



月	火			水			木			金									
9日 ずいき 里いも、はすいもの葉茎です。炭水化物、たんぱく質が豊富です。煮物、酢の物にして食べられています。 富田林市の西板持地区で採れた野菜を使います。 葉茎 (ようけい)	1	エネルギー 884kcal	タンパク質 29.1g	脂質 17.3g	2	799kcal	37.3g	23.9g	3	795kcal	29.2g	20.3g	4	830kcal	34.4g	19.1g			
	【ご飯】 【野菜のコトコト煮】 ウインナー じゃがいも 玉ねぎ、人参 にんにく しょうゆ、鶏がら 【いかのウスターソース】 いか、しょうが ウスターソース トマトケチャップ でんぷん、しょうゆ	【ドレッシング サラダ】 キャベツ きゅうり 赤ピーマン しょうゆ 穀物酢 【パインアップル ケーキ】 米粉ケーキミックス パインアップル缶 牛乳	【しょうがご飯】 白米、もち米 鶏ミンチ しょうが しょうゆ 削り節 【とろろ汁】 ほうれん草 大根 しょうが しょうゆ 削り節 とろろ昆布(小袋)	【豚肉の野菜あんかけ】 豚肉 玉ねぎ 青ピーマン でんぷん しょうゆ 【甘酢和え】 白菜 えのきたけ 人参 白ごま 穀物酢、しょうゆ	【ご飯】 【きゅうりの中華あえ】 豆腐 焼豚 もやし きゅうり トマト しょうゆ 穀物酢 ごま油 【あじフライ・レタス】 あじフライ 揚げ油 レタス	【玄米入りご飯】 【がめ煮】 鶏肉 こんにゃく じゃがいも 人参 ごぼう れんこん さやいんげん しょうゆ 削り節	【鰯の塩焼焼き】 鰯 塩粒 【はりはり漬け】 水菜 切干し大根 細切り昆布 しょうゆ 穀物酢 一味とうがらし												
7	885kcal	33.7g	26.5g	8	849kcal	25.9g	21.9g	9	881kcal	34.1g	21.0g	10	897kcal	33.3g	25.5g	11	785kcal	30.9g	30.3g
【ご飯】 【かぼちゃのみそ汁】 油揚げ、かぼちゃ 大阪しるな しめじ、青ねぎ 赤みそ、白みそ 削り節 【鶏肉のから揚げ】 鶏肉、しょうが でんぷん しょうゆ、揚げ油	【キャベツのゆずこしょう和え】 キャベツ 人参 しょうゆ ごま油 ゆずこしょう 【鯉ふりかけ】 削り節 粉鯉	【ポークカレーライス】 白米、発芽玄米 豚肉、じゃがいも 玉ねぎ、人参 にんにく、しょうが りんごピューレ カレールウ トマトケチャップ プルーンピューレ ウスターソース しょうゆ、カレー粉 鶏がら、豚骨	【チキンサラダ】 鶏ささみ水煮 小松菜 レタス 赤玉ねぎ しょうゆ 穀物酢 【りんご ナタ・デ・ココ】 ナタ・デ・ココ りんご (シロップ漬け)	【ご飯】 【かきたま汁】 たまご 人参 しめじ 青ねぎ でんぷん しょうゆ 削り節 【豚肉の山椒焼き】 豚肉、しょうゆ 山椒粉	【ずいきの酢の物】 糸かまぼこ 小松菜 ずいき しょうゆ 穀物酢 【いきなり団子】 米粉ケーキミックス 小豆 さつまいも	【セルフかき揚げ丼】 ・玄米入りご飯 ・かき揚げ ちくわ 玉ねぎ かぼちゃ 米粉 でんぷん 天つゆ(小袋) 揚げ油	【赤だし】 豆腐、青ねぎ なめこ、赤みそ 八丁みそ、削り節 【秋刀魚の照り焼き】 秋刀魚、でんぷん しょうゆ 【青菜の柑橘和え】 大根、小松菜 ゆず汁 すだち汁	【カイザーロール】 【ジュリエンスープ】 鶏肉 キャベツ、人参 さやいんげん セロリー しょうゆ、ブイヨン 【肉団子のオニオンソース】 ミートボール 玉ねぎ でんぷん、しょうゆ	【レタスのサラダ】 レタス きゅうり 赤玉ねぎ こんにゃく寒天 レモン汁 しょうゆ 【あじさいゼリー】										
14	814kcal	33.3g	23.8g	15	806kcal	30.6g	21.8g	16	801kcal	29.7g	21.7g	17	866kcal	25.1g	22.7g	18	821kcal	31.2g	24.0g
【ご飯】 【冬瓜の中華煮】 鶏肉、冬瓜 人参、しめじ しょうが でんぷん オイスターソース しょうゆ、鶏がら 【やみつききゅうり】 きゅうり 干しわかめ しょうゆ、ごま油	【ホイコーロー】 豚肉 キャベツ 青ピーマン しょうが にんにく テンメンジャン でんぷん しょうゆ オイスターソース トウバンジャン	【玄米入りご飯】 【豚汁】 豚肉 こんにゃく 大根 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節 【和梨】 和梨缶	【鯛のかば焼き】 鯛 しょうが でんぷん しょうゆ 【酢の物】 もやし 小松菜 穀物酢 しょうゆ 【和梨缶】	【ご飯】 【春雨スープ】 豚肉、春雨 チンゲン菜 人参 えのきたけ しょうゆ、鶏がら 【ナムル】 大根しるな 赤ピーマン ひじき しょうゆ、ごま油	【タッカルビ】 鶏肉 玉ねぎ 白ねぎ、にら にんにく しょうが でんぷん しょうゆ コチュジャン 一味とうがらし	【ビーフストロガノワライス】 白米、牛肉 玉ねぎ、人参 マッシュルーム さやいんげん にんにく 米粉ハヤシルウ 濃厚ソース ウスターソース しょうゆ 鶏がら、豚骨	【ツナサラダ】 ツナ水煮 キャベツ きゅうり ホールコーン しょうゆ 穀物酢 【はちみつレモンゼリー】	【玄米入りご飯】 【厚揚げの中華炒め煮】 鶏肉、厚揚げ 鶏肉、厚揚げ 白菜、玉ねぎ 人参、たけのこ しょうが にんにく でんぷん しょうゆ オイスターソース 鶏ガラスープ	【焼きししゃも】 からふとししゃも 【ネバネバサラダ】 チンゲン菜 モロヘイヤ 赤ピーマン こんにゃく寒天 しょうゆ ごま油										
21	814kcal	40.6g	20.9g	22	854kcal	30.2g	24.0g	23	785kcal	28.3g	20.1g	24	807kcal	31.1g	22.4g	25	837kcal	32.9g	25.1g
【たごご飯】 白米、もち米 たこ、枝豆 しょうが しょうゆ 削り節 【すまし汁】 ちらしかまぼこ 冬瓜 小松菜 しめじ しょうゆ 削り節	【鯖みそ】 鯖 しょうが しょうゆ 赤みそ 白みそ 【切干し大根の煮物】 切干し大根 人参 さやいんげん しょうゆ 削り節	【青のりポテトビーンズ】 大豆 じゃがいも 青のり でんぷん しょうゆ 揚げ油 【鶏肉のトマトソース】 鶏肉 ズッキーニ、玉ねぎ しょうが、でんぷん トマトケチャップ ウスターソース	【キムチチャーハン】 白米、発芽玄米 白菜キムチ 鶏肉 にら、にんにく しょうが しょうゆ オイスターソース ごま油 鶏ガラスープ 【焼きぎょうざ】 ぎょうざ	【トックスープ】 トック チンゲン菜 玉ねぎ 人参 しょうゆ 鶏がら 【茎わかめのサラダ】 もやし 赤ピーマン 茎わかめ しょうゆ、ごま油	【ご飯】 【沢煮焼】 豚肉 突きこんにゃく 人参、ごぼう たけのこ 青ねぎ しょうゆ、削り節 【太刀魚の甘辛だれ】 太刀魚 でんぷん しょうゆ	【大阪しるなのお浸し】 大阪しるな しめじ しょうゆ 【みかん】 みかん缶 【味付のり】	【ご飯】 【コンソメスープ】 ウインナー キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリー しょうゆ ブイヨン 【うずら卵と鶏肉のさっぱり煮】 鶏肉、大根 うずら卵 にんにく でんぷん 穀物酢 しょうゆ 【かぼちゃサラダ】 かぼちゃ きゅうり レタス 穀物酢、しょうゆ												
28	819kcal	43.7g	29.8g	29	861kcal	31.6g	27.5g	30	829kcal	31.8g	18.3g	6/28 給食味めぐり 宮城県 仙台マーボー焼きそば 宮城県の中部に位置する仙台市を中心に生まれた料理で、揚げ麺に麻婆豆腐や麻婆あんをかけたご当地焼きそばです。給食では、蒸し焼きにした麺の上に大人気の麻婆豆腐をかけます。初登場なのでぜひ食べてみてくださいね。 		どの日の献立にも牛乳(200cc)がつかますが、この表では、省略しています。 					
【仙台マーボー焼きそば】 中華麺 豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ、にら しょうが 干しいたけ でんぷん トウバンジャン 信州みそ 八丁みそ しょうゆ	【鮭のねぎ塩だれ】 鮭 白ねぎ でんぷん しょうゆ 揚げ油 【千切りしょうがでピリ辛きゅうり】 きゅうり 人参 しょうが 穀物酢 ごま油	【ご飯】 【コーンスープ】 鶏肉 玉ねぎ ホールコーン 人参 キャベツ しょうゆ 鶏がら 【ポークハンニーマスタード】 豚肉 でんぷん しょうゆ はちみつ 辛し粉 【ポテトのマヨネーズ焼き】 じゃがいも グリンピース ノンエッグマヨネーズ	【ご飯】 【えびと冬瓜のくずあんかけ】 えび 冬瓜 大阪しるな たけのこ しめじ しょうが くず粉 しょうゆ 削り節 【鶏肉の梅煮】 鶏肉、ごぼう しょうゆ 梅肉 【ごま和え】 さやいんげん 人参 しょうゆ 白ごま 【水無月】 白玉粉 小豆 米粉、くず粉																



どの日の献立にも牛乳(200cc)がつかますが、この表では、省略しています。

◎和風のだしは削り節(イワシ・アジ・メジカ)とだし昆布で、洋風のスープは鶏がらまたは豚骨でとります。◎炒め油・揚げ油は米ぬか油です。また揚げ油は複数回使用します。◎カレールウは小麦粉を含んだものを使用しています。

