



献立表中の◆♥♣マークは、
三食栄養(食への3つの働き)をあらわします。

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。



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

◆ きいろ…エネルギーになる
こくろい・いも・さとう・あぶら・しゅじつ
(しじつ・たんすいかぶつ)

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



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。



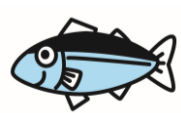
金	
1	★わかめごはん
こめ	75 ◆
わかめ	2 ♥
なのはなのすましじる	
とうふ	30 ♥
だしこんぶ	0.6
うすくちしょうゆ	3.5
しょうが	0.35
みりん	0.5
ひなあられ	
16<3	◆

月	火	水	木	金
<p>4</p> <p>★ごはん</p> <p>こめ 75 ◆</p> <p>★ぶたじゃが</p> <p>ぶたにく 30 ♥</p> <p>じゃがいも 50 ◆</p> <p>たまねぎ 40 ◆</p> <p>にんじん 10 ◆</p> <p>こんにやく 30</p> <p>けずりぶし 0.8</p> <p>こいくちしょうゆ 7.3</p> <p>さとう 3.8 ◆</p> <p>みりん 0.6</p> <p>さけ 0.6</p> <p>こめあぶら</p>	<p>5</p> <p>★しょうパン</p> <p>★クリームシチュー</p> <p>とりにく 15 ♥</p> <p>じゃがいも 40 ◆</p> <p>たまねぎ 30 ◆</p> <p>にんじん 10 ◆</p> <p>ぶなしめじ 5 ◆</p> <p>とりがら 5</p> <p>とんこつ 2.5</p> <p>ぎゅうにゅう 24 ◆</p> <p>こむぎこ 4.3 ◆</p> <p>バター 3.6 ◆</p> <p>こなチーズ 2 ◆</p> <p>なまクリーム 2</p> <p>とりがらスープ 0.7</p> <p>しお 0.7</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>しろワイン 0.8</p> <p>こめあぶら</p>	<p>6</p> <p>★わかめスープ</p> <p>とうふ 30 ♥</p> <p>ほしわかめ 0.4 ♥</p> <p>たまねぎ 15 ◆</p> <p>にんじん 10 ◆</p> <p>たけのこ 10 ◆</p> <p>えのきたけ 5 ◆</p> <p>ほししいたけ 0.5 ◆</p> <p>とりがら 12</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>こいくちしょうゆ 0.5</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さけ 0.4</p> <p>★ピピンパ</p> <p>こめ 80 ◆</p> <p>ぎゅうにく 30 ♥</p> <p>もやし 20 ◆</p> <p>チンゲンサイ 20 ◆</p> <p>にんじん 10 ◆</p> <p>はくさいキムチ 10 ◆</p> <p>にんにく 0.1</p> <p>こいくちしょうゆ 2.7</p> <p>うすくちしょうゆ 1.3</p> <p>さとう 2 ◆</p> <p>みりん 0.6</p> <p>いちみつとうがらし 0.01</p> <p>こめあぶら</p> <p>さけ 0.4</p> <p>★いわしのカリカリフライ</p> <p>こめあぶら 2c ◆</p>	<p>7</p> <p>★コーンラーメン</p> <p>ちゅうかめん 80 ◆</p> <p>やしきふた 20 ♥</p> <p>もやし 20 ◆</p> <p>こまつな 20 ◆</p> <p>ホールコーン 15 ◆</p> <p>にんじん 5 ◆</p> <p>あおねぎ 5 ◆</p> <p>しょうが 0.1 ◆</p> <p>とりがら 12</p> <p>こいくちしょうゆ 3.1</p> <p>うすくちしょうゆ 3.1</p> <p>しお 0.55</p> <p>さけ 0.85</p> <p>みりん 0.85</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>★ぶたキムチ</p> <p>ぶたにく 45 ♥</p> <p>はくさいキムチ 15 ◆</p> <p>たまねぎ 10 ◆</p> <p>キャベツ 10 ◆</p> <p>こいくちしょうゆ 1.2</p> <p>さけ 0.8</p> <p>さとう 0.3 ◆</p> <p>こめあぶら</p> <p>★フルーツミックス</p> <p>りんご(缶) 20 ◆</p> <p>りんご(缶) 20 ◆</p> <p>めんが、いつもよりすこし多くなっています。</p>	<p>8</p> <p>★にんじんのとうげ</p> <p>ウイナー 15 ♥</p> <p>じゃがいも 20 ◆</p> <p>たまねぎ 20 ◆</p> <p>にんじんピューレ 20 ◆</p> <p>クリームコーン 20 ◆</p> <p>にんじん 5 ◆</p> <p>パセリ 0.5 ◆</p> <p>とりがら 7</p> <p>とんこつ 3</p> <p>とうげ 20 ♥</p> <p>しお 0.65</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>★ごぼうサラダ</p> <p>ごぼう 25 ◆</p> <p>にんじん 10 ◆</p> <p>さやいんげん 5 ◆</p> <p>うすくちしょうゆ 1</p> <p>こいくちしょうゆ 0.5</p> <p>さとう 0.6 ◆</p> <p>ノンエッグマヨネーズ 1</p> <p>クラス1ぼん</p>
<p>11</p> <p>★カレーライス</p> <p>こめ 80 ◆</p> <p>ぶたにく 25 ♥</p> <p>じゃがいも 40 ◆</p> <p>たまねぎ 30 ◆</p> <p>にんじん 15 ◆</p> <p>しょうが 0.2 ◆</p> <p>にんにく 0.1 ◆</p> <p>とりがら 7</p> <p>とんこつ 3</p> <p>りんごピューレ 5 ◆</p> <p>ブルーベリー 1 ◆</p> <p>こめカレー 15 ◆</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>のうこうソース 1</p> <p>あかワイン 1</p> <p>トマトケチャップ 1.5</p> <p>パジル 0.03</p> <p>こめあぶら</p>	<p>12</p> <p>★こめとうげパン</p> <p>★ABCマカロニスープ</p> <p>とりにく 15 ♥</p> <p>アルファベットマカロニ 4 ◆</p> <p>ほうれんそう 15 ◆</p> <p>たまねぎ 15 ◆</p> <p>ソテーたまねぎ 10 ◆</p> <p>にんじん 5 ◆</p> <p>セロリー 2 ◆</p> <p>ブイオン 12</p> <p>うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>こいくちしょうゆ 0.3</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>しろワイン 0.8</p> <p>こめあぶら</p> <p>★ツナとポテトのマヨネーズやき</p> <p>ツナ 10 ◆</p> <p>フレンチポテト 35 ◆</p> <p>ホールコーン 10 ◆</p> <p>たまねぎ 10 ◆</p> <p>ノンエッグマヨネーズ 10 ◆</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>★こまつなサラダ</p> <p>こまつな 20 ◆</p> <p>もやし 20 ◆</p> <p>にんじん 3 ◆</p> <p>イタリアンドレッシング 1</p> <p>クラス1ぼん</p> <p>★ココアぎゅうにゅうのもと</p> <p>1c ◆</p>	<p>13</p> <p>★ごはん</p> <p>こめ 75 ◆</p> <p>さばのしおやき</p> <p>さば 1.5 ◆</p> <p>しお 0.2</p> <p>★さといものみそじる</p> <p>あぶらあげ 5 ♥</p> <p>さといも 30 ◆</p> <p>だいこん 15 ◆</p> <p>たまねぎ 10 ◆</p> <p>あおねぎ 5 ◆</p> <p>あかみそ 9 ◆</p> <p>しろみそ 2 ◆</p> <p>けずりぶし 2.5</p> <p>だしこんぶ 0.6</p> <p>みりん 0.4</p> <p>★ゆかりあえ</p> <p>キャベツ 30 ◆</p> <p>にんじん 10 ◆</p> <p>ゆかりこ 0.4 ◆</p> <p>うすくちしょうゆ 1</p> <p>さとう 0.1 ◆</p> <p>みりん 0.4</p>	<p>14</p> <p>★ごはん</p> <p>こめ 75 ◆</p> <p>★おいわいすましじる</p> <p>とうふ 30 ♥</p> <p>ちらしかまぼこ 10 ♥</p> <p>だいこん 10 ◆</p> <p>にんじん 10 ◆</p> <p>みつば 5 ◆</p> <p>けずりぶし 2.5</p> <p>だしこんぶ 0.6</p> <p>うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>こいくちしょうゆ 0.3</p> <p>しお 0.95</p> <p>みりん 0.5</p> <p>★そつぎょうおいわいデザート</p> <p>こめこのガトーショコラ 1c ◆</p> <p>★とりのからあげ</p> <p>とりにく 50 ♥</p> <p>しょうが 0.1 ◆</p> <p>こいくちしょうゆ 2.6</p> <p>さけ 0.8</p> <p>ガーリックこ 0.03</p> <p>でんぶん 9 ◆</p> <p>こめこ 3 ◆</p> <p>こめあぶら</p> <p>★ほうれんそうのおかかあえ</p> <p>ほうれんそう 30 ◆</p> <p>にんじん 10 ◆</p> <p>こいくちしょうゆ 1.8</p> <p>さとう 0.3 ◆</p> <p>みりん 0.4</p> <p>こんぶ 0.02</p> <p>はなかつお 0.2 ◆</p>	<p>15</p> <p>★そつぎょうしき</p> <p>富田林市産の野菜を使用する予定です</p> <p>・小松菜 7日</p>
<p>18</p> <p>★ごはん</p> <p>こめ 75 ◆</p> <p>★ぶたじる</p> <p>ぶたにく 20 ♥</p> <p>たまねぎ 20 ◆</p> <p>にんじん 10 ◆</p> <p>ごぼう 10 ◆</p> <p>あおねぎ 5 ◆</p> <p>こんにやく 10</p> <p>あかみそ 9 ♥</p> <p>しろみそ 2 ♥</p> <p>けずりぶし 2.5</p> <p>だしこんぶ 0.6</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さけ 0.4</p> <p>こめあぶら</p>	<p>19</p> <p>★コッペパン</p> <p>★レタススープ</p> <p>とりにく 20 ♥</p> <p>レタス 20 ◆</p> <p>たまねぎ 15 ◆</p> <p>ソテーたまねぎ 10 ◆</p> <p>にんじん 5 ◆</p> <p>ぶなしめじ 5 ◆</p> <p>パセリ 0.5 ◆</p> <p>ブイオン 12</p> <p>うすくちしょうゆ 3</p> <p>こいくちしょうゆ 0.3</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>しろワイン 0.8</p> <p>こめあぶら</p> <p>★ハンバーグ</p> <p>ハンバーグ 1c ♥</p> <p>トマトケチャップ 3.5</p> <p>トマトピューレ 1.5 ◆</p> <p>しお 0.04</p> <p>さとう 0.2</p> <p>こいくちしょうゆ 0.1</p> <p>あかワイン 0.8</p> <p>でんぶん 0.2 ◆</p> <p>★ツナのレモンあえ</p> <p>ツナ 15 ♥</p> <p>きゅうり 20 ◆</p> <p>たまねぎ 5 ◆</p> <p>にんじん 5 ◆</p> <p>レモンがじゅう 1 ◆</p> <p>す 1</p> <p>うすくちしょうゆ 1.2</p> <p>さとう 1.2 ◆</p> <p>みりん 0.3</p> <p>しお 0.15</p>	<p>20</p> <p>★しゅんぶんのひ</p>	<p>21</p> <p>★ごはん</p> <p>こめ 75 ◆</p> <p>★とうふのちゅうかスープ</p> <p>とうふ 90 ♥</p> <p>とりにく 20 ♥</p> <p>はくさい 20 ◆</p> <p>チンゲンサイ 20 ◆</p> <p>にんじん 10 ◆</p> <p>あおねぎ 5 ◆</p> <p>ほししいたけ 0.5 ◆</p> <p>しょうが 0.2 ◆</p> <p>とりがら 6</p> <p>うすくちしょうゆ 2.7</p> <p>こいくちしょうゆ 1.3</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>みりん 0.8</p> <p>さけ 0.8</p> <p>でんぶん 1.1 ◆</p> <p>こめあぶら</p> <p>★はるまき</p> <p>こめあぶら 1c ♥</p> <p>★もやしのナムル</p> <p>もやし 25 ◆</p> <p>にんじん 10 ◆</p> <p>にんにく 0.01</p> <p>うすくちしょうゆ 1.2</p> <p>こいくちしょうゆ 0.6</p> <p>みりん 0.6</p> <p>さとう 0.2 ◆</p> <p>こめあぶら 0.2 ◆</p>	<p>富田林市産の野菜を使用する予定です</p> <p>・小松菜 7日</p>

★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。



給食の前には、せっけんできれいに手を洗いましょう。



	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
3月平均栄養量	638	16.2%	29.6%	5.4	260	0.40	0.52	22	2.5	331	91	3.3

●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。