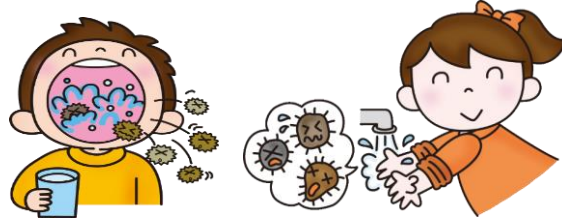




食物アレルギーを
お持ちの方へ

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場合（コンタミネーション）があります。

給食の前には、せっけんできれいに手を洗いましょう。



魚を食べるときは
骨に気をつけて食べましょう。



月	火	水	木	金
<p>5 ようちえん</p> <p>わかめスープ 25 ♡ とうふ 10 ♡ ほしわかめ 0.4 ♡ たまねぎ 15 ♡ にんじん 10 ♡ たけのこ 10 ♡ ほししいたけ 0.5 ♡ とりから 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 ♡ こめあぶら ♡</p> <p>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 ♡</p> <p>ゴーヤーチップス にがうり 30 ♡ でんぶん 5 ♡ こめあぶら ♡ しろごま 1.2 ♡ さとう 3.5 ♡ みりん 2.5 ♡ うすくちしょうゆ 3.5 ♡</p>	<p>6 ようちえん</p> <p>ベビーパン ♡ なすのスパゲティ 40 ♡ 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 ♡ 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 ♡ パプリカ 0.01 ♡ ナツメグ 0.01 ♡ オリーブあぶら ♡</p> <p>とうもろこし 1c ♡ こいくちしょうゆ 2.4 ♡ さとう 0.5 ♡ みりん 0.4 ♡ さけ 0.5 ♡</p> <p>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 ♡</p>	<p>7 ようちえん</p> <p>ごはん 75 ♡ おほしさま 325 ♡ すましじる 325 ♡</p> <p>あじのあますあなか あじ 181 ♡ でんぶん 325 ♡ こめあぶら ♡ たまねぎ 5 ♡ ピーマン 5 ♡ とうふ 20 ♡ ちらしかまぼこ 10 ♡ にんじん 10 ♡ たまねぎ 10 ♡ オクラ 5 ♡ けずりぶし 2.5 ♡ だしこんぶ 0.6 ♡ うすくちしょうゆ 3.5 ♡ こいくちしょうゆ 0.3 ♡ しお 0.35 ♡ みりん 0.5 ♡</p> <p>こまつなのあえもの ツナ 10 ♡ こまつな 30 ♡ ホールコーン 5 ♡ にんじん 3 ♡ こいくちしょうゆ 1.8 ♡ さとう 0.3 ♡ みりん 0.4 ♡ こんぶこ 0.02 ♡</p>	<p>8 ようちえん</p> <p>ごはん 75 ♡ ぶたにくとあつあげのもの 30 ♡ あつあげ 30 ♡ ぶたにく 20 ♡ ひらてん 10 ♡ たまねぎ 30 ♡ にんじん 10 ♡ さやいんげん 5 ♡ 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 0.8 ♡ こめあぶら ♡</p> <p>やきししゃも 10 ♡ からぶとしゃも 10 ♡ ようちえんじ 10 ♡ 1・2ねん 10 ♡ 3～6ねん 20 ♡</p> <p>ゆかりあえ キャベツ 30 ♡ にんじん 10 ♡ ゆかりこ 0.4 ♡ うすくちしょうゆ 1 ♡ さとう 0.1 ♡ みりん 0.4 ♡</p>	<p>9 ようちえん</p> <p>コッパン ♡ タイピーエン 50 ♡ うすらたまご 20 ♡ ぶたにく 10 ♡ いか 10 ♡ かまぼこ 5 ♡ はるさめ 3 ♡ キャベツ 35 ♡ たまねぎ 20 ♡ にんじん 10 ♡ さやえんどう 5 ♡ ほししいたけ 0.5 ♡ しょうが 0.5 ♡ とりから 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 ♡</p> <p>やきどりのねぎダレかけ とりにく 50 ♡ しお 0.2 ♡ こしょう 0.01 ♡ あおねぎ 2 ♡ しょうが 0.2 ♡ にんにく 0.2 ♡ しろごま 0.5 ♡ すろこま 0.5 ♡ す 1 ♡ こいくちしょうゆ 4 ♡ みりん 4 ♡ さけ 1.5 ♡ こめあぶら 0.8 ♡ ごまあぶら 0.8 ♡ トウバンジャン 0.06 ♡ でんぶん 0.2 ♡</p> <p>きゅうりのサラダ きゅうり 20 ♡ だいこん 15 ♡ にんじん 5 ♡ かんきつドレッシング クラス1ぼん</p>
<p>12 ようちえん</p> <p>ごはん 75 ♡ みそじる 20 ♡ とうふ 5 ♡ あぶらあげ 0.5 ♡ ほしわかめ 15 ♡ たまねぎ 10 ♡ にんじん 5 ♡ あおねぎ 10 ♡ こんにゃく 10 ♡ あかみそ 3 ♡ けずりぶし 2.5 ♡ だしこんぶ 0.6 ♡ みりん 0.4 ♡</p> <p>ぶたにくのしょうがやき ぶたにく 45 ♡ たまねぎ 20 ♡ しょうが 0.35 ♡ こいくちしょうゆ 3.8 ♡ さけ 1.9 ♡ みりん 1.5 ♡ こめあぶら ♡</p> <p>きゅうりのピリからづけ きゅうり 30 ♡ はくさいキムチ 5 ♡ こいくちしょうゆ 1.5 ♡ さとう 0.5 ♡ ごまあぶら 0.2 ♡</p>	<p>13 ようちえん</p> <p>コッパン ♡ 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 ♡ とうがん 5 ♡ にんじん 5 ♡ にんにく 0.02 ♡ とりから 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 ♡</p> <p>いわしのラビゴットソース いわし 181 ♡ トマト 4 ♡ たまねぎ 3 ♡ きゅうり 1 ♡ でんぶん 2.5 ♡ こめあぶら ♡ 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 0.008 ♡ オリーブあぶら 1 ♡</p> <p>カラフルサラダ キャベツ 25 ♡ ホールコーン 10 ♡ にんじん 3 ♡ フレンチドレッシング クラス1ぼん</p>	<p>14 ようちえん</p> <p>ごはん 75 ♡ さわにわん 20 ♡ ぶたにく 15 ♡ たけのこ 15 ♡ にんじん 5 ♡ えのきたけ 5 ♡ みづば 5 ♡ けずりぶし 2.5 ♡ だしこんぶ 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 ♡</p> <p>さわらのぼんずしょうゆかけ さわら 181 ♡ けずりぶし 0.2 ♡ こいくちしょうゆ 3 ♡ みりん 1.3 ♡ さけ 1 ♡ すだちかじゅう 1 ♡</p> <p>ひじきとだいずのもの めひじき 3 ♡ あぶらあげ 4 ♡ だいず 3 ♡ にんじん 3 ♡ 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 ♡</p>	<p>15 ようちえん</p> <p>なつやさいのカレーライス 80 ♡ ぶたにく 20 ♡ じゃがいも 15 ♡ たまねぎ 30 ♡ かぼちゃ 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 ♡ とりから 7 ♡ どんこつ 3 ♡ りんごピューレ 5 ♡ ブルーベリー 1 ♡ こめこerulew 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 ♡ パプリカ 0.03 ♡ こめあぶら ♡</p> <p>れいとうみかん 1c ♡ ツナのレモンあえ ツナ 15 ♡ きゅうり 25 ♡ たまねぎ 5 ♡ 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 ♡</p>	



富田林市産の野菜を使用する予定です
・玉葱 2日・7日・8日
・じゃが芋 15日



献立表中の ♡ ♣ マークは、三色栄養（食べ物の3つの働き）をあらわします。

給食は3つの働きをもつ食べ物上手に組み合わせてメニューを作っています。3つのグループをそろえて食べると健康に良い食事になります。



♣きいろ…エネルギーになる
こくろい・いちも・さとう・あぶら・しゅじつ（しじつ・たんすいかづつ）



♡あか…からだをつくる
にゅう・たまご・さかな・にく・だいす・かいそう（たんぱくしつ・ミネラル）



♣みどり…からだのちょうしをととのえる
やさい・くだもの・きのこ（ビタミン・ミネラル）

♡ 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。

	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	mg	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
7月平均栄養量	636	16.4%	27.5%	5.5	235	0.43	0.53	42	2.7	324	94	2.7

● 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0.75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。

