ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

_							·
日	曜	主食	牛 乳	こんだて	おもにからだをつくるもとになる		おもにエネルギーのもとになる
付	日	工区			(あかいろのたべもの)	(みどりいろのたべもの)	(きいろのたべもの)
				しろみさかなフライ	しろみさかなフライ		
,	げつ 月	パン	0	ラタトゥイユ	ベーコン	たまねぎ なす ピーマン パプリカ ズッキーニ トマト(かん) にんにく	オリーブオイル さとう
'	月	バン		コンソメスープ	とりにく	もやし キャベツ しめじ	
(<u></u>			こんげつ もくひょう しょくじ さほう 今月の目標は、「食事作法を	。 身につけよう」です。 だしい	お箸の持ち方や食べる時の姿勢を意識してん	ーーーーーーー みましょう。
	<i>t</i> \		_	ひやしきつねうどん	あぶらあげ	1	
2	火	ごはん	0	ごもくきんぴら	ぶたにく	ごぼう にんじん こんにゃく しょうが ほししいたけ	あぶら さとう ごま
				あじつけのり	あじつけのり		
				とりにくのレモンソース	とりにく	レモンかじゅう	でんぷん あぶら さとう
3	水	パン	> 0	こまツナサラダ	ツナ	こまつな とうもろこし もやし	
	小			とうがんスープ	ぶたにく	にんじん とうがん キャベツ しめじ	
				ぶたキムチいため	ぶたにく	しょうが はくさいキムチ たまねぎ にら キャベツ	ごまあぶら さとう
4	木	ごはん	0	ワンタンスープ		しょうが チンゲンサイ にんじん もやし ほししいたけ	
				てりやきハンバーグ	ハンバーグ	たまねぎ	
				はりはりづけ		きりぼしだいこん こまつな	
5	金	ごはん	0	みそしる	とうふ わかめ みそ	はくさい にんじん	/
		C 1070			12,		
				今日は、「地産地消の日の献	立」です。小松菜は、和歌山	市内で収穫されたものです。	,
8	げつ月	パン	0	ブラウンシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ	(きいろのたべもの) あぶら マオましょう。 うどん さとう こけ あぶら さとう ごま でんぷん あぶら さとう フンエッグマヨネーズ さとう こけ ワンタン ごまあぶら さとう でんぷん さとう ふ じゃがいも あぶら ごま じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ことう ごま こむぎこ てんぷん あぶら ごまうさとう さとう ごま こむぎこ てんぷん あぶら ごまかぶら さとう こむぎこ てんぷん あぶら ごとう さとう ごま こむぎこ でんぷん あぶら ごまかぶら さとう まがら さとう ごま こむぎこ でんぷん あぶら ごまかぶら さとう あぶら さとう ごま こむぎこ でんぷん あぶら ごまかぶら さとう まがら さとう ごまあぶら さとう あぶら さとう ごまあぶら
	H			やさいのごまドレッシング		キャベツ とうもろこし	さとう あぶら ごま
9	火	ごはん		かきあげ	ちくわ	たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
' '	Х	- WW		ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう もやし こんにゃく あおねぎ	
10	水	.0.	0	ホットドッグ	フランクフルト	キャベツ	おもにエネルギーのもとになって、きいろのたべもの) あぶら オリーブオイル さとう うどん さとう ごま でんぷん あぶら さとう フンタン ごまあぶら さとう でんぷん さとう あぶら ごま じゃがいも あぶら ごま じゃがいも まぶら さとう ことう ごま こもぎこ でんぷん あぶら さとう さとう ごま こもぎこ でんぷん あぶら さとう さとう ごま こむぎこ でんぷん あぶら さとう まがら さとう ごま こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう ごま こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう ごま こむぎこ でんぷん あぶら さとう あぶら さとう ごまあぶら さと あぶら さとう ごまあぶら さと しゃがいも でんぷん あぶら
10 5	水	パン)	かぼちゃのポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	
	*× 木		0	にくじゃが	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん いとこんにゃく	じゃがいも あぶら さとう
' '	不	ごはん		ごまずあえ		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま
12	きん			トリニータどん	とりにく	しょうが にんにく にら たまねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう
12	金	ごはん		もずくスープ	もずく とうふ	もやし にんじん えのきたけ チンゲンサイ	
15	月				(大いろう) 敬老 (・ の日	
				うめさっぱりしょうがいため	ぶたにく		あぶら さとう
16	火	ごはん	0	にゅうめんじる	かまぼこ あぶらあげ	しめじ あおねぎ	そうめん
	+ 1.	こくとう		ミートスパゲッティ	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ	スパゲッティ あぶら
17	水	パン	0	りっちゃんサラダ	ハム しおこんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ミニトマト	さとう オリーブあぶら
				りっちゃんサラダは I 年生の国		<u> </u>	l—
				ソつらやんソファは 年生の日		場りるソファくり。 にんじん いんげん	(ゔ)ナ/) ナ ご ナレニ
				マギつわごけん	コル こになけ とりにく	IV C N J L J N J V J N J N J	
				こぎつねごはん	あぶらあげ とりにく		
18	ŧ< ★	ごはん	0	いかのてんぷら	いかのてんぷら		
18	^{€<} 木	ごはん	0	いかのてんぷら すましじる	いかのてんぷら わかめ かまぼこ	こまつな えのきたけ	あぶら ふ
18	木	ごはん	0	いかのてんぷら すましじる	いかのてんぷら わかめ かまぼこ		あぶら ふ
				いかのてんぷら すましじる	いかのてんぷら わかめ かまぼこ	こまつな えのきたけ こまつな えのきたけ こんです。きつねの好物が油揚げだという昔 なす しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ	あぶら ふ 話に由来しています。 あぶら さとう ごまあぶら でんぷん
		ごはんごはん	0 0	いかのてんぷら すましじる こ ぎつねごはんは、細かく切 ・ マーボーなす ナムル	いかのてんぷら わかめ かまぼこ った油揚げが入った混ぜごは ぶたにく とうふ あかみそ	こまつな えのきたけ こまつな えのきたけ こんです。きつねの好物が油揚げだという昔 なす しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ	あぶら ふ 話に由来しています。 あぶら さとう ごまあぶら でんぷん
19	が 全)	ごはん	0	いかのてんぷら すましじる こぎつねごはんは、細かく切 マーボーなす ナムル にくだんごとやさいのスープに	いかのてんぷら わかめ かまぼこ った油揚げが入った混ぜごは ぶたにく とうふ あかみそ	こまつな えのきたけ こまつな えのきたけ こんです。きつねの好物が油揚げだという昔 なす しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ	あぶら ふ 話に由来しています。 あぶら さとう ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら
				いかのてんぷら すましじる こ ぎつねごはんは、細かく切 ・ マーボーなす ナムル	いかのてんぷら わかめ かまぼこ った油揚げが入った混ぜごは ぶたにく とうふ あかみそ	こまつな えのきたけ こまつな えのきたけ このです。 きつねの好物が油揚げだという昔になす しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけもやし チンゲンサイ	あぶら ふ 話に由来しています。 あぶら さとう ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら
19	34余 げ月	ごはん	0	いかのてんぷら すましじる こぎつねごはんは、細かく切 マーボーなす ナムル にくだんごとやさいのスープに	いかのてんぷら わかめ かまぼこ った油揚げが入った混ぜごは ぶたにく とうふ あかみそ にくだんご だいず あおのり	こまつな えのきたけ :んです。きつねの好物が油揚げだという昔 なす しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ しょうが あおねぎ	あぶら ふ 話に由来しています。 あぶら さとう ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら
19 22 23	が全 げ月 か火	ごはん	0	いかのてんぷら すましじる こぎつねごはんは、細かく切 マーボーなす ナムル にくだんごとやさいのスープに	いかのてんぷら わかめ かまぼこ った油揚げが入った混ぜごは ぶたにく とうふ あかみそ にくだんご	こまつな えのきたけ :んです。きつねの好物が油揚げだという昔 なす しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ しょうが あおねぎ	あぶら ふ 話に由来しています。 あぶら さとう ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら
19	34余 げ月	ごはん	0	いかのてんぷら すましじる こぎつねごはんは、細かく切 マーボーなす ナムル にくだんごとやさいのスープに あおのりポテトビーンズ	いかのてんぷら わかめ かまぼこ った油揚げが入った混ぜごは ぶたにく とうふ あかみそ にくだんご だいず あおのり	こまつな えのきたけ :んです。きつねの好物が油揚げだという昔 なす しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ しょうが あおねぎ	あぶら ふ 話に由来しています。 あぶら さとう ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら はるさめ じゃがいも でんぷん あぶら
19 22 23 24	が月が火が水	ごはん パン パン	0 0	いかのてんぷら すましじる こぎつねごはんは、細かく切 マーボーなす ナムル にくだんごとやさいのスープに あおのりポテトビーンズ	いかのてんぷら わかめ かまぼこ った油揚げが入った混ぜごは ぶたにく とうふ あかみそ にくだんご だいず あおのり	こまつな えのきたけ :んです。きつねの好物が油揚げだという昔 なす しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ しょうが あおねぎ	あぶら ふ 話に由来しています。 あぶら さとう ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら はるさめ じゃがいも でんぷん あぶら
22 23 24	がより、カンパーの大きな人が、たい、大きな人が、大きな人が、大きな人が、たい、大きな人が、たい、たい、たい、たい、たい、たい、たい、たい、たい、たい、たい、たい、たい、	ごはん	0	いかのてんぷら すましじる こぎつねごはんは、細かく切 マーボーなす ナムル にくだんごとやさいのスープに あおのりポテトビーンズ れいめん あげはるまき あじのなんばんづけ	いかのてんぷら わかめ かまぼこ った油揚げが入った混ぜごは ぶたにく とうふ あかみそ にくだんご だいず あおのり	こまつな えのきたけ :んです。きつねの好物が油揚げだという昔 なす しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ しょうが あおねぎ の日 にんじん もやし きゅうり	あぶら ふ 話に由来しています。 あぶら さとう ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら はるさめ じゃがいも でんぷん あぶら ちゅうかめん ごまあぶら さとう
19 22 23 24 25	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ごはん パン パン ごはん	0 0	いかのてんぷら すましじる こぎつねごはんは、細かく切 マーボーなす ナムル にくだんごとやさいのスープに あおのりポテトビーンズ れいめん あげはるまき あじのなんばんづけ みそしる	いかのてんぷら わかめ かまぼこ った油揚げが入った混ぜごは ぶたにく とうふ あかみそ にくだんご だいず あおのり ハム はるまき あじ	こまつな えのきたけ :んです。きつねの好物が油揚げだという昔 なす しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ しょうが あおねぎ の日 にんじん もやし きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン だいこん ごぼう あおねぎ	あぶら ふ 話に由来しています。 あぶら さとう ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら はるさめ じゃがいも でんぷん あぶら ちゅうかめん ごまあぶら さとう
22 23 24	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ごはん パン パン	0 0	いかのてんぷら すましじる こぎつねごはんは、細かく切・ マーボーなす ナムル にくだんごとやさいのスープに あおのりポテトビーンズ れいめん あげはるまき あじのなんばんづけ みそしる キーマカレー	いかのてんぷら わかめ かまぼこ った油揚げが入った混ぜごは ぶたにく とうふ あかみそ にくだんご だいず あおのり ハム はるまき あじ とうふ あぶらあげ みそ	こまつな えのきたけ こんです。きつねの好物が油揚げだという昔 なす しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ しょうが あおねぎ の日 にんじん もやし きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン だいこん ごぼう あおねぎ たまねぎ にんじん えだまめ トマト(かん)	あぶら ふ 話に由来しています。 あぶら さとう ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら はるさめ じゃがいも でんぷん あぶら ちゅうかめん ごまあぶら さとう あぶら こむぎこ でんぷん あぶら さとう
22 23 24 25 26 <u>-</u>	が か が か が が が か が か か か か か か か か か か か	ごはん パン ごはん	0 0	いかのてんぷら すましじる こぎつねごはんは、細かく切 マーボーなす ナムル にくだんごとやさいのスープに あおのりポテトビーンズ れいめん あげはるまき あじのなんばんづけ みそしる キーマカレー パインサラダ	いかのてんぷら わかめ かまぼこ った油揚げが入った混ぜごは ぶたにく とうふ あかみそ にくだんご だいず あおのり ハム はるまき あじ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく だいず	こまつな えのきたけ :んです。きつねの好物が油揚げだという昔 なす しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ しょうが あおねぎ の日 にんじん もやし きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン だいこん ごぼう あおねぎ たまねぎ にんじん えだまめ トマト(かん) キャベツ パインアップル(かん)	あぶら ふ 話に由来しています。 あぶらさとうごまあぶらでんぷんさとうごまあぶら はるさめ じゃがいもでんぷんあぶら ちゅうかめんごまあぶらさとうあぶら こむぎこでんぷんあぶらさとう
22 23 24 25 26 <u>-</u>	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ごはん パン ごはん	0 0	いかのてんぷら すましじる こぎつねごはんは、細かく切っ マーボーなす ナムル にくだんごとやさいのスープに あおのりポテトビーンズ れいめん あげはるまき あじのなんばんづけ みそしる キーマカレー パインサラダ ポークビーンズ	いかのてんぷら わかめ かまぼこ った油揚げが入った混ぜごは ぶたにく とうふ あかみそ にくだんご だいず あおのり ハム はるまき あじ とうふ あぶらあげ みそ	こまつな えのきたけ :んです。きつねの好物が油揚げだという昔 なす しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ しょうが あおねぎ の日 にんじん もやし きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン だいこん ごぼう あおねぎ たまねぎ にんじん えだまめ トマト(かん) キャベツ パインアップル(かん) たまねぎ しめじ いんげん	あぶら ふ 話に由来しています。 あぶらさとうごまあぶらでんぷんさとうごまあぶらはるさめじゃがいもでんぷんあぶらさとうあぶら こむぎこでんぷんあぶらさとうじゃがいもあぶら
22 23 24 25 26 <u>-</u>	が か が か が が が か が か か か か か か か か か か か	ごはん パン ごはん	0 0 0	いかのてんぷら すましじる こぎつねごはんは、細かく切 マーボーなす ナムル にくだんごとやさいのスープに あおのりポテトビーンズ れいめん あげはるまき あじのなんばんづけ みそしる キーマカレー パインサラダ ポークビーンズ はるさめサラダ	いかのてんぷら わかめ かまぼこ った油揚げが入った混ぜごは ぶたにく とうふ あかみそ にくだんご だいず あおのり ハム はるまき あじ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく だいず	こまつな えのきたけ :んです。きつねの好物が油揚げだという昔 なす しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ しょうが あおねぎ の日 にんじん もやし きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン だいこん ごぼう あおねぎ たまねぎ にんじん えだまめ トマト(かん) キャベツ パインアップル(かん) たまねぎ しめじ いんげん チンゲンサイ とうもろこし	あぶら ふ 話に由来しています。 あぶらさとうごまあぶらでんぷんさとうごまあぶら はるさめ じゃがいもでんぷんあぶら ちゅうかめんごまあぶらさとうあぶら こむぎこでんぷんあぶらさとう じゃがいもあぶら
22 23 24 25 26 <u>-</u>	が か が か が が が か が か か か か か か か か か か か	ごはん パン ごはん	0 0 0	いかのてんぷら すましじる こぎつねごはんは、細かく切っ マーボーなす ナムル にくだんごとやさいのスープに あおのりポテトビーンズ れいめん あげはるまき あじのなんばんづけ みそしる キーマカレー パインサラダ ポークビーンズ はるさめサラダ くじらのたつたあげ	いかのてんぷら わかめ かまぼこ った油揚げが入った混ぜごは ぶたにく とうふ あかみそ にくだんご だいず あおのり ハム はるまき あじ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく だいず ぶたにく だいず	こまつな えのきたけ :んです。きつねの好物が油揚げだという昔 なす しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ しょうが あおねぎ の日 にんじん もやし きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン だいこん ごぼう あおねぎ たまねぎ にんじん えだまめ トマト(かん) キャベツ パインアップル(かん) たまねぎ しめじ いんげん チンゲンサイ とうもろこし しょうが にんにく	あぶら ふ 話に由来しています。 あぶらさとうごまあぶらでんぷんさとうごまあぶら はるさめ じゃがいもでんぷんあぶら ちゅうかめんごまあぶらさとうあぶら こむぎこでんぷんあぶらさとう じゃがいもあぶら
22 23 24 25 26	シュージ目 か火 が水 が木 が金 が目	ごはん パン ごはん		いかのてんぷら すましじる こぎつねごはんは、細かく切 マーボーなす ナムル にくだんごとやさいのスープに あおのりポテトビーンズ れいめん あげはるまき あじのなんばんづけ みそしる キーマカレー パインサラダ ポークビーンズ はるさめサラダ くじらのたつたあげ こんぶあえ	いかのてんぷら わかめ かまぼこ った油揚げが入った混ぜごは ぶたにく とうふ あかみそ にくだんご だいず あおのり ハム はるまき あじ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく だいず ぶたにく だいず	こまつな えのきたけ :んです。きつねの好物が油揚げだという昔 なす しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ しょうが あおねぎ の日 にんじん もやし きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン だいこん ごぼう あおねぎ たまねぎ にんじん えだまめ トマト(かん) キャベツ パインアップル(かん) たまねぎ しめじ いんげん チンゲンサイ とうもろこし しょうが にんにく もやし こまつな	あぶら ふ 話に由来しています。 あぶらさとうごまあぶらでんぷんさとうごまあぶら はるさめ じゃがいもでんぷんあぶら ちゅうかめんごまあぶらさとうあぶら こむぎこ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 さとう じゃがいもあぶらさとう
22 23 24 25 26 29	シュージ目 か火 が水 が木 が金 が目	ごはん パン ごはん パン		いかのてんぷら すましじる こぎつねごはんは、細かく切っ マーボーなす ナムル にくだんごとやさいのスープに あおのりポテトビーンズ れいめん あげはるまき あじのなんばんづけ みそしる キーマカレー パインサラダ ポークビーンズ はるさめサラダ くじらのたつたあげ	いかのてんぷら わかめ かまぼこ った油揚げが入った混ぜごは ぶたにく とうふ あかみそ にくだんご だいず あおのり ハム はるまき あじ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく だいず ぶたにく だいず	こまつな えのきたけ :んです。きつねの好物が油揚げだという昔 なす しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ しょうが あおねぎ の日 にんじん もやし きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン だいこん ごぼう あおねぎ たまねぎ にんじん えだまめ トマト(かん) キャベツ パインアップル(かん) たまねぎ しめじ いんげん チンゲンサイ とうもろこし しょうが にんにく もやし こまつな たまねぎ しめじ あおねぎ	あぶら ふ 話に由来しています。 あぶらさとうごまあぶらでんぷんさとうごまあぶら はるさめ じゃがいもでんぷんあぶら ちゅうかめんごまあぶらさとうあぶら こむぎこでんぷんあぶらさとう じゃがいもあぶら

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	当坛公会	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	
		kcal	エネルギーの		2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	
	1747	650	13~20%	20~30%		350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	