



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。



食物アレルギーをお持ちの方々へ

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。

水		木		金										
1	ごはん こめ 75 トックスープ ぶたにく 15 トック 20 にんじん 10 たまねぎ 10 たけのこ 10 にら 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 3.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.4 こしょう 0.02 さけ 0.8 みりん 0.5 こめあぶら	ぎゅうにゅう れんこんチップス れんこん 30 でんぷん 6 しお 0.2 こしょう 0.02 こめあぶら もやしのみ とりさきみみ 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	2	ごはん こめ 75 かわちのっぺ どりにく 15 あぶらあげ 5 さといも 25 にんじん 10 しいたけ 5 みつば 3 こんにゃく 10 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.3 みりん 0.8 でんぷん 1.5 こめあぶら	ぎゅうにゅう さわらのてりやき さわら 1 こいくちしょうゆ 3 さとう 1 みりん 1 でんぷん 0.2 ひじきの いためもの ショルダーベーコン 10 めひじき 2 にんじん 5 ホールコーン 3 こいくちしょうゆ 1.5 こしょう 0.01 こめあぶら	3	コッパン ポテトカップ グラタン ふゆやさいの スープに ぶたにく 20 かぶ 30 はくさい 30 たまねぎ 30 ブロッコリー 15 にんじん 10 セロリー 2 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 さとう 0.3 しお 0.3 こしょう 0.02 みりん 0.5 しろワイン 0.8 こめあぶら	ツナのマリネ ツナ 15 キャベツ 25 たまねぎ 5 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						
6	ふゆやさいの チキンカレー ライス こめ 80 どりにく 20 じゃがいも 35 たまねぎ 30 にんじん 10 かぶ 10 れんこん 10 しょうが 0.2 にんにく 0.1 とりがら 7 とんこつ 3 りんごピューレ 5 フルンピューレ 1 こめこカレールウ 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	キャベツの ピクルス キャベツ 30 にんじん 5 さとう 1.8 しお 0.4 す 1.8 うすくちしょうゆ 0.6 みかん 1こ	7	こくとうパン たんたんふう スープ どりにく 20 とうふ 20 チンゲンサイ 15 もやし 15 えのきだけ 5 にんじん 5 にんにく 0.1 とりがら 12 トウパンジャン 0.1 しろねりごま 6 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.4 こしょう 0.02 みりん 0.4 さけ 0.4 こめあぶら	しゅうまい ようちえんじ 1こ しょうがくせい 2こ いためビーフン いか 10 ビーフン 5 こまつな 25 にんじん 5 しょうが 0.05 こいくちしょうゆ 1.5 オイスターソース 0.15 さとう 0.15 さけ 0.4 こしょう 0.02 こめあぶら	8	ごはん こめ 75 かきたま たまご 25 やまいもピューレ 15 たまねぎ 15 えのきだけ 10 にんじん 5 みつば 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 0.4 みりん 0.4 でんぷん 0.5	いわしの やくみだれ いわし 4 りんごピューレ 3 あおねぎ 2 しょうが 0.1 にんにく 0.02 うすくちしょうゆ 3.5 す 1.2 さとう 0.7 みりん 0.4 こめあぶら ゆかりあえ だいこん 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	9	ごはん こめ 75 ぶたにくの みそマヨ ガーリックいため あつあげ 30 ぶたにく 25 キャベツ 40 たまねぎ 20 にんじん 15 ぶなしめじ 5 にんにく 0.3 あかみそ 6 ノンエッグマヨネーズ 4 みりん 2.5 さとう 2 さけ 2 しお 0.1 こしょう 0.01 こめあぶら	あじのいちやほし 18 みそ 5 ほうれんそうの にびだし ひらてん 5 ほうれんそう 30 にんじん 10 けずりぶし 0.3 こいくちしょうゆ 2 さとう 0.6 みりん 0.4	10	オリーブパン ミネストローネ ベーコン 15 じゃがいも 15 こめマカロニ 4 たまねぎ 20 キャベツ 10 トマト 10 トマトピューレ 6.5 にんじん 5 セロリー 2 にんにく 0.02 パイオン 12 トマトケチャップ 2.6 こいくちしょうゆ 3 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	チキンナゲット ようちえんじ 1こ しょうがくせい 2こ プロッコリーの サラダ ブロッコリー 15 にんじん 10 ホールコーン 5 フレンチドレッシング 5 クラス1ほん
13	さわにわん ぶたにく 20 たけのこ 15 ごぼう 10 だいこん 5 しいたけ 5 みつば 3 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	とりそぼろごはん こめ 80 とりミンチ 35 たまねぎ 20 にんじん 15 ホールコーン 5 しょうが 0.1 にんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 さとう 2.5 しお 1 オイスターソース 0.35 しお 0.4 こめあぶら	14	ベビーパン みそにこみうどん うどん 70 かまぼこ 10 あぶらあげ 5 はくさい 20 にんじん 10 しいたけ 5 あおねぎ 5 あかみそ 12 しろみそ 2 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 こいくちしょうゆ 0.7 うすくちしょうゆ 0.5 みりん 0.7 さけ 0.5	とりのからあげ どりにく 50 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 でんぷん 12 こめあぶら ごまあえ こまつな 30 にんじん 10 しろごま 0.5 こいくちしょうゆ 1.8 こいくちしょうゆ 0.4 みりん 0.4 さとう 0.3 こんぶこ 0.02	15	ごはん こめ 75 ぶたにくの さかいなべ とうふ 30 かまぼこ 25 あぶらあげ 5 はくさい 30 だいこん 20 にんじん 15 しろねぎ 10 えのきだけ 5 しょうが 0.1 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 1 しお 0.3 さけ 1 こめあぶら	やきししゃも からぶとしししゃも 1・2ねん 3~6ねん れんこんの あかか れんこん 25 にんじん 10 はなかつお 0.6 けずりぶし 0.2 こいくちしょうゆ 1.8 さとう 0.9 さけ 1	16	ごはん こめ 75 えびいもに どりにく 20 さといも 20 えびいも 20 にんじん 15 しろねぎ 5 こんにゃく 20 ほししいたけ 0.5 けずりぶし 2 こいくちしょうゆ 7.2 さとう 1.8 みりん 1.8 さけ 1.6 こめあぶら	さばのおしおやき さば 1 しお 0.2 きゅうちゃんづけ 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 す 2.3 こんぶこ 0.02 いちみつとうがらし 0.003	17	コッパン クリームシチュー どりにく 20 じゃがいも 40 たまねぎ 30 にんじん 10 マッシュルーム 5 とりがら 5 とんこつ 2 ぎゅうにゅう 2 こむぎこ 3.5 バター 3 チーズ 2 なまクリーム 2 ポターージュのもと 0.8 しお 0.65 こしょう 0.03 しろワイン 0.8 こめあぶら	ウインナー ようちえんじ 1ほん しょうがくせい 2ほん かぶのレモンあえ ツナ 10 かぶ 20 にんじん 10 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
20	ごはん こめ 75 とうふの ちゅうかスープに とうふ 100 ぶたにく 20 はくさい 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 0.2 とりがら 6 うすくちしょうゆ 2.7 こいくちしょうゆ 1.3 しお 0.2 こしょう 0.02 みりん 0.8 さけ 0.8 でんぷん 1.1 こめあぶら	ガイヤーン どりにく 55 しろごま 0.5 にんにく 0.3 しょうが 0.2 コリアンダー 0.1 こいくちしょうゆ 3 さとう 0.8 こしょう 0.01 もやしのナムル もやし 25 にんじん 10 にんにく 0.01 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	21	にんじんの とうにゅう ポターージュ ウインナー 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 パセリ 0.5 とりがら 7 とんこつ 3 とうにゅう 20 しお 0.65 こしょう 0.03 プチゼリー (ぶどうあじ) 1こ ようちえんじ 1こ	フィッシュサンド きりめいりランチパン さかなフライ 1こ こめあぶら ウスターソース 2 のうこうソース 2 さとう 0.5 でんぷん 0.1 ふなしめじ 5 あおねぎ 5 こんにゃく 10 あかみそ 10 しろみそ 3 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 みりん 0.4	22	ごはん こめ 75 かぼちゃの みそしる かぼちゃ 20 たまねぎ 15 にんじん 10 ぶなしめじ 5 あおねぎ 5 こんにゃく 10 あかみそ 10 しろみそ 3 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 みりん 0.4	おろしハンバーグ ハンバーグ 1こ だいこん 8 しょうが 0.2 うすくちしょうゆ 2 さけ 1 みりん 0.8 さとう 0.6 はくさいの ゆすあえ はくさい 35 にんじん 5 ゆすかじゅう 0.8 うすくちしょうゆ 2.2 さとう 0.6 みりん 0.4 こんぶこ 0.02	23	ハッシュド ポークライス こめ 80 ぶたにく 20 じゃがいも 20 たまねぎ 40 にんじん 20 トマトピューレ 10 セロリー 5 にんにく 0.1 とりがら 7 とんこつ 3 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 こめこハヤシルウ 13 しお 0.2 こしょう 0.03 あかワイン 1 こめあぶら	とうもろこし カットコーン 1こ こいくちしょうゆ 2.4 さとう 0.5 さけ 0.5 みりん 0.4 だいこんサラダ だいこん 30 きゅうり 5 にんじん 5 イタリアンドレッシング 5 クラス1ほん クリスマス デザート こめこのタルト 1こ (りんご)	富田林市産の野菜を使用する予定です ・人参 2日・3日・14日 ・ブロッコリー 3日 ・白菜 3日・22日 ・キャベツ 3日・10日・21日 ・チンゲンサイ 7日 ・小松菜 14日 ・青葱 14日 ・白葱 15日 ・大根 15日・23日 ・海老手 16日 ・じゃが芋 21日・23日		

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
12月平均栄養量	634	15.9%	30.2%	5.1	266	0.43	0.52	27	2.5	333	92	2.9

●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。

