



献立名の横についている★マークは、6年生にとった給食リクエストアンケートで、リクエストが多かった献立です。



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。

水	木	金		
1 もずくスープ ぶたにく 10 ♡ ちくわ 10 ♡ かんそうもずく 0.3 ♡ たまねぎ 10 ♡ だけのこ 5 ♡ いら 5 ♡ ほししいだけ 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 0.02 ♡ こめあぶら ♡	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 ♡ ★マーボー豆腐 豆腐 110 ♡ ぶたミンチ 25 ♡ にんじん 15 ♡ あおねぎ 5 ♡ ほししいだけ 0.5 ♡ しょうが 0.3 ♡ にんにく 0.03 ♡ あかみそ 1.6 ♡ はっちょうみそ 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 ようちえんじ 1こ ♡ しょうがくせい 2こ ♡ ★わかめごはん こめ 75 ♡ たきこみわかめ 2 ♡ なのはなのすましじる 豆腐 30 ♡ だいこん 10 ♡ にんじん 10 ♡ なばな 10 ♡ えのきだけ 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 ♡ もやしナムル もやし 25 ♡ チンゲンサイ 10 ♡ 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 ♡ こめあぶら 0.2 ♡	3 ★わかめごはん さわらの ゆうあんやき さわら 1.5 ♡ 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 ♡ でんぶん 0.2 ♡ れんこんのきんぴら れんこん 25 ♡ にんじん 10 ♡ こんにやく 5 ♡ けずりぶし 0.2 ♡ こいくちしょうゆ 2 ♡ さとう 0.8 ♡ みりん 0.4 ♡ さけ 0.4 ♡ こめあぶら ♡ ひなあられ 1ぶくろ ♡ さとう 0.8 ♡ みりん 0.4 ♡ さけ 0.4 ♡ こめあぶら ♡

月	火	水	木	金
6 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 ♡ 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 ♡	あじのいちやほし 1せり ♡ ★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 ♡ 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 ♡	7 ベビーパン ★ぶたキムチ ぶたにく 40 ♡ はくさいキムチ 15 ♡ たまねぎ 10 ♡ キャベツ 10 ♡ こいくちしょうゆ 1.2 ♡ さけ 0.8 ♡ さとう 0.3 ♡ こめあぶら ♡	ぎゅうにゅう ★コーンラーメン ちゅうかめん 75 ♡ かまぼこ 10 ♡ もやし 20 ♡ こまつな 20 ♡ ホールコーン 15 ♡ にんじん 5 ♡ あおねぎ 5 ♡ しょうが 0.1 ♡ とりがら 12 ♡ こいくちしょうゆ 3 ♡ うすくちしょうゆ 3 ♡ しお 0.5 ♡ さけ 0.8 ♡ みりん 0.8 ♡ こしょう 0.03 ♡	★フルーツミックス パイン(缶) 20 ♡ みかん(缶) 20 ♡
13 こんにゃくのすましじる こんにやく 10 ♡ たまねぎ 15 ♡ れんこん 15 ♡ にんじん 10 ♡ ごぼう 5 ♡ あおねぎ 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 ♡	★やきとりどんぶり こめ 80 ♡ とりにく 50 ♡ 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 ♡	8 ごはん こめ 75 ♡ さといものみそじる あぶらあげ 5 ♡ さといも 30 ♡ だいこん 15 ♡ たまねぎ 10 ♡ にんじん 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 ♡	9 カレーライス こめ 80 ♡ 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 ♡ にんにく 0.1 ♡ とりがら 7 ♡ とんこつ 3 ♡ りんごビュール 5 ♡ ブルンビュール 1 ♡ こめカレー粉 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 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 ♡ みりん 0.4 ♡ さけ 0.5 ♡ 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 ♡
20 ごはん こめ 75 ♡ ぶたじる ぶたにく 15 ♡ あぶらあげ 5 ♡ たまねぎ 15 ♡ だいこん 10 ♡ にんじん 10 ♡ ごぼう 5 ♡ あおねぎ 5 ♡ こんにやく 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 ♡ さけ 0.4 ♡ こめあぶら ♡	きのこハンバーグ ハンバーグ 1こ ♡ しいたけ 3 ♡ ぶなしめじ 3 ♡ こいくちしょうゆ 2 ♡ さとう 0.6 ♡ みりん 1 ♡ でんぶん 0.2 ♡	14 こめどうりょうパン ★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 ♡	15 ごはん こめ 75 ♡ おいわいすましじる とうふ 30 ♡ ちらしかまぼこ 10 ♡ だいこん 10 ♡ にんじん 10 ♡ 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 0.35 ♡ みりん 0.5 ♡	16 そつぎょうしき そつぎょう卒業おめでとうございます 男子と女子のイラスト
21 しゅんぶんのひ 猫と花のイラスト	22 ごはん こめ 75 ♡ かんとうに あつあげ 30 ♡ とりにく 15 ♡ ごぼうてん 10 ♡ にこみこんぶ 1 ♡ じゃがいも 50 ♡ だいこん 30 ♡ こんにやく 15 ♡ けずりぶし 0.8 ♡ こいくちしょうゆ 7 ♡ さとう 2.3 ♡ みりん 0.8 ♡ さけ 0.8 ♡ こめあぶら ♡	ぎゅうにゅう しおさけ 1せり ♡ はくさいのあえもの はくさい 35 ♡ 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 ♡	23 ごはん こめ 75 ♡ かんこくふうすきやき とうふ 50 ♡ ぶたにく 20 ♡ たまねぎ 30 ♡ にんじん 10 ♡ はくさいキムチ 10 ♡ あおねぎ 5 ♡ えのきだけ 5 ♡ しょうが 0.2 ♡ にんにく 0.1 ♡ こんにやく 30 ♡ りんごビュール 3 ♡ こいくちしょうゆ 8.5 ♡ さとう 2.5 ♡ さけ 1 ♡ 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 ♡ ちゅうかあえ チンゲンサイ 20 ♡ もやし 20 ♡ にんじん 5 ♡ うすくちしょうゆ 1.8 ♡ こいくちしょうゆ 0.2 ♡ す 1.8 ♡ さとう 0.6 ♡ みりん 0.4 ♡ こめあぶら 0.5 ♡

富田林市産の野菜を使用する予定です
 ・小松菜 7日
 ・キャベツ 9日
 ・米 6日
 米の品種は「ひのちやん」を使用します。

11月より月に1~2回程度、火曜日と金曜日の主食がパンからごはんにかわります。
 今月は、3日です。

バランスよく食べてね



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。

魚を食べるときは骨に気をつけて食べましょう。

	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	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg	g	mg	mg	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			
3月平均栄養量	654	15.8%	28.1%	5.2	228	0.41	0.52	26	2.7	327	92	3.0			

●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。