



全国学校給食週間!

学校給食週間(24日～30日)のテーマは「日本の料理」です。
24日は北海道、25日は大阪府、26日は和歌山県、29日は熊本県、
30日は沖縄県です。
給食を通して、地域ならではの食材、その地域独自の調理方法で作られる郷土料理を知りましょう。

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。

月	火	水	木	金
15 ぎょうにゅう ごはん 75 ◆ たまごやき 1こ ◆ あつあげと やさいのみぞれに あつあげ 30 ◆ ぶたにく 20 ◆ ひらてん 10 ◆ だいこん 40 ◆ たまねぎ 25 ◆ にんじん 10 ◆ さやいんげん 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ つづくり こんにやく 10 ◆ 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 ◆	16 ぎょうにゅう しゃくパン ◆ チキンナゲット 1こ ◆ 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 ◆ とりから 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 ◆	17 ぎょうにゅう ごはん 75 ◆ さばの しょうがだれ ◆ けんちんじる とうふ 20 ◆ あぶらあげ 5 ◆ さといも 15 ◆ だいこん 10 ◆ にんじん 5 ◆ しいたけ 5 ◆ あおねぎ 5 ◆ こんにやく 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 0.3 ◆ みりん 0.5 ◆	18 ぎょうにゅう ごはん 75 ◆ だいがくいも 50 ◆ トックスープ とりにく 20 ◆ トック 20 ◆ にんじん 10 ◆ たまねぎ 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 ◆ とりから 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 0.4 ◆ みりん 0.5 ◆ こめあぶら ◆	19 ぎょうにゅう りんごパン ◆ しろみざかなの パプリカあげ ◆ コーンたっぷり スープ ウィンナー 15 ◆ ホールコーン 30 ◆ クリームコーン 10 ◆ たまねぎ 15 ◆ にんじん 10 ◆ ソテーたまねぎ 7 ◆ パセリ 0.5 ◆ ピジョン 12 ◆ うすくちしょうゆ 3 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.1 ◆ こしょう 0.02 ◆ しろワイン 0.8 ◆ こめあぶら ◆
22 ぎょうにゅう ごはん 75 ◆ やきぎょうざ 1こ ◆ とうふのいために とうふ 100 ◆ ぶたにく 20 ◆ こまつな 15 ◆ だけのこ 10 ◆ にんじん 10 ◆ ぶなしめじ 5 ◆ しょうが 0.3 ◆ こいくちしょうゆ 3 ◆ うすくちしょうゆ 2 ◆ しお 0.1 ◆ こしょう 0.02 ◆ みりん 1 ◆ さけ 0.6 ◆ とりからスープ 0.7 ◆ でんぷん 1.3 ◆ こめあぶら ◆	23 ぎょうにゅう ふゆやさいの カレーライス 1皿 ◆ こめ 80 ◆ ぶたにく 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 ◆ とりから 7 ◆ とんこつ 3 ◆ りんごピューレ 5 ◆ ブルンピューレ 1 ◆ こめカレーパウダー 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 ◆	24 ぎょうにゅう ごはん 75 ◆ いしかりなべ ◆ さけ 25 ◆ とうふ 20 ◆ あぶらあげ 5 ◆ はくさい 25 ◆ だいこん 25 ◆ にんじん 10 ◆ たまねぎ 10 ◆ えのきたけ 5 ◆ しゆんぎく 5 ◆ しょうが 0.1 ◆ あかみそ 4 ◆ さけ 4 ◆ けずりぶし 2.8 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ こいくちしょうゆ 0.8 ◆ さとう 1 ◆ みりん 0.6 ◆ さけ 1 ◆ こめあぶら ◆	25 ぎょうにゅう ごはん 75 ◆ あげたこやき 1こ ◆ えびいもに とりにく 30 ◆ さといも 33.5 ◆ えびいも 6.5 ◆ にんじん 15 ◆ しろねぎ 10 ◆ こんにやく 25 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ けずりぶし 2 ◆ こいくちしょうゆ 6.5 ◆ さとう 1.6 ◆ みりん 1.6 ◆ さけ 1.6 ◆ こめあぶら ◆	26 ぎょうにゅう わかやまラーメン 80 ◆ ちゅうかめん 80 ◆ やきぶた 20 ◆ なるとこまぼこ 10 ◆ こまつな 20 ◆ もやし 20 ◆ にんじん 10 ◆ しょうが 0.3 ◆ とりから 12 ◆ こいくちしょうゆ 3.1 ◆ うすくちしょうゆ 3.1 ◆ みりん 0.8 ◆ しお 0.3 ◆ オイスターソース 0.3 ◆ こしょう 0.02 ◆
29 ぎょうにゅう ごはん 75 ◆ ししゃもの いそべあげ ◆ タイピーエン うすらたまご 20 ◆ ぶたにく 20 ◆ 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 ◆ さけ 0.7 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.02 ◆ こめあぶら ◆	30 ぎょうにゅう もずくスープ 10 ◆ クワアージュシー こめ 80 ◆ ぶたにく 35 ◆ ちくわ 5 ◆ あぶらあげ 5 ◆ にんじん 10 ◆ にんじん 8 ◆ こぼろ 5 ◆ しょうが 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 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆ こしょう 0.02 ◆ こめあぶら ◆	31 ぎょうにゅう ごはん 75 ◆ てりやき ◆ さつまいもの ハンバーグ ◆ みそじる さつまいも 30 ◆ たまねぎ 15 ◆ にんじん 10 ◆ えのきたけ 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 ◆	富田林市産の野菜を使用する予定です ・氷菜 11日 ・大根 15日・17日・24日 ・ブロッコリー 16日 ・白菜 16日・22日 ・人参 17日・23日・24日・31日 ・ほうれん草 17日 ・春菊 24日 ・菜 25日 ・白葱 25日 ・海老手 25日 ・キャベツ 29日	

	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	0mg	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
1月平均栄養量	638	15.9%	27.6%	4.8	252	0.41	0.52	26	2.2	359	89	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。