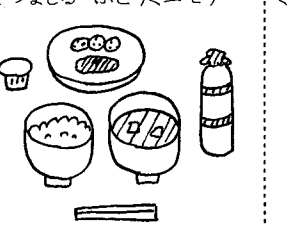
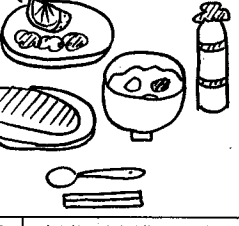
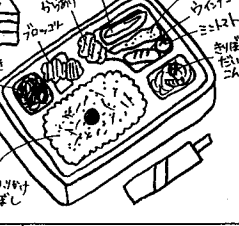
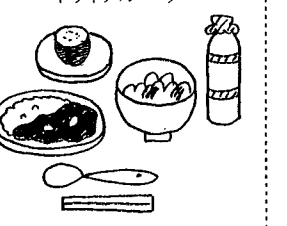





月	火	水	木	金
<p>食育の授業で5年生が献立を考えくれました!</p> <p>21 赤阪小学校 畑田 恵実</p> <p>和風をイメージして考えました。4つのグループをそろえて、えいふのあるこんだてみんなにも食べてほしいです。</p>	<p>1 エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>610 kcal 34.3 g 19.8 g</p> <p>きのこスパゲティー とりささみのスパイシーあげ みそスープ りんご ぎゅうにゅう</p> 	<p>2 エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>675 kcal 19.6 g 19.2 g</p> <p>ドライカレーライス ぎゅうにゅう あげじゃが ナタデココフルーツ</p> 	<p>3 エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>712 kcal 26.3 g 24.5 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに さといもごまあえ さつまじる ぶどうミニゼリー</p> 	<p>4 エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>595 kcal 23.8 g 21.1 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ほうれんそうのグラタン ごぼうとベーコンのようふうきんぴら ミネストラスープ ムラサキモチップス</p> 
<p>7 エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>652 kcal 26.9 g 14.7 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ほっけのいちやばし ばいにくあえ わらびもち さつまじものみそる</p> 	<p>8 エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>670 kcal 29.0 g 26.2 g</p> <p>ライむぎしょくパン ぎゅうにゅう ポークソテー スライスチーズ こまつなとコーンのソテー ベーコンとじゃがいものスープ</p> 	<p>9 エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>632 kcal 26.2 g 19.6 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さつまあげ じゃこピーマン さといもとえのきのおつゆ</p> 	<p>10 エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>642 kcal 20.8 g 18.5 g</p> <p>ピビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ だいがいも</p> 	<p>11 エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>639 kcal 26.7 g 24.7 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう とりクリームに はなやさいのサラダ オレンジ</p> <p>中学校 3年</p> 
<p>14</p> <p>たいいくのひ</p> 	<p>15 エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>637 kcal 28.8 g 21.2 g</p> <p>くるみレーズンパン はっこうにゅう さけのきのこソースがけ ポテトサラダ だいこんとソーセージのスープに</p> 	<p>16 エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>605 kcal 24.5 g 17.6 g</p> <p>きつねうどん おにぎり ぎゅうにゅう ししゃもてんぷら チンゲンサイのピーナッツあえ</p> <p>中学校 2年</p> 	<p>17 エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>597 kcal 28.6 g 13.8 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう あじのうめに キャベツとささみのごまあえ うちまめのおつゆ りんご</p> 	<p>18 エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>726 kcal 30.5 g 23.3 g</p> <p>きょうしやくセンターがっつくります</p> <p>おべんとうきゅうしょく</p> 
<p>21 エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>705 kcal 24.8 g 24.0 g</p> <p>わかめごはん ぎゅうにゅう さばのつけやき くるみもち かぼちゃのにつけ トマトのようふうスープ</p> 	<p>22 エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>615 kcal 23.5 g 23.3 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ やさしいため はくさいスープ ハチツママーガリン(小中)ミニゼリー(幼)</p> 	<p>23 エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>680 kcal 28.4 g 18.8 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい いかのてんぷら こまつなとえのきのあえもの こざかなだいず</p> 	<p>24 エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>718 kcal 23.8 g 22.7 g</p> <p>ビーンズカレーライス ぎゅうにゅう ツナとキャベツのサラダ キウイフルーツ</p> 	<p>25 エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>673 kcal 30.2 g 24.8 g</p> <p>アップルパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン ヨーグルト ごぼうのごまマヨあえ レタスとたまごのスープ</p> 
<p>28 エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>637 kcal 25.2 g 15.0 g</p> <p>タラコふりかけごはん ぎゅうにゅう ささみのてんぷら リンゴミニゼリー きりぼしたいこんのごまあえ キャベツとあつあげのみそる</p> 	<p>29 エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>642 kcal 27.1 g 18.5 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ポークジンジャー インゲンソテー コーンポタージュ さつまじものキャラメルソース</p> <p>中学校 2年</p> 	<p>30 エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>646 kcal 25.2 g 16.1 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう おでん はくさいのじゃこあえ みかん プロセスチーズ(中のみ)</p> 	<p>31 エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>668 kcal 29.7 g 17.4 g</p> <p>さつまいもごはん ぎゅうにゅう さけのムニエル ピリカラきゅうり きのこのみそる かき</p> 	<p>31 千早小吹台小学校 植田 陽平</p> <p>秋の食材をたくさん入れました。ピリカラきゅうりは大好きなので入れました。</p> <p>(11月の給食でも5年生が)考えてくれた献立が登場します!お楽しみに♪</p>

月		火		水		木		金		
献立表の 日付の見かた <input type="checkbox"/> 小学校のみ <input type="checkbox"/> 小学校・幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学校・中学校 <input type="checkbox"/> 幼・小・中 全てあります！		1	2	3	4	7	8	9	10	11
		1	2	3	4	7	8	9	10	11
		1	2	3	4	7	8	9	10	11
		1	2	3	4	7	8	9	10	11
14 体育の日 		15	16	17	18	21	22	23	24	25
28		29	30	31	給食センターのホームページができました 今日の給食の紹介をはじめ、献立表、安全・安心や食育の取り組みなどについて掲載しています。毎日の給食センターの様子も更新していきます！  スマートフォンからも見られます。「千早赤阪村立学校給食センター」で検索して下さい。					

【栄養色】黄：から揚げ・揚げ物(たんぱく質、脂質) 赤：から揚げ(たんぱく質、ミネラル) 緑：から揚げ(たんぱく質、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪産、☆印は河内産です。 ※材料入付の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。