



### 【献立表の見方】



ひづけ  
日付  
献立名

使用材料

使用量

中学年の一人当たりの分量 (g) を表します。幼稚園児は0.7倍量、低学年は0.85倍量、高学年は1.15倍量です。

24	ぎゅうにゅう
こくとうパン	ハンバーグ
レタスのスープ	ハンバーグ 15
どりにく 20	ハンバーグ 3.5
レタス 20	トマトケチャップ 1.5
たまねぎ 15	トマトピューレ 1.5
ソテーたまねぎ 10	しお 0.04
にんじん 10	さとう 0.2
ホールコーン 5	こいくちしょうゆ 0.1
パセリ 0.5	あかワイン 0.8
オリーブオイル 12	でんぷん 0.2
さすくちしょうゆ 3	ポテトサラダ
こいくちしょうゆ 0.8	じゃがいも 35
しお 0.4	きゅうり 10
こしょう 0.02	にんじん 5
しるワイン 0.8	しお 0.1
こめあぶら	こしょう 0.01
おいおいゼリー	ノンエッグマヨネーズ
1cc	クラス1ぼん

ひとり1個付けの食材です。

**三色栄養**  
各材料が、三色栄養(食べ物の3つの働き)は何色になるかをのせています。  
♥は赤、◆は黄色、♣は緑の食品です。  
♥・・・からだをつくる(たんぱく質、無機質)  
◆・・・エネルギーのもとになる(炭水化物、脂質)  
♣・・・からだの調子をととのえる(ビタミン・無機質)

クラスに1本、ドレッシングがつかます。教室で混ぜて配膳します。

魚を食べるときは骨に気をつけて食べましょう。

のどにつまらせないようによくかんで食べましょう

10	ぎゅうにゅう
ごはん	にんじんチップス
こめ 70	にんじん 35
マーボー豆腐	でんぷん 6
豆腐 110	しお 0.2
ぶたミンチ 15	こしょう 0.02
だいずミート 3	こめあぶら
にんじん 15	
ほししいたけ 0.5	
しょうが 0.3	
あかみそ 1.6	
はちみつみそ 1.6	
トウパンジャン 0.15	
こいくちしょうゆ 3.5	
うすくちしょうゆ 1	もやしナムル
さとう 1.5	もやし 20
みりん 0.8	こまつな 20
さけ 0.8	こいくちしょうゆ 2.4
でんぷん 1.6	みりん 0.7
とりがらスープ 0.7	さとう 0.5
こしょう 0.03	こめあぶら 0.3
ガーリックこ 0.003	ガーリックこ 0.001
こめあぶら	

月	火	水	木	金
<b>13</b> ぎゅうにゅう ごはん 70 ぶたじゃが 30 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 10 こんにゃく 30 けずりぶし 0.8 こいくちしょうゆ 7.3 さとう 3.8 みりん 0.6 さけ 0.6 こめあぶら あじのいちやほし 1 つくりひじきふりかけ めひじき 1.3 こなかつお 1.3 こいくちしょうゆ 2 みりん 1.3 さとう 1	<b>14</b> ぎゅうにゅう コッパン にんじんのとうにゅう ポターージュ ウィンナー 15 じゃがいも 20 たまねぎ 20 にんじんピューレ 20 クリームコーン 20 にんじん 5 とりがら 7 とんこつ 3 とうにゅう 20 しお 0.65 こしょう 0.02 ツナ 5 キャベツ 15 グリーンアスパラガス 15 にんじん 5 しょうが 0.07 ガーリックこ 0.002 うすくちしょうゆ 2.9 みりん 1 オリーブあぶら 0.5	<b>15</b> ぎゅうにゅう ごはん 70 とうふのみそしる 20 豆腐あげ 5 こまつな 20 たまねぎ 10 にんじん 10 あかみそ 9 しろみそ 2 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 みりん 0.4 ぶたにくのスタミナいため 45 たまねぎ 20 にんじん 10 しょうが 0.2 コチュジャン 0.1 こいくちしょうゆ 3.6 さけ 1.2 さとう 1.2 ガーリックこ 0.05 こめあぶら きゅうちゃんづけ 30 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 4 す 2.3 さとう 1.3 こんぶこ 0.02 いちみつとうがらし 0.003	<b>16</b> ようちえん ぎゅうにゅう ごはん 70 とりにくとあつあげのもの 35 豆腐あげ 35 とりにく 20 ひらてん 10 たまねぎ 30 にんじん 10 こんにゃく 20 しょうが 0.2 けずりぶし 0.8 こいくちしょうゆ 4.5 うすくちしょうゆ 1.2 さとう 1.5 みりん 0.8 さけ 0.4 こめあぶら やきししゃも 1 ようちえんじ 1 1・2ねん 1 3~6ねん 2 はくさいのこまあえ 30 にんじん 5 しろうごま 0.5 こいくちしょうゆ 1.8 みりん 0.4 さとう 0.3 こんぶこ 0.02	<b>17</b> ようちえん ぎゅうにゅう コッパン ミネストローネ ぶたにく 15 アルファベットマカロニ 4 たまねぎ 20 キャベツ 20 トマト 10 にんじん 10 セロリー 2 アイロン 12 トマトピューレ 65 トマトケチャップ 2.6 うすくちしょうゆ 3 しお 0.5 こしょう 0.02 さけ 0.4 さとう 0.4 ガーリックこ 0.002 こめあぶら ツナとポテトのマヨネーズやき 10 フレンチポテト 35 ホールコーン 10 たまねぎ 10 ノンエッグマヨネーズ 10 しお 0.1 こしょう 0.02 きゅうりのマリネ 30 きゅうり 5 レモンかじゅう 1 す 1 さとう 0.7 しお 0.25 こしょう 0.01 しるワイン 0.4 うすくちしょうゆ 0.3 オリーブあぶら 0.8
<b>20</b> ようちえん ぎゅうにゅう ごはん 70 はっぼうさい ぶたにく 20 かまぼこ 10 はくさい 50 たまねぎ 40 にんじん 15 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.2 こいくちしょうゆ 2.7 うすくちしょうゆ 1.3 さけ 0.4 しお 0.2 さとう 0.1 とりがらスープ 0.7 こしょう 0.02 でんぷん 1.5 こめあぶら やきぎょうざ 1 ようちえんじ 1 しょうがくせい 2 もやしのあます 25 にんじん 10 す 2 うすくちしょうゆ 1.8 こいくちしょうゆ 0.4 さとう 1.2 みりん 0.4	<b>21</b> ようちえん ぎゅうにゅう ベビーパン なすのスパゲティ スパゲティ 40 ぶたミンチ 15 なす 25 たまねぎ 25 にんじん 10 トマトケチャップ 14 トマトピューレ 11.5 ウスターソース 3.2 こいくちしょうゆ 0.4 さとう 0.08 あかワイン 0.8 しお 0.3 こしょう 0.03 パジルこ 0.01 ナツメグ 0.01 ガーリックこ 0.005 こめあぶら いわしのカリカリフライ 1 ようちえんじ 1 しょうがくせい 2 こめあぶら なすのスパゲティ 40 ぶたミンチ 15 なす 25 たまねぎ 25 にんじん 10 トマトケチャップ 14 トマトピューレ 11.5 ウスターソース 3.2 こいくちしょうゆ 0.4 さとう 0.08 あかワイン 0.8 しお 0.3 こしょう 0.03 パジルこ 0.01 ナツメグ 0.01 ガーリックこ 0.005 こめあぶら キャベツのピクルス 25 にんじん 5 さとう 1.8 す 1.8 うすくちしょうゆ 0.6 しお 0.4	<b>22</b> ぎゅうにゅう ごはん 70 はるキャベツのみそしる 5 豆腐あげ 5 ほしわかめ 0.4 しんキャベツ 20 たまねぎ 20 にんじん 10 あかみそ 9 しろみそ 2 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 みりん 0.4 こめこ ささみカツ 1 こめあぶら ツナのあえもの 10 はくさい 25 にんじん 5 こいくちしょうゆ 1.5 さとう 0.3 みりん 0.4 こんぶこ 0.02	<b>23</b> ようちえん ぎゅうにゅう ごはん 70 とりすきやき 40 とりにく 30 たまねぎ 40 にんじん 15 こぼろ 8 えのきたけ 5 こんにゃく 25 けずりぶし 0.8 こいくちしょうゆ 8.5 さとう 4 さけ 1 こめあぶら あかうおのゆうあんやき 1 けずりぶし 0.2 ゆずかじゅう 0.5 こいくちしょうゆ 3 さとう 0.5 みりん 1.5 さけ 1 でんぷん 0.2 こまつなのからしあえ 30 にんじん 10 こいくちしょうゆ 1.9 さとう 0.8 からしこ 0.06 こんぶこ 0.02	<b>24</b> ようちえん ぎゅうにゅう こくとうパン やさいスープ ぶたにく 20 キャベツ 15 たまねぎ 10 ソテーたまねぎ 10 にんじん 10 セロリー 2 アイロン 12 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.4 こしょう 0.02 さけ 0.4 こめあぶら てりやきハンバーグ 1 ハンバーグ 1 こいくちしょうゆ 2.3 さとう 1 みりん 1.2 でんぷん 0.3 ポテトサラダ 35 じゃがいも 10 きゅうり 10 にんじん 5 しお 0.1 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ 1 クラス1ぼん
<b>27</b> ようちえん ぎゅうにゅう ごはん 70 ぶたじる 20 豆腐あげ 5 たまねぎ 20 だいこん 15 にんじん 10 えのきたけ 5 あかみそ 9 しろみそ 2 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 みりん 0.4 さけ 0.4 こめあぶら さばのしおやき 1 しお 0.2 きんぴらごぼう 20 こぼろ 10 こんにゃく 10 けずりぶし 0.3 こいくちしょうゆ 1.8 さとう 1 みりん 0.5 さけ 0.5 いちみつとうがらし 0.003 こめあぶら	<b>28</b> ようちえん ぎゅうにゅう きりめいりコッパン アスパラガスのスープ とりにく 20 じゃがいも 40 たまねぎ 30 キャベツ 20 グリーンアスパラガス 15 にんじん 10 セロリー 2 とりがら 7 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 しお 0.2 こしょう 0.02 さとう 0.2 みりん 0.4 さけ 0.4 ガーリックこ 0.002 こめあぶら ウィンナー 1 ようちえんじ 1 しょうがくせい 2 いちご 20 レモンかじゅう 1 クラニューとう 8.5	<b>29</b> しょうわのひ もりもりたべてげんきな子 もりもりくん きゅうしよくセンター	<b>30</b> ようちえん ぎゅうにゅう カレーライス 75 ぶたにく 25 じゃがいも 40 たまねぎ 30 にんじん 15 しょうが 0.2 とりがら 7 とんこつ 3 りんごピューレ 5 プルーンピューレ 1 こめこカレー 15 こいくちしょうゆ 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 あかワイン 1 トマトケチャップ 1.5 パジルこ 0.03 ガーリックこ 0.01 こめあぶら チキンナゲット 1 ようちえんじ 1 しょうがくせい 2 まぜませゼリー 25 (みかん) みかん(缶) 20	富田林市産の野菜を使用する予定です ・茄子 21日 ・新キャベツ 22日

【ようちえん】 このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。

このマークがついている日は、スプーンを持ってきましょう。

小学校	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミン			食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	A μgRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	mg	mg	
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	4.5以上	200	0.40	0.40	25	2未満	350	50	3.0
4月平均栄養量	610	16.5%	28.6%	5.1	253	0.43	0.50	20	2.2	361	89	3.7

●献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配分量は幼稚園児は0.7倍量、低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。

●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。



石けんを使って  
手を洗おう!