## 2月 きゅうしょくこんだて表





| 日付   | 曜日                  | 主食                                   | 牛乳         | こんだて  | おもにからだをつくる<br>(あかのたべもの)   | おもにからだのちょうしをととのえる<br>(みどりのたべもの)  | おもにねつやちからの<br>もとになる<br>(きいろのたべもの)   |  |  |  |
|--|---------------------|--------------------------------------|------------|---|---|--|---|--|--|--|
| 1  |                     | ごはん                                  | 0          | とうふハンバーグ  | とうふハンバーグ  | だいこん   | あぶら さとう でんぷん  |  |  |  |
|  | 火                   |                                      |            | (だいこんおろしソース)<br>さつまじる   | とうふ あぶらあげ みそ  | にんじん はくさい あおねぎ   | さつまいも   |  |  |  |
|  |                     |                                      |            | カレーうどん  | ぶたにく あぶらあげ  | しょうが たまねぎ あおねぎ にんじん  | -   |  |  |  |
| 2  | 水                   | パン                                   |            | みかんサラダ  | 101/212 ( 49/01/249/9   | キャベツ みかん(かん)   | さとう   |  |  |  |
|  | 小                   |                                      |            | フライビーンズ   | <u></u> たいず   |  | でんぷん あぶら さとう  |  |  |  |
|  |                     |                                      |            | むぎごはん   | 12019   |  | むぎ (ごはん)  |  |  |  |
| 3  | 木                   | むぎ<br>ごはん                            |            | いわしのかばやき  | いわし   | <br>  つちしょうが   | こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま  |  |  |  |
|  |                     |                                      | $\bigcirc$ | まめとんじる  | ぶたにく だいず みそ   | はくさい こんにゃく にんじん あおねぎ   |   |  |  |  |
|  |                     | C1670                                |            |   |   |  |   |  |  |  |
|  |                     |                                      |            | きょう せつぶん ひ かぞく けんこう しあわ ねが むかし きか   |   |  |   |  |  |  |
| 4  | 金                   |                                      |            |   | ぶたにく とうふ  | たまねぎ はくさい いとこんにゃく しろねぎ えのきたけ   |   |  |  |  |
|  |                     | ごはん                                  |            | だいこんとわかめのサラダ  | わかめ   | だいこん もやし   | さとう   |  |  |  |
|  |                     |                                      |            | 地産地消の凸です。 はくさい、 だいこんは、 和歌山市で栽培されたものです。  |   |  |   |  |  |  |
|  |                     | あげパン                                 |            | あげパン  |   |  | (パン)グラニューとう あぶら   |  |  |  |
| 7  | 月                   |                                      |            | ポトフ   | とりにく  | たまねぎ キャベツ にんじん   | じゃがいも   |  |  |  |
| 1  |                     |                                      |            | やさいのソテー   | ぶたにく  | もやし チンゲンサイ   | あぶら   |  |  |  |
|  |                     |                                      |            | トリニータどん   | とりにく  | しょうが にんにく ニラ たまねぎ にんじん   | こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう   |  |  |  |
| 8  | 火                   | ごはん                                  | 0          | みそしる  | みそ  | はくさい しめじ あおねぎ  | 131   |  |  |  |
|  |                     |                                      |            | ぽんかん  |   | ぽんかん   |   |  |  |  |
|  |                     |                                      | _          | にくだんごとはくさいのスープに   | にくだんご   | はくさい たまねぎ しめじ にんじん あおねぎ  | はるさめ  |  |  |  |
| 9  | 水                   | パン                                   | $\circ$    | ポテトチップス   |   |  | じゃがいも あぶら   |  |  |  |
|  |                     |                                      |            | ジビエソーセージのハヤシライス   | ジビエソーセージ ぶたにく   | たまねぎ しめじ グリンピース にんじん トマト(かん)   | あぶら   |  |  |  |
|  |                     |                                      |            |   | <u> </u>  |  | 21 =  |  |  |  |
|  |                     |                                      |            | 1+ヤヘンののより   |   | キャベツ にんじん  | 1950  |  |  |  |
| 10   | 木                   | ごはん                                  | 0          |   |   | キャベツ にんじん<br> *す。今日はジビエソーセージを使ってハヤシラ   | さとう<br><b>ライスを作ります</b> 。  |  |  |  |
|  | ·                   | ごはん                                  | 0          |   | いら提供されました。  | す。 今日はジビエソーセージを使ってハヤシラ   | 」<br>ライスを作ります。  |  |  |  |
| 10   | 木金                  | ごはん                                  |            | シビエとは狩猟で得た野生動物  | ていきょう   | です。 今日はジビエソーセージを使ってハヤシラ  |   |  |  |  |
| 11   | 金                   |                                      |            | ジビエとは狩猟で得た野生動物<br>ジビエソーセージは、和歌山県が   | いら提供されました。  | す。 今日はジビエソーセージを使ってハヤシラ   | ライスを作ります。   |  |  |  |
|  | ·                   | ごはん                                  |            | ジビエとは狩猟で得た野生動物 ジビエソーセージは、和歌山県九  | から提供されました。<br>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・  | す。 今日はジビエソーセージを使ってハヤシラ   | ライスを作ります。   |  |  |  |
| 11   | 金                   | パン                                   |            | ジビエとは狩猟で得た野生動物<br>ジビエソーセージは、和歌山県か<br>とりにくのレモンソース  | から提供されました。<br>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・  | す。 今日はジビエソーセージを使ってハヤシラ<br>みんのひ<br>レモン(かじゅう)  | <b>ライスを作ります。</b><br>でんぷん あぶら さとう  |  |  |  |
| 11   | 金                   | パン                                   |            | ジビエとは狩猟で得た野生動物<br>ジビエソーセージは、和歌山県か<br>とりにくのレモンソース<br>オニオンスープ   | から提供されました。<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一   | す。 今日はジビエソーセージを使ってハヤシラ<br>みんのひ<br>レモン(かじゅう)  | プイスを作ります。<br>でんぶん あぶら さとう<br>マカロニ   |  |  |  |
| 11 14  | 金月                  | パン                                   |            | ジビエとは狩猟で得た野生動物<br>ジビエソーセージは、和歌山県か<br>とりにくのレモンソース<br>オニオンスープ<br>わかめごはん   | から提供されました。<br>一   | す。 <b>今日はジビエソーセージを使ってハヤシラ みんのひ</b> レモン(かじゅう) たまねぎ にんじん チンゲンサイ  | でんぷん あぶら さとう<br>マカロニ<br>(ごはん)   |  |  |  |
| 11 14  | 金月                  | パン<br>わかめ<br>ごはん                     |            | ジビエとは狩猟で得た野生動物<br>ジビエソーセージは、和歌山県か<br>とりにくのレモンソース<br>オニオンスープ<br>わかめごはん<br>あんかけうどん<br>いとこんにゃくのいためもの   | から提供されました。<br>一   | す。 <b>今日はジビエソーセージを使ってハヤシラ みんのひ</b> レモン(かじゅう) たまねぎ にんじん チンゲンサイ  ほししいたけ はくさい あおねぎ  | <b>ライスを作ります。</b> でんぷん あぶら さとう マカロニ (ごはん) うどん でんぷん   |  |  |  |
| 11 14  | 金月                  | パン<br>わかめ<br>ごはん<br>こめこ              |            | ジビエとは狩猟で得た野生動物<br>ジビエソーセージは、和歌山県か<br>とりにくのレモンソース<br>オニオンスープ<br>わかめごはん<br>あんかけうどん<br>いとこんにゃくのいためもの   | から提供されました。<br>一   | す。 <b>今日はジビエソーセージを使ってハヤシラ みんのひ</b> レモン(かじゅう) たまねぎ にんじん チンゲンサイ  ほししいたけ はくさい あおねぎ にんじん いんげん いとこんにゃく  | でんぷん あぶら さとう<br>マカロニ<br>(ごはん)<br>うどん でんぷん<br>ごまあぶら さとう  |  |  |  |
| 11<br>14<br>15   | 金月火                 | パン<br>わかめ<br>ごはん                     |            | ジビエとは狩猟で得た野生動物<br>ジビエソーセージは、和歌山県か<br>とりにくのレモンソース<br>オニオンスープ<br>わかめごはん<br>あんかけうどん<br>いとこんにゃくのいためもの<br>クリームシチュー<br>りんごサラダ   | から提供されました。  | す。 <b>今日はジビエソーセージを使ってハヤシラ みのひ</b> レモン(かじゅう) たまねぎ にんじん チンゲンサイ  ほししいたけ はくさい あおねぎ にんじん いんげん いとこんにゃく たまねぎ にんじん いんげん  | でんぷん あぶら さとう<br>マカロニ<br>(ごはん)<br>うどん でんぷん<br>ごまあぶら さとう<br>じゃがいも あぶら   |  |  |  |
| 11<br>14<br>15<br>16                                     | 金月火水                | パン<br>わかめん<br>こめこ<br>パン              |            | ジビエとは狩猟で得た野生動物<br>ジビエソーセージは、和歌山県か<br>とりにくのレモンソース<br>オニオンスープ<br>わかめごはん<br>あんかけうどん<br>いとこんにゃくのいためもの<br>クリームシチュー<br>りんごサラダ<br>季白は、こめこパンです。お来の  | から提供されました。  | す。 <b>今日はジビエソーセージを使ってハヤシラ みのひ</b> レモン(かじゅう) たまねぎ にんじん チンゲンサイ  ほししいたけ はくさい あおねぎ にんじん いんげん いとこんにゃく たまねぎ にんじん いんげん  | でんぶん あぶら さとうマカロニ<br>(ごはん)<br>うどん でんぷん<br>ごまあぶら さとう<br>じゃがいも あぶら<br>さとう あぶら  |  |  |  |
| 11<br>14<br>15   | 金月火                 | パン<br>わかめ<br>ごはん<br>こめこ              |            | ジビエとは狩猟で得た野生動物<br>ジビエソーセージは、和歌山県か<br>とりにくのレモンソース<br>オニオンスープ<br>わかめごはん<br>あんかけうどん<br>いとこんにゃくのいためもの<br>クリームシチュー<br>りんごサラダ<br>今日は、こめこパンです。お来の<br>ちくわのいそべあげ   | から提供されました。  | す。今日はジビエソーセージを使ってハヤシラ<br>みのひ<br>レモン(かじゅう)<br>たまねぎ にんじん チンゲンサイ<br>ほししいたけ はくさい あおねぎ<br>にんじん いんげん いとこんにゃく<br>たまねぎ にんじん いんげん<br>キャベツ りんご<br>ことになる。   | でんぷん あぶら さとう<br>マカロニ<br>(ごはん)<br>うどん でんぷん<br>ごまあぶら さとう<br>じゃがいも あぶら   |  |  |  |
| 11<br>14<br>15<br>16                                     | 金月火水木               | パン<br>わかめ<br>ごはん<br>こめこ<br>ごはん       |            | ジビエとは狩猟で得た野生動物<br>ジビエソーセージは、和歌山県か<br>とりにくのレモンソース<br>オニオンスープ<br>わかめごはん<br>あんかけうどん<br>いとこんにゃくのいためもの<br>クリームシチュー<br>りんごサラダ<br>李白は、こめこパンです。お来の<br>ちくわのいそべあげ<br>みそしる   | から提供されました。  一とりにく  ぶたにく わかめ  とりにく あぶらあげ  ぶたにく  がたにく  がんにく  がったパンです。いつものが  ちくわ あおのり  あぶらあげ とうふ わかめ みそ  | す。 今日はジビエソーセージを使ってハヤシラ かんのひ しモン (かじゅう) たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ はくさい あおねぎ にんじん いんげん いとこんにゃく たまねぎ にんじん いんげん いれがん キャベツ りんご こよいた にんじん えのきたけ  | でんぷん あぶら さとう マカロニ<br>(ごはん)<br>うどん でんぷん<br>ごまあぶら さとう<br>じゃがいも あぶら<br>さとう あぶら   |  |  |  |
| 11<br>14<br>15   | 金月火水                | パン<br>わかめん<br>こめこ<br>パン              |            | ジビエとは狩猟で得た野生動物<br>ジビエソーセージは、和歌山県か<br>とりにくのレモンソース<br>オニオンスープ<br>わかめごはん<br>あんかけうどん<br>いとこんにゃくのいためもの<br>クリームシチュー<br>りんごサラダ<br>今日は、こめこパンです。お来の<br>ちくわのいそべあげ<br>みそしる<br>カツとじふうどんぶり   | とりにく ぶたにく おからあげ ぶたにく ぎゅうにゅう かんこく あぶらあが ぶたにく だっかい とりにく あぶらあが ぶたにく ぎゅうにゅう かんとう たいつものが ちくわ あおのり あぶらあげ とうふ わかめ みそ ヒレカツ たまご  | す。 <b>今日はジビエソーセージを使ってハヤシラ ルのひ</b> レモン (かじゅう) たまねぎ にんじん チンゲンサイ  ほししいたけ はくさい あおねぎ にんじん いんげん いとこんにゃく たまねぎ にんじん いんげん キャベツ りんご <b>ごとよりをです。</b> だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ にんじん あおねぎ   | でんぷん あぶら さとうマカロニ<br>(ごはん)<br>うどん でんぷん<br>ごまあぶら さとう<br>じゃがいも あぶら<br>さとう あぶら  |  |  |  |
| 11<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18                         | 金 月 火 水 木 金         | パン<br>わかめ<br>ごはん<br>ごはん              |            | ジビエとは狩猟で得た野生動物<br>ジビエソーセージは、和歌山県か<br>とりにくのレモンソース<br>オニオンスープ<br>わかめごはん<br>あんかけうどん<br>いとこんにゃくのいためもの<br>クリームシチュー<br>りんごサラダ<br>今日は、こめこパンです。お来の<br>ちくわのいそべあげ<br>みそしる<br>カツとじふうどんぶり<br>ひじきとやさいのごまずあえ  | とりにく あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう かを使ったパンです。いつものが ちくわ あおのり あぶらあげ とうふ わかめ みそ ヒレカツ たまご ひじき   | す。今日はジビエソーセージを使ってハヤシラルのひ レモン(かじゅう) たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ はくさい あおねぎ にんじん いんげん いとこんにゃく たまねぎ にんじん いんげん いんげん キャベツ りんご こよいこん にんじん えのきたけ たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ こまつな  | でんぶん あぶら さとう マカロニ (ごはん) うどん でんぷん あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう こむぎこ あぶら さとう こむぎこ あぶら  |  |  |  |
| 11<br>14<br>15<br>16                                     | 金月火水木               | パン<br>わかめ<br>ごはん<br>こめこ<br>ごはん       |            | ジビエとは狩猟で得た野生動物<br>ジビエソーセージは、和歌山県か<br>とりにくのレモンソース<br>オニオンスープ<br>わかめごはん<br>あんかけうどん<br>いとこんにゃくのいためもの<br>クリームシチュー<br>りんごサラダ<br>今日は、こめこパンです。お来の<br>ちくわのいそべあげ<br>みそしる<br>カツとじふうどんぶり<br>ひじきとやさいのごまずあえ<br>キーマカレー                                    | から提供されました。  一とりにく  ぶたにく わかめ とりにく あぶらあげ ぶたにく  ぶたにく  がたにく  ぶたにく  がたにく  がんだい  だいす  | す。 今日はジビエソーセージを使ってハヤシラ しモン (かじゅう) たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ はくさい あおねぎ にんじん いんげん いとこんにゃく たまねぎ にんじん いんげん キャベツ りんご ンよりもっちりとした食感です。 だいこん にんじん あおねぎ キャベツ こまつな つちしょうが たまねぎ にんじん  | でんぶん あぶら さとう マカロニ (ごはん) うどん でんぷん あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう さとう さとう さとう あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう ごま じゃがいも あぶら   |  |  |  |
| 11<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18<br>21                   | 金 月 火 水 木 金 月       | パン<br>わかめ<br>ごはん<br>ごはん              |            | ジビエとは狩猟で得た野生動物<br>ジビエソーセージは、和歌山県か<br>とりにくのレモンソース<br>オニオンスープ<br>わかめごはん<br>あんかけうどん<br>いとこんにゃくのいためもの<br>クリームシチュー<br>りんごサラダ<br>今日は、こめこパンです。お来の<br>ちくわのいそべあげ<br>みそしる<br>カツとじふうどんぶり<br>ひじきとやさいのごまずあえ<br>キーマカレー<br>フルーツヨーグルト                       | とりにく がたにく おがらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう かんこくもが あぶらあげ ぶたにく がったにく がたにく がったパンです。いつものが ちくわ あおのり あぶらあげ とうふ わかめ みそ ヒレカツ たまご ひじき ぶたにく だいず ヨーグルト かんてん (かん)  | す。今日はジビエソーセージを使ってハヤシラルのひ レモン(かじゅう) たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ はくさい あおねぎ にんじん いんげん いとこんにゃく たまねぎ にんじん いんげん いんげん キャベツ りんご こよいこん にんじん えのきたけ たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ こまつな  | でんぷん あぶら さとう マカロニ (ごはん) うどん でんぷん あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう さとう ごま じゃがいも あぶら さとう ごま じゃがいも あぶら さとう ごま   |  |  |  |
| 11<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18                         | 金 月 火 水 木 金         | パン<br>わかめ<br>ごはん<br>ごはん              |            | ジビエとは狩猟で得た野生動物<br>ジビエソーセージは、和歌山県か<br>とりにくのレモンソース<br>オニオンスープ<br>わかめごはん<br>あんかけうどん<br>いとこんにゃくのいためもの<br>クリームシチュー<br>りんごサラダ<br>今日は、こめこパンです。お来の<br>ちくわのいそべあげ<br>みそしる<br>カツとじふうどんぶり<br>ひじきとやさいのごまずあえ<br>キーマカレー<br>フルーツヨーグルト<br>かぼちゃフライ            | から提供されました。  一とりにく  ぶたにく わかめ とりにく あぶらあげ ぶたにく ぶたにく がたにく がたにく ぎゅうにゅう  一がを使ったパンです。いつものが ちくわ あおのり あぶらあげ とうふ わかめ みそ ヒレカツ たまご ひじき ぶたにく だいず ヨーグルト かんてん (かん) かぼちゃフライ   | す。今日はジビエソーセージを使ってハヤシラルのひ レモン(かじゅう) たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ はくさい あおねぎ にんじん いんげん いとこんにゃく たまねぎ にんじん いんげん いんげん キャベツ りんご ンよりもっちりとした食感です。 だいこん にんじん あおねぎ キャベツ こまつな つちしょうが たまねぎ にんじん あかんぎ こんじん みかん (かん) パイクアップル (かん)  | でんぶん あぶら さとう マカロニ (ごはん) うどん でんぷん あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう さとう さとう カぶら さとう カぶら さとう カぶら さとう ごま じゃがいも あぶら さとう ごま じゃがいも あぶら さとう ごま   |  |  |  |
| 11<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18<br>21                   | 金 月 火 水 木 金 月       | パン<br>わかめん<br>こめこ<br>パン<br>ごはん<br>パン | 0 0 0      | ジビエとは狩猟で得た野生動物<br>ジビエソーセージは、和歌山県か<br>とりにくのレモンソース<br>オニオンスープ<br>わかめごはん<br>あんかけうどん<br>いとこんにゃくのいためもの<br>クリームシチュー<br>りんごサラダ<br>参白は、こめこパンです。お来の<br>ちくわのいそべあげ<br>みそしる<br>カツとじふうどんぶり<br>ひじきとやさいのごまずあえ<br>キーマカレー<br>フルーツヨーグルト<br>かぼちゃフライ<br>ビーフンスープ | とりにく がたにく おがらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう かんこくもが あぶらあげ ぶたにく がったにく がたにく がったパンです。いつものが ちくわ あおのり あぶらあげ とうふ わかめ みそ ヒレカツ たまご ひじき ぶたにく だいず ヨーグルト かんてん (かん)  | す。今日はジビエソーセージを使ってハヤシラルのひ レモン(かじゅう) たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ はくさい あおねぎ にんじん いんげん いとこんにゃく たまねぎ にんじん いんげん いんげん キャベツ りんご こよっかん たまねぎ にんじん えのきたけ たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ こまつな つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ こまつな つちしょうが たまねぎ にんじん あうとう (かん) みかん (かん) パイクアップル (かん) もうとう (かん) みかん (かん) パイクアップル (かん)                | でんぷん あぶら さとう マカロニ (ごはん) うどん でんぷん あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう カボら さとう カボら さとう プまま あぶら さとう ごま じゃがいも あぶら さとう ごま じゃがいも あぶら さとう ごま じゃがいも あぶら さとう プラステース ごまあぶら ピーフン ごまあぶら   |  |  |  |
| 11<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18<br>21<br>22<br>23       | 金 月 火 水 木 金 月 火 水   | パン わがめん こめご ごはん パン ごはん               | 0 0 0      | ジビエとは狩猟で得た野生動物<br>ジビエソーセージは、和歌山県か<br>とりにくのレモンソース<br>オニオンスープ<br>わかめごはん<br>あんかけうどん<br>いとこんにゃくのいためもの<br>クリームシチュー<br>りんごサラダ<br>参白は、こめこパンです。お来の<br>ちくわのいそべあげ<br>みそしる<br>カツとじふうどんぶり<br>ひじきとやさいのごまずあえ<br>キーマカレー<br>フルーツヨーグルト<br>かぼちゃフライ<br>ビーフンスープ | とりにく ぶたにく わかめ とりにく あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう かんこく あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう おがを使ったパンです。いつものが ちくわ あおのり あぶらあげ とうふ わかめ みそ ヒレカツ たまご ひじき ぶたにく だいず ヨーグルト かんてん (かん) かぼちゃフライ ぶたにく てんのうたん かんこく こんのうたん かんこく こうしゅう こうしゃ かんてん (かん) かばちゃフライ ぶたにく てんのうたん  | す。今日はジビエソーセージを使ってハヤシラルのひ レモン(かじゅう) たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ はくさい あおねぎ にんじん いんげん いとこんにゃく たまねぎ にんじん いんげん キャベツ りんご こよいこん にんじん えのきたけ たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ こまつな つちしょうが たまねぎ にんじん あうとう (かん) みかん (かん) パイアップル (かん) もうとう (かん) みかん (かん) パイアップル (かん)  | でんぷん あぶら さとう マカロニ (ごはん) うどん でんぷん あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう カぶら さとう カぶら さとう ごま じゃがいも あぶら さとう ナタデココ あぶら ナタデココ あぶら とこう ナタデココ あぶら                           |  |  |  |
| 11<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18<br>21<br>22             | 金 月 火 水 木 金 月 火     | パン<br>わかめん<br>こめこ<br>パン<br>ごはん<br>パン | 0 0 0      | ジビエとは狩猟で得た野生動物 ジビエソーセージは、和歌山県が とりにくのレモンソース オニオンスープ わかめごはん あんかけうどん いとこんにゃくのいためもの クリームシチュー りんごサラダ 今首は、こめこパンです。お来の ちくわのいそべあげ みそしる カツとじふうどんぶり ひじきとやさいのごまずあえ キーマカレー フルーツヨーグルト かぼちゃフライ ビーフンスープ ************************************               | とりにく ぶたにく わかめ とりにく あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう かんこく あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう おがを使ったパンです。いつものが ちくわ あおのり あぶらあげ とうふ わかめ みそ ヒレカツ たまご ひじき ぶたにく だいず ヨーグルト かんてん (かん) かぼちゃフライ ぶたにく てんのうたん かんこく こんのうたん かんこく こうしゅう こうしゃ かんてん (かん) かばちゃフライ ぶたにく てんのうたん  | す。今日はジビエソーセージを使ってハヤシラルのひ レモン(かじゅう) たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ はくさい あおねぎ にんじん いんげん いとこんにゃく たまねぎ にんじん いんげん キャベツ りんご こよいこん にんじん えのきたけ たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ こまつな つちしょうが たまねぎ にんじん あうとう (かん) みかん (かん) パイアップル (かん) もうとう (かん) みかん (かん) パイアップル (かん)  | でんぷん あぶら さとう マカロニ (ごはん) うどん でんぷん あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう カぶら さとう カぶら さとう ごま じゃがいも あぶら さとう ナタデココ あぶら ナタデココ あぶら とこう ナタデココ あぶら                           |  |  |  |
| 11<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18<br>21<br>22<br>23<br>24 | 金 月 火 水 木 金 月 火 水 木 | パン わごはん ごはん ごはん ごはん                  | 0 0 0      | ジビエとは狩猟で得た野生動物 ジビエソーセージは、和歌山県が とりにくのレモンソース オニオンスープ わかめごはん あんかけうどん いとこんにゃくのいためもの クリームシチュー りんごサラダ  今日は、こめこパンです。お来の ちくわのいそべあげ みそしる カツとじふうどんぶり ひじきとやさいのごまずあえ キーマカレー フルーツヨーグルト かぼちゃフライ ビーフンスープ シャジャジャジャグ・  | 世界ではいました。  一次のでは、 一次のでは、 一次のでは、 一次のでは、 一次では、  一次では、 | す。今日はジビエソーセージを使ってハヤシラルのひ レモン(かじゅう) たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ はくさい あおねぎ にんじん いんげん いとこんにゃく たまねぎ にんじん いんげん いんげん キャベツ りんご ンよいもっちいとした食感です。 だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ こまつな つちしょうが たまねぎ にんじん あうとう (かん) みかん (かん) パイクアップル (かん) もうとう (かん) みかん (かん) パイクアップル (かん)                                      | でんぷん あぶら さとう マカロニ (ごはん) うどん でんぷん あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう しゃがいも あぶら さとう さとう あぶら さとう ごま じゃがいも あぶら さとう ごま じゃがいも あぶら さとう ごま じゃがいも あぶら さとう ごま じゃがいも あぶら さとう プラス こまるぶら さとう オタデココ あぶら とう プラス こまるぶら ここま でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま                      |  |  |  |
| 11<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18<br>21<br>22<br>23       | 金 月 火 水 木 金 月 火 水   | パン わがめん こめご ごはん パン ごはん               | 0 0 0      | ジビエとは狩猟で得た野生動物 ジビエソーセージは、和歌山県が とりにくのレモンソース オニオンスープ わかめごはん あんかけうどん いとこんにゃくのいためもの クリームシチュー りんごサラダ  今日は、こめこパンです。赤米の ちくわのいそべあげ みそしる カツとじふうどんぶり ひじきとやさいのごまずあえ キーマカレー フルーツヨーグルト かぼちゃフライ ビーフンスープ シャミ・シャミ しろみざかなのごまみそだれ かきたまじる                      | とりにく がたにく おぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう かんこくきん あぶらあげ ぶたにく がんこく ぎゅうにゅう がを使ったパンです。いつものが ちくわ あおのり あぶらあげ とうふ わかめ みそ ヒレカツ たまご ひじき ぶたにく だいず ヨーグルト かんてん (かん)かぼちゃフライ ぶたにく たいず ストクル かんてん (かん)かばちゃフライ ぶたにく たいず ストッチャッ てんのうたん しろみざかな みそとりにく たまご  | す。今日はジビエソーセージを使ってハヤシラルのひ レモン(かじゅう) たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ はくさい あおねぎ にんじん いんげん いとこんにゃく たまねぎ にんじん いんげん キャベツ りんご  ンよいもっちいとした食感です。  だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ こまつな つちしょうが たまねぎ にんじん あうとう (かん) みかん (かん) パイクテップル (かん) もうとう (かん) みかん (かん) パイクテップル (かん) したしにんじん まっとう (かん) みかん (かん) パイクテップル (かん) | でんぷん あぶら さとう マカロニ (ごはん) うどん でんぷん あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう ごま じゃがいも あぶら さとう ごま しゃがいも あぶら さとう ナタデココ あぶら とう ごまあぶら |  |  |  |
| 11<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18<br>21<br>22<br>23<br>24 | 金 月 火 水 木 金 月 火 水 木 | パン わごはん ごはん ごはん ごはん                  | 0 0 0      | ジビエとは狩猟で得た野生動物 ジビエソーセージは、和歌山県が とりにくのレモンソース オニオンスープ わかめごはん あんかけうどん いとこんにゃくのいためもの クリームシチュー りんごサラダ  今日は、こめこパンです。未来の ちくわのいそべあげ みそしる カツとじふうどんぶり ひじきとやさいのごまずあえ キーマカレー フルーツヨーグルト かぼちゃフライ ビーフンスープ しろみざかなのごまみそだれ かきたまじる ちくぜんに                        | とりにく ぶたにく わかめ とりにく あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう かんでん あぶらあげ ぶたにく ぶたにく ぎゅうにゅう かんでん あおのり あぶらあげ とうふ わかめ みそ ヒレカツ たまご ひじき ぶたにく だいず ヨーグルト かんてん (かん) かぼちゃフライ ぶたにく たまご とりにく たまご とりにく ちくわ  | す。今日はジビエソーセージを使ってハヤシラルのひ レモン(かじゅう) たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ はくさい あおねぎ にんじん いんげん いとこんにゃく たまねぎ にんじん いんげん いんげん キャベツ りんご シよいもっちいとした食感です。 だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ こまつな つちしょうが たまねぎ にんじん あうとう (かん) みかん (かん) パイクアップル (かん) おうとう (かん) みかん (かん) パイクアップル (かん) まっとう (かん) みかん (かん) パイクアップル (かん)      | でんぶん あぶら さとう マカロニ (ごはん) うどん でんぷん さとう じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう かがいも あぶら さとう かがいも あぶら さとう ごま じゃがいも あぶら さとう ごま しゃがいも あぶら さとう ごま でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま                      |  |  |  |

\*献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

| 24.14.6V.@   | 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  |
|--------------|-------|---------|----|---------|-------|--------|------|------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 学校給食<br>摂取基準 | kcal  | エネルギー   |    | 2.0g未満・ | mg    | mg     | mg   | mg   | μgRAE | mg     | mg     | mg    | g     |
| 以从坐牛         | 650   | Ø13∼20% |    |         | 350   | 50     | 3. 0 | 2. 0 | 200   | 0.40   | 0.40   | 25    | 4.5以上 |