



食物アレルギーをお持ちの方へ
給食センター、パン工場、食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず混入してしまう可能性(コンタミネーション)があります。

魚を食べるときは骨に気を付けて食べましょう。



※今月使用する玉葱の一部は、富田林産を予定しています。

水		木		金					
1 わかめスープ とうふ 30 ほしわかめ 0.4 たまねぎ 15 にんじん 10 だしのこ 10 えのきたけ 5 ほししいたけ 0.5 とりがら 12 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 みりん 0.4 さけ 0.4	ぎゅうにゅう ピピンパ こめ 80 ぎゅうにく 30 もやし 20 チンゲンサイ 20 にんじん 10 はくさいキムチ 10 にんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2.7 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 2 みりん 0.6 いちみつとうがらし 0.01 こめあぶら	2 ごはん こめ 75 ぶたじゃが ぶたにく 30 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 10 さやえんどう 5 こんにやく 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	ぎゅうにゅう やきししゃも からぶとししゃも 1・2ねん 10 3~6ねん 20 きゅうちゅうづけ きゅうり 30 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 4 さとう 1.3 ごんぶこ 0.02 いちみつとうがらし 0.003	3 コッパン ウインナー ウインナー 2ねん 4.5 トマトケチャップ 1.5 ウスターソース 2.3 さとう 0.1 でんぶん 0.1 なつやさいのスープ とりにく 20 じゃがいも 50 たまねぎ 30 スッキーニ 10 なす 5 とうがら 5 にんじん 5 にんにく 0.02 とりがら 7 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 みりん 0.4 さとう 0.3 しろワイン 0.8 しお 0.4 こしょう 0.02 こめあぶら	ぎゅうにゅう ウインナー ウインナー 2ねん 4.5 トマトケチャップ 1.5 ウスターソース 2.3 さとう 0.1 でんぶん 0.1 なつやさいのスープ とりにく 20 じゃがいも 50 たまねぎ 30 スッキーニ 10 なす 5 とうがら 5 にんじん 5 にんにく 0.02 とりがら 7 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 みりん 0.4 さとう 0.3 しろワイン 0.8 しお 0.4 こしょう 0.02 こめあぶら				
6 ごはん こめ 75 とうがんじり ぶたにく 20 とうがら 25 にんじん 15 だしのこ 5 あおねぎ 5 しょうが 0.5 ほししいたけ 0.5 けずりぶし 2.5 だしごんぶ 0.6 うすくちしょうゆ 4.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.3 さけ 0.8 みりん 0.4 こめあぶら	ぎゅうにゅう さばの ゆうあんやき さば 1ねん 0.2 ゆすかじゅう 0.5 こいくちしょうゆ 3 さとう 0.5 みりん 1.5 さけ 1 でんぶん 0.2 ひじきとだいずの にも めひじき 3 あぶらあげ 3 だいず 3 れんこん 5 むきえだまめ 3 けずりぶし 0.3 こいくちしょうゆ 2.5 さとう 1.8 みりん 0.4 さけ 0.4	7 ベビーパン ひやしちゅうか ちゅうかめん 80 やきぶた 20 もやし 20 きゅうり 15 ホールコーン 10 にんじん 5 ひやしちゅうかのたれ 18<3	ぎゅうにゅう とりにくの スタミナいため とりにく 45 たまねぎ 15 チンゲンサイ 15 にんにく 0.5 しょうが 0.2 こいくちしょうゆ 3.2 さけ 1.6 さとう 1.2 コチュジャン 0.1 こめあぶら たなばたゼリー (ひゅうがなつ) 1こ	8 ごはん こめ 75 かぼちやの みそしる ちくわ 10 かぼちや 20 たまねぎ 20 にんじん 10 あおねぎ 5 あかみそ 10 しろみそ 3 けずりぶし 2.5 だしごんぶ 0.6 みりん 0.4	ぎゅうにゅう チキンなんばん こめのさきみカツ 1こ こめあぶら たまねぎ 4 ピーマン 1 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 す 2 さとう 1.6 みりん 0.5 さけ 0.5 いちみつとうがらし 0.005 きりほしだいこん とツナのサラダ ツナ 10 きゅうり 10 にんじん 5 きりほしだいこん 3 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.4 みりん 0.3 ごまドレッシング クラス1ぼん	9 マーボーどんぶり こめ 80 とうふ 120 ぶたミンチ 20 にんじん 15 だしのこ 10 あおねぎ 5 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.3 にんにく 0.03 あかみそ 1.6 はちようみそ 1.6 トウバンジャン 0.15 こいくちしょうゆ 3.5 うすくちしょうゆ 1 さとう 1.5 みりん 0.8 さけ 0.8 こしょう 0.03 とりがらスープ 0.7 でんぶん 1.6 こめあぶら	ぎゅうにゅう しゅうまい 2こ ナムル チンゲンサイ 20 もやし 10 にんじん 10 うすくちしょうゆ 1.2 こいくちしょうゆ 0.6 す 0.6 みりん 0.6 さとう 0.2 ごまあぶら 0.2	10 こくとうパン あげチヂミ こめチヂミ 1こ こめあぶら はるさめの ちゅうかスープに ぶたにく 25 いか 10 かまぼこ 8 はるさめ 3 キャベツ 30 たまねぎ 25 にんじん 10 あおねぎ 5 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.5 とりがら 7 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.03 さけ 0.7 こめあぶら	ぎゅうにゅう あげチヂミ こめチヂミ 1こ こめあぶら はるさめの ちゅうかスープに ぶたにく 25 いか 10 かまぼこ 8 はるさめ 3 キャベツ 30 たまねぎ 25 にんじん 10 あおねぎ 5 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.5 とりがら 7 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.03 さけ 0.7 こめあぶら
13 ごはん こめ 75 ちゅうかスープ とりにく 20 こまつな 20 だしのこ 10 にんじん 10 えのきたけ 5 あおねぎ 5 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.2 とりがら 12 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.03 みりん 0.4 さけ 0.4 こめあぶら	ぎゅうにゅう あげぎょうざ ぎょうざ 2こ こめあぶら もやしのあます ツナ 10 もやし 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	14 ベビーパン なすのスパゲティ スパゲティ 40 ベーコン 15 なす 25 たまねぎ 20 にんじん 10 ぶなしめじ 5 にんにく 0.05 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 みりん 0.3 こしょう 0.03 パジルこ 0.01 ナツメグ 0.01 オリーブあぶら	ぎゅうにゅう しろみざかなの カリカリフライ こめあぶら フルーツミックス みかん(缶) 20 りんご(缶) 20	15 ごはん こめ 75 ぶたにくと やさいのにも ぶたにく 25 じゃがいも 40 たまねぎ 30 にんじん 20 ごぼう 10 しいたけ 5 さやいんげん 5 ごぼう 25 けずりぶし 0.8 こいくちしょうゆ 7.5 さとう 3 さけ 0.8 みりん 0.8 こめあぶら	ぎゅうにゅう あじのいちやほし いせ 1ねん ぶたにくと やさいのにも ぶたにく 25 じゃがいも 40 たまねぎ 30 にんじん 20 ごぼう 10 しいたけ 5 さやいんげん 5 ごぼう 25 けずりぶし 0.8 こいくちしょうゆ 7.5 さとう 3 さけ 0.8 みりん 0.8 こめあぶら オクラと キャベツのサラダ オクラ 10 キャベツ 15 オクラ 10 にんじん 5 かんきつドレッシング クラス1ぼん	16 なつやさいの カレーライス こめ 80 ぶたにく 20 じゃがいも 15 たまねぎ 30 かぼちや 20 にんじん 10 なす 10 ピーマン 5 トマト 5 しょうが 0.2 にんにく 0.1 とりがら 7 ごんこつ 3 りんごピューレ 5 ブルーベリー 1 こめカレーウ 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 こめあぶら	ぎゅうにゅう ココアまめ いりだいず 8 きなこ 0.3 ココア 0.2 さとう 2.7 やさいのマリネ キャベツ 25 たまねぎ 10 にんじん 2 レモンかじゅう 1 す 1 しお 0.25 さとう 0.7 うすくちしょうゆ 0.3 こしょう 0.01 しろワイン 0.4 オリーブあぶら 0.8	17 こくとうパン ハンバーグ ハンバーグ 1こ トマトケチャップ 3.5 トマトピューレ 1.5 しお 0.04 さとう 0.2 こいくちしょうゆ 0.1 ソテーたまねぎ 10 にんじん 5 ホールコーン 5 パセリ 0.5 フイヨン 12 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.4 こしょう 0.02 しろワイン 0.8 こめあぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ ハンバーグ 1こ トマトケチャップ 3.5 トマトピューレ 1.5 しお 0.04 さとう 0.2 こいくちしょうゆ 0.1 ソテーたまねぎ 10 にんじん 5 でんぶん 0.2 ポテトサラダ フイヨン 12 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.4 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 クラス1ぼん
20 なすのみそしる あぶらあげ 5 なす 20 たまねぎ 20 にんじん 10 ぶなしめじ 5 あおねぎ 5 あかみそ 10 しろみそ 3 けずりぶし 2.5 だしごんぶ 0.6 みりん 0.4	ぎゅうにゅう やきとりどんぶり こめ 80 とりにく 45 たまねぎ 30 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 5 さとう 2.5 みりん 4 さけ 1.5 でんぶん 0.3 こめあぶら ごますあえ もやし 25 チンゲンサイ 10 にんじん 10 しろごま 0.5 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 みりん 0.6	21 オリーブパン ミネストローネ ぶたにく 20 しろいんげんまめ 10 こめマカロニ 4 ほうれんそう 10 たまねぎ 20 にんじん 5 セロリー 2 にんにく 0.02 トマト 8 トマトピューレ 5 トマトケチャップ 2 フイヨン 12 しお 0.5 こしょう 0.02 しろワイン 0.8 さとう 0.2 こめあぶら	ぎゅうにゅう ツナとポテトの マヨネーズやき ツナ 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 かんてんサラダ ごんにやくかんてん 0.3 キャベツ 25 きゅうり 10 にんじん 3 クリーミーフレンチ ドレッシング クラス1ぼん	22 ごはん こめ 75 さわにわん ぶたにく 15 にんじん 15 だしのこ 15 しいたけ 5 みつば 5 けずりぶし 2.5 だしごんぶ 0.6 うすくちしょうゆ 4.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.3 みりん 0.4 さけ 0.8 こめあぶら	ぎゅうにゅう はもの かばやきふう はも 1ねん 3 でんぶん 3 こめあぶら こいくちしょうゆ 2.7 さとう 1.5 みりん 0.8 しょうがこ 0.01 でんぶん 0.25 はるさめの あえもの はるさめ 3 チンゲンサイ 30 にんじん 3 す 2 うすくちしょうゆ 2.2 こいくちしょうゆ 0.2 さとう 1 みりん 0.4	23 うみのひ 	24 スポーツのひ 		
27 キーマカレー こめ 80 ぶたミンチ 45 だいず 10 たまねぎ 60 にんじん 20 だしのこ 10 グリーンピース 5 しょうが 0.7 にんにく 0.1 こめカレーウ 8 トマトケチャップ 7 ウスターソース 3.5 しお 0.5 こしょう 0.02 ナツメグ 0.04 カレーこ 0.2 あかワイン 1 こめあぶら	ぎゅうにゅう ウインナー ウインナー 2ねん 4.5 きゅうりの レモンあえ きゅうり 30 たまねぎ 10 あかピーマン 2 レモンかじゅう 1 す 1 うすくちしょうゆ 1.2 さとう 1.2 みりん 0.3 しお 0.15	28 おさつロール やさいスープ とりにく 15 じゃがいも 20 ほうれんそう 20 たまねぎ 20 にんじん 5 セロリー 2 フイヨン 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 しろワイン 0.8 こめあぶら ごぼうのサラダ ごぼう 25 にんじん 10 さやいんげん 5 うすくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 0.5 さとう 0.6 ごまドレッシング クラス1ぼん	ぎゅうにゅう しろみざかなの ラビゴットソース ほき 50 でんぶん 2 こめあぶら 4 トマト 4 たまねぎ 3 きゅうり 1 す 2.3 しお 0.2 さとう 1 こしょう 0.01 しろワイン 1 うすくちしょうゆ 0.15 パプリカこ 0.008 オリーブあぶら 1 ごぼうのサラダ ごぼう 25 にんじん 10 さやいんげん 5 うすくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 0.5 さとう 0.6 ごまドレッシング クラス1ぼん	29 ごはん こめ 75 もずくスープ とうふ 10 もずく 0.3 もやし 15 にんじん 8 だしのこ 5 あおねぎ 5 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.3 とりがら 12 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.5 しお 0.3 みりん 0.4 さけ 0.4 こしょう 0.03	ぎゅうにゅう とりのからあげ とりにく 45 しょうが 0.1 こいくちしょうゆ 2.6 さけ 0.8 ガーリックこ 0.03 でんぶん 12 こめあぶら おおさかしろなの からしあえ おおさかしろな 30 にんじん 10 こいくちしょうゆ 1.7 さとう 0.7 からしこ 0.04 ごんぶこ 0.02	30 ごはん こめ 75 ぶたにくの しょうがに ぶたにく 25 ひらてん 10 じゃがいも 50 チンゲンサイ 20 たまねぎ 30 にんじん 15 こんにやく 15 しょうが 0.5 けずりぶし 0.8 こいくちしょうゆ 6.3 さとう 1.9 みりん 1 さけ 0.5 こめあぶら	ぎゅうにゅう しおざけ しお 1ねん 4 おおさかしろな 20 はくさい 20 にんじん 5 ゆすかじゅう 0.4 こいくちしょうゆ 1.8 さとう 0.3 みりん 0.4 ごんぶこ 0.02	31 ベビーパン ごもくらーめん ちゅうかめん 75 ぶたにく 20 もやし 20 チンゲンサイ 20 にんじん 10 あおねぎ 5 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.3 とりがら 12 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 3.5 しお 0.5 こしょう 0.03 みりん 0.8 さけ 0.8 でんぶん 2 こめあぶら	ぎゅうにゅう タッカルビ とりにく 40 キャベツ 20 にんじん 5 しょうが 0.3 コチュジャン 0.3 トマトケチャップ 5 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 1 さとう 0.2 こしょう 0.2 しお 0.2 こめあぶら ナタデココ フルーツ ナタデココ 20 もも(缶) 20

●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。