	とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう	さつまいも	
				ちくぜんに	とりにく ちくわ	つちしょうが にんじん いんげん こんにゃく ごぼう	じゃがいも あぶら さとう	
9			0	こんぶあえ	しおこんぶ	はくさい ちんげんさい		
	木	ごはん		うめぼし		うめぼし		
				「梅干しで元気!!キャンペーン」とし				
					ぶたにく ちくわ		ちゅうかめん あぶら	
10	金	パン	0	かきいりフルーツポンチ	かんてん(かん)	かき おうとう(かん) パインアップル(かん) みかん(かん)	さとう	
	_			te Abblast ひ こんだて 地産地消の日の献立です。「かき」	は、和歌山市で栽培、収穫されたも	のを使っています。		
13	月				スポー	ツのひ		
	′,		1	1177444017744		, , ,	°/	
14	火	-3		しろみざかなのレモンだれ ひじきまめ	ホキ とりにく ひじき だいず	レモンかじゅう にんじん いんげん	でんぷん こむぎこ さとう あぶら さとう	
	^	ごはん		にゅうめんじる	かまぼこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ	そうめん	
							* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	
ا ہ.				ビビンバ	ぶたにく	つちしょうが にんにく はくさいキムチ キャベツ	いりごま さとう ごまあぶら	
15	水	ごはん	0	はるさめスープ	ぶたにく ハム	つちしょうが にんにく はくさいキムチ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ	いりごま さとう ごまあぶら はるさめ	
15 16	水木	ごはん	0	はるさめスープ	ハム	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ		
		ごはん	0	はるさめスープ えん	// [/] そくのためき	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ゆうしょくちゅうし	はるさめ	
16	木	はいが		はるさめスープ えん ミートスパゲッティ	ハム そくのためき ぶたにく とりにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ゆうしょくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ	はるさめ スパゲッティ あぶら	
16				はるさめスープ えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ	ハム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハム しおこんぶ かつおぶし	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ゆうしょくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	はるさめ	
16	木	はいが		はるさめスープ えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ 「年生の国語の教科書「サラダでに	ハム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハム しおこんぶ かつおぶし がんき」に登場するりっちゃんが、びょ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ゆうしょくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ	はるさめ スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル	
16	木	はいが	0	はるさめスープ えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ 「年生の国語の教科書「サラダでじ ハモメンチカツ	ハム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハム しおこんぶ かつおぶし	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ゆうしょくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	はるさめ スパゲッティ あぶら	
	木	はいが パン	0	はるさめスープ えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ 「年生の国語の教科書「サラダでに	ハム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハム しおこんぶ かつおぶし がんき」に登場するりっちゃんが、びょ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ゆうしょくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うきのおかあさんのために作ったサラダです。	はるさめ スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル	
16	木金月	はいがパンパン	0	はるさめスープ えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ 「年生の国語の教科書「サラダでに ハモメンチカツ ボイルキャベツ コンソメスープ きざみうどん	ハム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハム しおこんぶ かつおぶし がんき」に登場するりっちゃんが、びょ ハモメンチカツ ベーコン とりにく あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ゆうしょくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うきのおかあさんのために作ったサラダです。 キャベツ にんじん たまねぎ セロリ ほししいたけ あおねぎ	はるさめ スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも うどん	
16	木	はいが パン	0	はるさめスープ えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ L年生の国語の教科書「サラダでに ハモメンチカツ ボイルキャベツ コンソメスープ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの	ハム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハム しおこんぶ かつおぶし がんき」に登場するりっちゃんが、びょ ハモメンチカツ ベーコン とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ゆうしょくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うきのおかあさんのために作ったサラダです。 キャベツ にんじん たまねぎ セロリ ほししいたけ あおねぎ はくさい にんじん もやし	はるさめ スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも うどん さとう あぶら でんぷん	
16	木金月	はいがパンパン	0	はるさめスープ えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ 「年生の国語の教科書「サラダでに ハモメンチカツ ボイルキャベツ コンソメスープ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの あきあじカレー	ハム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハム しおこんぶ かつおぶし がんき」に登場するりっちゃんが、びょ ハモメンチカツ ベーコン とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ゆうしょくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うきのおかあさんのために作ったサラダです。 キャベツ にんじん たまねぎ セロリ ほししいたけ あおねぎ はくさい にんじん もやし つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ	はるさめ スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも さつまいも	
16	木金月火	はいが、パンパン	0	はるさめスープ えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ 「年生の国語の教科書「サラダでに ハモメンチカツ ボイルキャベツ コンソメスープ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの あきあじカレー りんごサラダ	ハム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハム しおこんぶ かつおぶし がんき」に登場するりっちゃんが、びょ ハモメンチカツ ベーコン とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ゆうしょくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うきのおかあさんのために作ったサラダです。 キャベツ にんじん たまねぎ セロリ ほししいたけ あおねぎ はくさい にんじん もやし つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじりんご キャベツ りんごピューレー	はるさめ スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら	
6 7 20 21 22	木金月火	はいが、パンパン	0	はるさめスープ えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ 「年生の国語の教科書「サラダでに ハモメンチカツ ボイルキャベツ コンソメスープ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの あきあじカレー りんごサラダ かきあげ	ハム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハム しおこんぶ かつおぶし がんき」に登場するりっちゃんが、びょ ハモメンチカツ ベーコン とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ゆうしょくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うきのおかあさんのために作ったサラダです。 キャベツ にんじん たまねぎ セロリ ほししいたけ あおねぎ はくさい にんじん もやし つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじりんご キャベツ りんごピューレー たまねぎ にんじん	はるさめ スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら	
6 7 20 21 22	木 金 月 火 水	はいがパンパンごはんごはん	0 0	はるさめスープ えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ 「年生の国語の教科書「サラダでに ハモメンチカツ ボイルキャベツ コンソメスープ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの あきあじカレー りんごサラダ	ハム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハム しおこんぶ かつおぶし がんき」に登場するりっちゃんが、びょ ハモメンチカツ ベーコン とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ゆうしょくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うきのおかあさんのために作ったサラダです。 キャベツ にんじん たまねぎ セロリ ほししいたけ あおねぎ はくさい にんじん もやし つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじりんご キャベツ りんごピューレー	はるさめ スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら	
6 7 20 21 22	木 金 月 火 水	はいがパンパンごはんごはん	0 0	はるさめスープ えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ 「年生の国語の教科書「サラダでに ハモメンチカツ ボイルキャベツ コンソメスープ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの あきあじカレー りんごサラダ かきあげ	ハム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハム しおこんぶ かつおぶし がんき」に登場するりっちゃんが、びょ ハモメンチカツ ベーコン とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ゆうしょくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うきのおかあさんのために作ったサラダです。 キャベツ にんじん たまねぎ セロリ ほししいたけ あおねぎ はくさい にんじん もやし つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじりんご キャベツ りんごピューレー たまねぎ にんじん	はるさめ スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら	
6 7 7 20 21 22 23	木 金 月 火 水 木	はいがパンパンごはんごはん	0 0 0	はるさめスープ えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ 「年生の国語の教科書「サラダでに ハモメンチカツ ボイルキャベツ コンソメスープ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの あきあじカレー りんごサラダ かきあげ つくねじる あげパン	ハム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハム しおこんぶ かつおぶし がんき」に登場するりっちゃんが、びょ ハモメンチカツ ベーコン とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ゆうしょくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うきのおかあさんのために作ったサラダです。 キャベツ にんじん たまねぎ セロリ ほししいたけ あおねぎ はくさい にんじん もやし つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじりんご キャベツ りんごピューレー たまねぎ にんじん	はるさめ スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら じゃがいも さっまいも	
16 17 20 21 22	木 金 月 火 水 木	はいが パン ごはん ごはん	0 0 0	はるさめスープ えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ 「年生の国語の教科書「サラダでに ハモメンチカツ ボイルキャベツ コンソメスープ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの あきあじカレー りんごサラダ かきあげ つくねじる あげパン	ハム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハム しおこんぶ かつおぶし がんき」に登場するりっちゃんが、びょ ハモメンチカツ ベーコン とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん ぶたにく ぶたにく こんさいいりつくね みそ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ゆうしょくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うきのおかあさんのために作ったサラダです。 キャベツ にんじん たまねぎ セロリ ほししいたけ あおねぎ はくさい にんじん もやし つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじりんご キャベツ りんごピューレー たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	はるさめ スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら じゃがいも さっまいも	
20 21 22 23	木 金 月 火 水 木 金	はパン パン ごはん ごはん	0 0 0	えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ 「年生の国語の教科書「サラダでに ハモメンチカツ ボイルキャベツ コンソメスープ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの あきあじカレー りんごサラダ かきあげ つくねじる あげパン ポトフ ひじきサラダ	ハム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハム しおこんぶ かつおぶし がんき」に登場するりっちゃんが、びょ ハモメンチカツ ベーコン とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん ぶたにく しまくわ こんさいいりつくね みそ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ゆうしょくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うきのおかあさんのために作ったサラダです。 キャベツ にんじん たまねぎ セロリ ほししいたけ あおねぎ はくさい にんじん もやし つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじりんご キャベツ りんごピューレー たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	はるさめ スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら じゃがいも さっまいも あぶら さとう こま	
20 21 22 23	木 金 月 火 水 木	はいが パン ごはん ごはん	0 0 0	はるさめスープ えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ 「年生の国語の教科書「サラダでに ハモメンチカツ ボイルキャベツ コンソメスープ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの あきあじカレー りんごサラダ かきあげ つくねじる あげパン ポトフ ひじきサラダ にくだんごとはくさいのスープに	ハム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハム しおこんぶ かつおぶし がんき」に登場するりっちゃんが、びょ ハモメンチカツ ベーコン とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん ぶたにく しくたいいりつくね みそ とりにく ひじき	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ゆうしょくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うきのおかあさんのために作ったサラダです。 キャベツ にんじん たまねぎ セロリ ほししいたけ あおねぎ はくさい にんじん もやし つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじりんご キャベツ りんごピューレー たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ キャベツ たまねぎ にんじん だいこん セロリこまつな とうもろこし	はるさめ スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら じゃがいも さっまいも あぶら さとう こま	
6 7 20 21 22 23	木 金 月 火 水 木 金	はパン パン ごはん ごはん	0 0 0	えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ 「年生の国語の教科書「サラダでに ハモメンチカツ ボイルキャベツ コンソメスープ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの あきあじカレー りんごサラダ かきあげ つくねじる あげパン ポトフ ひじきサラダ にくだんごとはくさいのスープに さつまいもチップス	ハム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハム しおこんぶ かつおぶし がんき」に登場するりっちゃんが、びょ ハモメンチカツ べーコン とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん ぶたにく さくわ こんさいいりつくね みそ とりにく ひじき にくだんご	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ゆうしょくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うきのおかあさんのために作ったサラダです。 キャベツ にんじん たまねぎ セロリ ほししいたけ あおねぎ はくさい にんじん もやし つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじりんご キャベツ りんごピューレー たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ キャベツ たまねぎ にんじん だいこん セロリこまつな とうもろこし	はるさめ スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら じゃがいも さっまいも あぶら さとう こま (パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら	
6 7 20 21 22 23 24	木 金 月 火 水 木 金	はパン パン ごはん ごはん パン わかめ	0 0 0	えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ 工年生の国語の教科書「サラダでに ハモメンチカツ ボイルキャベツ コンソメスープ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの あきあじカレー りんごサラダ かきあげ つくねじる あげパン ポトフ ひじきサラダ にくだんごとはくさいのスープに さつまいもチップス わかめごはん	スム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハムしおこんぶかつおぶし がんき」に登場するりっちゃんが、びょ ハモメンチカツ べーコンとりにくあぶらあげかまぼこ ひらてん ぶたにく ぶたにく とりにく ひじき にくだんご	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ゆうしょくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うきのおかあさんのために作ったサラダです。 キャベツ にんじん たまねぎ セロリ ほししいたけ あおねぎ はくさい にんじん もやし つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ りんご キャベツ りんごピューレー たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ キャベツ たまねぎ にんじん だいこん セロリ こまつな とうもろこし はくさい にんじん たまねぎ しめじ	はるさめ スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら じゃがいも さっまいも あぶら さとう こむ (パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら	
6 7 20 21 22 23 24	木 金 月 火 水 木 金 月	はパン パン ごはん ごはん パン	0 0 0	はるさめスープ えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ 「年生の国語の教科書「サラダでに ハモメンチカツ ボイルキャベツ コンソメスープ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの あきあじカレー りんごサラダ かきあげ つくねじる あげパン ポトフ ひじきサラダ にくだんごとはくさいのスープに さつまいもチップス わかめごはん わかやまラーメン	ハム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハム しおこんぶ かつおぶし がんき」に登場するりっちゃんが、びょ ハモメンチカツ べーコン とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん ぶたにく さくわ こんさいいりつくね みそ とりにく ひじき にくだんご	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ゆうしょくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うきのおかあさんのために作ったサラダです。 キャベツ にんじん たまねぎ セロリ ほししいたけ あおねぎ はくさい にんじん もやし つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ りんご キャベツ りんごピューレー たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ キャベツ たまねぎ にんじん だいこん セロリ こまつな とうもろこし はくさい にんじん たまねぎ しめじ	はるさめ スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら しゃがいも さっまいも あぶら さとう こむ (パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら	
6 7 20 21 22 23 24 27 28	木 金 月 火 水 木 金 月 火	は パ パ ご ご パ パ わご がン かん ん ん ん ん ん か かん	0 0 0	えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ 工年生の国語の教科書「サラダでに ハモメンチカツ ボイルキャベツ コンソメスープ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの あきあじカレー りんごサラダ かきあげ つくねじる あげパン ポトフ ひじきサラダ にくだんごとはくさいのスープに さつまいもチップス わかめごはん	スム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハムしおこんぶかつおぶし がんき」に登場するりっちゃんが、びょ ハモメンチカツ べーコンとりにくあぶらあげかまぼこ ひらてん ぶたにく ぶたにく とりにく ひじき にくだんご	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ゆうしょくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うきのおかあさんのために作ったサラダです。 キャベツ にんじん たまねぎ セロリ ほししいたけ あおねぎ はくさい にんじん もやし つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ りんご キャベツ りんごピューレー たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ キャベツ たまねぎ にんじん だいこん セロリ こまつな とうもろこし はくさい にんじん たまねぎ しめじ	はるさめ スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら じゃがいも さっまいも あぶら さとう こま (パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら ささう あぶら	
6 7 20 21 22 23 24 27 28	木 金 月 火 水 木 金 月	はパン パン ごはん ごはん パン わかめ	0 0 0	はるさめスープ えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ 「年生の国語の教科書「サラダでは ハモメンチカツ ボイルキャベツ コンソメスープ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの あきあじカレー りんごサラダ かきあげ つくねじる あげパン ポトフ ひじきサラダ にくだんごとはくさいのスープに さつまいもチップス わかめごはん わかやまラーメン ブロッコリーサラダ	アム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハムしおこんぶかつおぶし がんき」に登場するりっちゃんが、びょ ハモメンチカツ べーコンとりにくあぶらあげかまぼこ ひらてん ぶたにく しくたんさいいりつくねみそ とりにく ひじき にくだんご わかめ ぶたにくなると	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ゆうしょくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うきのおかあさんのために作ったサラダです。 キャベツ にんじん たまねぎ セロリ ほししいたけ あおねぎ はくさい にんじん もやし つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじりんご キャベツ りんごピューレー たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ キャベツ たまねぎ にんじん だいこん セロリこまつな とうもろこし はくさい にんじん たまねぎ しめじ	はるさめ スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら じゃがいも さっまいも あぶら さとう こむ (パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら ささける あぶら	
6 7 20 21 22 23 24 27 28	木 金 月 火 水 木 金 月 火	は パ パ ご ご パ パ わご がン かん ん ん ん ん ん か かん	0 0 0	はるさめスープ えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ 「年生の国語の教科書「サラダでに ハモメンチカツ ボイルキャベツ コンソメスープ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの あきあじカレー りんごサラダ かきあげ つくねじる あげパン ポトフ ひじきサラダ にくだんごとはくさいのスープに さつまいもチップス わかめごはん わかやまラーメン ブロッコリーサラダ マーボーあつあげ ナムル	アム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハムしおこんぶかつおぶし がんき」に登場するりっちゃんが、びょ ハモメンチカツ べーコンとりにくあぶらあげかまぼこ ひらてん ぶたにく しくたんさいいりつくねみそ とりにく ひじき にくだんご わかめ ぶたにくなると	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ かうしょくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うきのおかあさんのために作ったサラダです。 キャベツ にんじん たまねぎ セロリ ほししいたけ あおねぎ はくさい にんじん もやし つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ りんご キャベツ りんごピューレー たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん だいこん セロリ こまつな とうもろこし はくさい にんじん たまねぎ しめじ もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ ブロッコリー とうもろこし つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ	はるさめ スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら じゃがいも さっまいも あぶら さとう こま (パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら さつまいも あぶら さとう ささら あぶら	
6 7 20 21 22 23 24 27	木 金 月 火 水 木 金 月 火	は パ パ ご ご パ パ わご がン かん ん ん ん ん ん か かん	0 0 0 0 0	はるさめスープ えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ 「年生の国語の教科書「サラダでに ハモメンチカツ ボイルキャベツ コンソメスープ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの あきあじカレー りんごサラダ かきあげ つくねじる あげパン ポトフ ひじきサラダ にくだんごとはくさいのスープに さつまいもチップス わかめごはん わかやまラーメン ブロッコリーサラダ マーボーあつあげ ナムル	ハム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハムしおこんぶかつおぶしがんき」に登場するりっちゃんが、びょ ハモメンチカツ ベーコンとりにくあぶらあげかまぼこひらてん ぶたにく いうてん こんさいいりつくねみそ とりにく ひじき にくだんご わかめ ぶたにくなると ぶたにくなると	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ かうしょくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うきのおかあさんのために作ったサラダです。 キャベツ にんじん たまねぎ セロリ ほししいたけ あおねぎ はくさい にんじん もやし つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ りんご キャベツ りんごピューレー たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん だいこん セロリ こまつな とうもろこし はくさい にんじん たまねぎ しめじ もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ ブロッコリー とうもろこし つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ	はるさめ スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら じゃがいも さっまいも あぶら さとう こま (パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら さつまいも あぶら さとう ではん) ちゅうかめん さとう ブェッグマヨネーズ さとう ごまあぶら すりごま さとう	
6 7 20 21 22 23 24 27	木 金 月 火 水 木 金 月 火 水	はパ パ ご ご パ パ わご ご がん ん	0 0 0 0 0	はるさめスープ えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ 「年生の国語の教科書「サラダでに ハモメンチカツ ボイルキャベツ コンソメスープ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの あきあじカレー りんごサラダ かきあげ つくはらさいのスープに さつまいもチップス わかめごはん わかやまラーメン ブロッコリーサラダ マーボーあつあげ ナムル しろみざかなのてりやき	アム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハムしおこんぶかつおぶし がんき」に登場するりっちゃんが、びょ ハモメンチカツ べーコンとりにくあぶらあげかまぼこ ひらてん ぶたにく あくわ こんさいいりつくねみそ とりにく ひじき にくだんご わかめ ぶたにくなると ぶたにく あつあげあかみそ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ 中 う し よ く ち ゆ う し たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うきのおかあさんのために作ったサラダです。 キャベツ にんじん たまねぎ セロリ ほししいたけ あおねぎ はくさい にんじん もやし つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ りんご キャベツ りんごピューレー たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん だいこん セロリ こまつな とうもろこし はくさい にんじん たまねぎ しめじ もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ ブロッコリー とうもろこし つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ もやし こまつな	スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら じゃがいも さっまいも あぶら さとう こむ (パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら ささら あぶら ささら あぶら さとう あぶら ささら あぶら ささら あぶら	
20 21 22 23	木 金 月 火 水 木 金 月 火 水	はパ パ ご ご パ パ わご ご がん ん	0 0 0 0 0	はるさめスープ えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ 「年生の国語の教科書「サラダでは ハモメンチカツ ボイルキャベツ コンソメスープ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの あきあじカレー りんごサラダ かきあげ つくねじる あげパン ポトフ ひじきサラダ にくだんごとはくさいのスープに さつまいもチップス わかめごはん わかやまラーメン ブロッコリーサラダ マーボーあつあげ ナムル しろみざかなのてりやき はりはりづけ	アム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハムしおこんぶかつおぶし がんき」に登場するりっちゃんが、びょ ハモメンチカツ べーコンとりにくあぶらあげかまぼこ ひらてん ぶたにく しました。 ちくわ こんさいいりつくねみそ とりにく ひじき にくだんご わかめ ぶたにくなると ぶたにくなると ぶたにくあつあげあかみそ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ゆうしよくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うきのおかあさんのために作ったサラダです。 キャベツ にんじん たまねぎ セロリ ほししいたけ あおねぎ はくさい にんじん もやし つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ りんご キャベツ りんごピューレー たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん だいこん セロリ こまつな とうもろこし はくさい にんじん たまねぎ しめじ もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ ブロッコリー とうもろこし つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ もやし こまつな	はるさめ スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら じゃがいも さっまいも あぶら さとう こむ (パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら さっまいも あぶら さとう こむがいも さっまいも あぶら さとう こむがいも こさとう ごまあぶら でんぷん ごまあぶら すりごま さとう こむぎこ でんぷん あぶら さら	
21 22 23 24 27 28	木 金 月 火 水 木 金 月 火 水 木	は パ パ ぱ ぱ ぱ パ かば はん ん ご はん ん で かん	0 0 0 0 0	はるさめスープ えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ 年生の国語の教科書「サラダでに ハモメンチカツ ボイルキャベツ コンソメスープ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの あきあじカレー りんごサラダ かきあげ つくねじる あげパン ポトフ ひじきサラダ にくだんごとはくさいのスープに さつまいもチップス わかめごはん わかやまラーメン ブロッコリーサラダ マーボーあつあげ ナムル しろみざかなのてりやき はりはりづけ みそしる カボチャフライ	ハム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハムしおこんぶかつおぶし がんき」に登場するりっちゃんが、びょ ハモメンチカツ ベーコンとりにくあぶらあげかまぼこ ひらてん ぶたにく さくわ こんさいいりつくねみそ とりにく ひじき にくだんご わかめ ぶたにくなると ぶたにくなると ぶたにくすっちがあかみそ ホキ わかめ あぶらあげみそ カボチャフライ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ゆうしよくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うきのおかあさんのために作ったサラダです。 キャベツ にんじん たまねぎ セロリ ほししいたけ あおねぎ はくさい にんじん もやし つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ りんご キャベツ りんごピューレー たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん だいこん セロリ こまつな とうもろこし はくさい にんじん たまねぎ しめじ もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ ブロッコリー とうもろこし つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ もやし こまつな きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ あおねぎ	はるさめ スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら じゃがいも さっまいも あぶら さとう こむ (パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら さつまいも あぶら さとう (ごはん) ちゅうかめん さとう ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら でんぷん ごまがら すりごま さとう こむぎこ でんぷん あぶら さとう	
6 7 20 21 22 23 24 27	木 金 月 火 水 木 金 月 火 水	はパ パ ご ご パ パ わご ご がん ん	0 0 0 0 0	はるさめスープ えん ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ 「年生の国語の教科書「サラダでに ハモメンチカツ ボイルキャベツ コンソメスープ きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの あきあじカレー りんごサラダ かきあげ つくねじる あげパン ポトフ ひじきサラダ にくだんごとはくさいのスープに さつまいもチップス わかめごはん わかやまラーメン ブロッコリーサラダ マーボーあつあげ ナムル しろみざかなのてりやき はりはりづけ みそしる カボチャフライ ツナサラダ	ハム そくのためき ぶたにくとりにく ロースハムしおこんぶかつおぶし がんき」に登場するりっちゃんが、びょ ハモメンチカツ ベーコン とりにくあぶらあげかまぼこひらてん ぶたにく しいさいいりつくねみそ とりにく ひじきにくだんご わかめ ぶたにくなると ぶたにくあつあげあかみそ ホキ わかめ あぶらあげみそ カボチャフライ ツナ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ゆうしよくちゅうし たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うきのおかあさんのために作ったサラダです。 キャベツ にんじん たまねぎ セロリ ほししいたけ あおねぎ はくさい にんじん もやし つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ りんご キャベツ りんごピューレー たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん だいこん セロリ こまつな とうもろこし はくさい にんじん たまねぎ しめじ もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ ブロッコリー とうもろこし つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ もやし こまつな	はるさめ スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも うどん さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら じゃがいも さっまいも あぶら さとう こむ (パン) あぶら さとう がいも さとう あぶら さとう じゃがいも	

*献立に使用している野采は、大阪寺により変更することがあります。

W.L.A.A	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BI	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
学校給食 摂取基準	kcal	エネルギーの	エネルギーの	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μ gRAE	mg	mg	mg	g
汉水坐十	650	13~20%	20~30%		350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上