

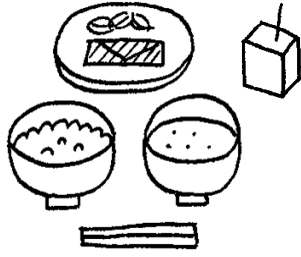
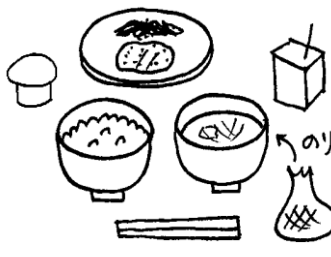


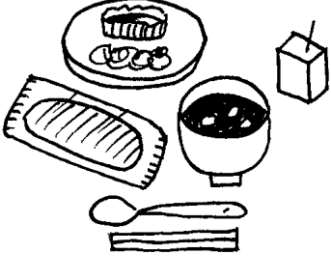
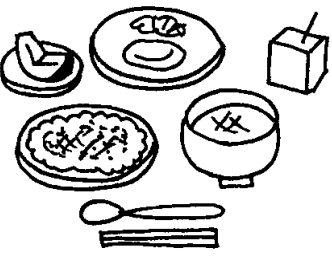
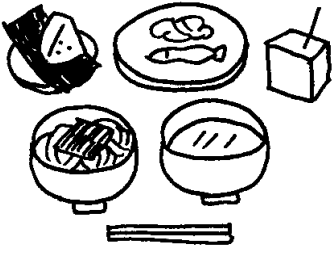
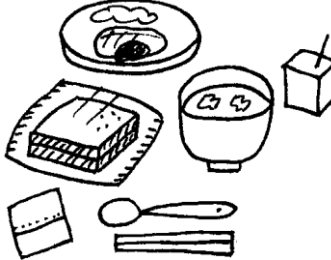

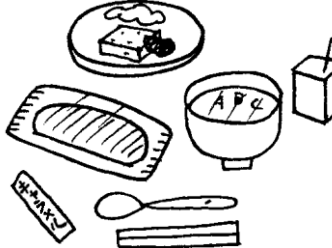
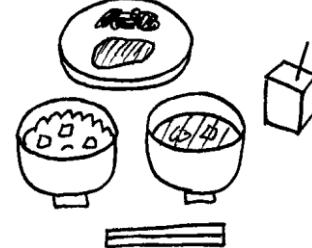
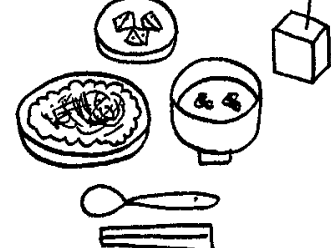
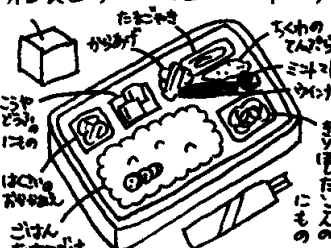
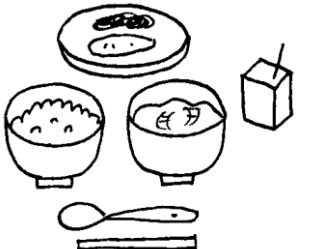

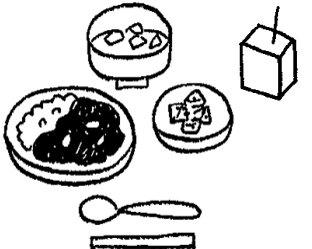

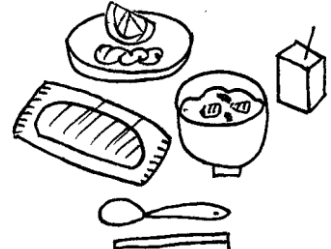
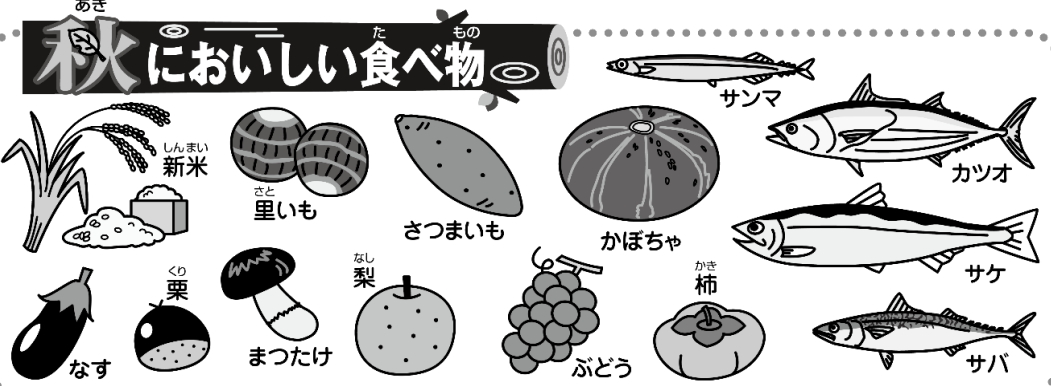
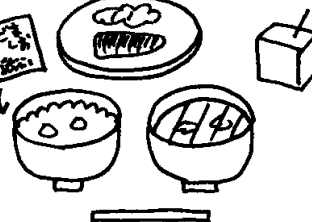



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
うんどうかい だいきゅう 	うんどうかい よびび 	ごはん ぎゅうにゅう はるまき チンゲンサイのいためもの とうもろこしとたまごのスープ 	ごはん ぎゅうにゅう さつまあげ ヨーグルト ほうれんそうのごまあえ さといもとえのきのおつゆ 	こなどうふいりミートスパゲティ もやしサラダ バナナ ぎゅうにゅう 
9	10	11	12	13
スポーツのひ 	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ キャベツのヨーグルトサラダ ぶどうゼリー 	たらこふりかけごはん りんご さつまいもてんぷら きりぼしだいこんのハリハリづけ もやしのみそしる ぎゅうにゅう 	きつねうどん おにぎり ししゃもてんぷら はくさいのおひたし ぎゅうにゅう 	ライおぎしょくパン ぎゅうにゅう ポークソテー・トマトソース キャベツのカレーソテー はくさいスープ スライスチーズ 
16	17	18	19	20
ごはん ぎゅうにゅう とりのたつたあげ ゆかりづけ きのこのみそしる くるみもち 	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 キャラメルパテ マカロニとやさいのスープ 	さつまいもごはん ぎゅうにゅう あじのうめに こまつなごまあえ キャベツとあつあげのみそしる 	ピビンバ わかめスープ だいがくいも ぎゅうにゅう 	おべんとうきゅうしょく 給食センターが心をこめて作ります 
23	24	25	26	27
ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい さきみのてんぷら ほうれんそうとえのきのあえもの 	アップルパン ぎゅうにゅう ホキのパセリフライ ごぼうのカレーいため トマトとまめのスープ 	ビーンズカレーライス あげじゃが アロエフルーツ ぎゅうにゅう 	ごはん ぎゅうにゅう おでん こまつなのじゃこあえ かき 	コッペパン ぎゅうにゅう とりクリームに キャベツのマヨサラダ オレンジ 
30	31	あき 秋 美味しい食べ物 		
くりごはん ぎゅうにゅう やきさんまのおろししょうゆ はくさいのそくせきづけ ぶたじる 	コッペパン はっごうにゅう ポテトミートグラタン キャベツとコーンのソテー クラムチャウダー 	秋は、いもや果物など作物が収穫を迎える、実りの季節です。旬の食べものをおいしくいただきますよ。		

記載している給食日は小学校を基準としています。各校ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。











月	火	水	木	金	
2	3	4	5	6	
運動会代休	運動会予備日	ごはん(M) 牛乳	ごはん(M) 牛乳	ごはん(M) 牛乳	
		<b>春巻き</b> 豚ひき肉 10.0 赤 大豆もやし 10.0 緑 たけのこ水煮 5.0 緑 にんじん 5.0 緑 にら 5.0 緑 緑豆春雨 6.0 黄 干しいたけ 0.5 緑 土しゅうが 0.5 緑 淡口しょうゆ 3.0 黄 みりん 1.0 黄 ごま油 0.2 黄 ごま油 0.2 黄 でんぶん 2.0 黄 春巻きの皮 10.0 黄 小麦粉 0.5 黄 米白絞油 4.0 黄	<b>チンゲンサイの炒め物</b> チンゲンサイ 20.0 緑 白菜 35.0 緑 にんじん 2.0 緑 土しゅうが 0.2 緑 濃口しょうゆ 1.5 黄 みりん 1.5 黄 ごま油 0.2 黄 <b>とろろごしと卵のスープ</b> クリームコーン 30.0 緑 鶏卵 10.0 赤 玉葱 ☆25.0 緑 パセリ 0.5 緑 ごま油 10.0 黄 淡口しょうゆ 2.0 黄 砂糖 0.8 黄 ごま油 0.1 黄 でんぶん 1.5 黄 ごま油 0.5 黄	<b>さつま揚げ</b> しじり豆腐 25.0 赤 白身魚すりみ 35.0 赤 にんじん 5.0 緑 ごぼう 7.0 緑 青ねぎ ☆2.0 緑 土しゅうが 2.0 緑 梅肉 2.0 緑 でんぶん 2.5 黄 米白絞油 4.0 黄 <b>ほうれん草のごま和え</b> ほうれん草 ☆25.0 緑 白菜 25.0 緑 にんじん 5.0 緑 淡口しょうゆ 2.0 黄 みりん 2.0 黄 煮干しだし 0.1 黄 すりごま 2.0 黄 <b>ヨーグルト</b> 1個 赤	<b>粉豆腐入り</b> ミニスパゲティ 65.0 黄 スパゲティ 25.0 黄 菜種サラダ油 0.5 黄 豚ひき肉 40.0 赤 粉豆腐 2.0 赤 玉葱 ☆70.0 緑 にんじん 1.0 緑 干しいたけ 0.5 緑 土しゅうが 1.0 緑 にんにく 0.2 緑 カットマト 30.0 緑 トマトケチャップ 15.0 黄 赤ワイン 6.0 赤 ハチ味噌 2.0 赤 ナツメグ 0.2 黄 チリパウダー 0.2 黄 こしょう 0.1 黄 自然塩 1.0 黄 でんぶん 3.0 黄 <b>もやしサラダ</b> 緑豆もやし 35.0 緑 きゅうり ☆15.0 緑 にんじん 5.0 緑 ボンレスハム 5.0 赤 白ワイン 0.5 赤 玉葱 ☆10.0 緑 淡口しょうゆ 3.5 黄 レモン果汁 2.0 黄 砂糖 2.0 黄 菜種サラダ油 2.0 黄 カレー粉 0.2 黄 <b>バナナ</b> 1/2本 緑

9	10	11	12	13	
スポーツの日	コッペパン 牛乳	ごはん(M) 牛乳	おにぎり 牛乳	ライ麦食パン 牛乳	
	<b>ポークビーンズ</b> 水煮大豆 35.0 赤 豚もも角肉 15.0 赤 カットマト 30.0 緑 じゃがいも ☆20.0 黄 玉葱 ☆20.0 緑 にんじん 10.0 緑 パセリ 0.5 緑 にんにく 0.3 緑 濃厚ソース 8.0 黄 赤ワイン 5.0 赤 オリーブ油 1.0 黄 自然塩 1.0 黄 ナツメグ 0.2 黄 パプリカ 0.1 黄 こしょう 0.1 黄 でんぶん 4.0 黄 とんこつ 10.0 黄	<b>キャベツのヨーグルトサラダ</b> キャベツ 35.0 緑 ホールコーン 10.0 緑 ボンレスハム 10.0 赤 玉葱 ☆6.0 緑 無糖ヨーグルト 6.0 赤 マヨネーズ 4.0 黄 砂糖 1.5 黄 白ワイン 1.0 黄 レモン果汁 0.6 緑 自然塩 0.3 黄 <b>ぶどうゼリー</b> ぶどうジュース 50.0 緑 アガー 4.0 黄 砂糖 4.0 黄 レモン果汁 1.5 緑	<b>たらこふりかけ</b> たらこ 10.0 赤 酒 1.0 黄 糸こんにゃく 20.0 緑 にんじん 20.0 緑 淡口しょうゆ 0.8 黄 砂糖 0.3 黄 あおさのり 0.1 赤 ごま油 0.8 黄 <b>もやしのみそ汁</b> 緑豆もやし 25.0 緑 小松菜 ☆10.0 緑 薄揚げ 5.0 赤 白みそ ☆8.0 赤 赤みそ ☆4.0 赤 けずり節 3.0 赤 だし昆布 0.5 黄	<b>きつねうどん</b> 冷凍うどん 100 黄 すし揚げ 15.0 赤 かまぼこ 10.0 赤 えのきたけ 8.0 緑 しめじ 5.0 緑 白ねぎ 5.0 緑 青ねぎ ☆4.0 緑 けずり節 4.0 緑 だし昆布 1.0 黄 煮干しだし 0.5 黄 淡口しょうゆ 4.0 黄 みりん 4.0 黄 自然塩 0.8 黄 でんぶん 2.0 黄 <b>おにぎり用のり</b> 焼きのり 1/2枚 赤	<b>ポークステーキ</b> 豚ロース肉 15.0 赤 白ワイン 4.0 赤 自然塩 0.2 黄 こしょう 0.1 黄 でんぶん 5.0 黄 米白絞油 1.0 黄 玉葱 ☆6.0 緑 パセリ 0.5 緑 カットマト 7.0 緑 トマトケチャップ 3.0 黄 濃厚ソース 1.0 黄 <b>野菜のスープ</b> 白菜 50.0 緑 にんじん 5.0 緑 キャベツ 10.0 緑 ホールコーン 10.0 緑 アルファベットマカロニ 8.0 黄 とんこつ 10.0 黄 淡口しょうゆ 2.0 黄 自然塩 0.7 黄 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 黄 <b>キャラメルパテ</b> 1個 黄

16	17	18	19	20
ごはん(S) 牛乳	コッペパン 牛乳	牛乳	ごはん(M) 牛乳	千早漬 牛乳
<b>鶏の竜田揚げ</b> 鶏もも肉 50.0 赤 濃口しょうゆ 2.0 黄 みりん 0.5 黄 土しゅうが 1.0 緑 でんぶん 13.0 黄 米白絞油 4.0 黄 <b>ゆかり漬</b> キャベツ 35.0 緑 きゅうり ☆15.0 緑 白ごま 0.5 黄 ゆかり粉 0.3 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 みりん 1.5 黄 菜種サラダ油 0.5 黄 煮干しだし 0.1 黄 <b>きのこのみそ汁</b> えのきたけ 20.0 緑 しめじ 10.0 緑 なめこ 5.0 黄 玉葱 5.0 黄 白ねぎ 5.0 黄 白みそ ☆10.0 赤 淡口しょうゆ 3.0 黄 けずり節 0.5 黄 だし昆布 0.5 黄 <b>くるみ餅</b> 白玉もち 18.8 黄 枝豆ピューレ 15.0 黄 砂糖 3.0 黄 みりん 2.5 黄 自然塩 0.1 黄	<b>スパニッシュオムレツ</b> じゃがいも ☆50.0 黄 玉葱 ☆20.0 緑 鶏卵 50.0 赤 パセリ 0.5 緑 米白絞油 0.6 黄 自然塩 0.1 黄 カットマト 10.0 黄 6.0 緑 <b>野菜いため</b> キャベツ 20.0 緑 緑豆もやし 15.0 緑 玉葱 ☆10.0 緑 にんじん 7.0 緑 土しゅうが 0.5 緑 淡口しょうゆ 2.5 黄 みりん 1.0 黄 米白絞油 0.6 黄	<b>さつまいもご飯</b> 米 65.0 黄 餅米 10.0 黄 さつまいも ☆30.0 黄 にんじん 10.0 緑 しめじ 5.0 緑 淡口しょうゆ 0.6 黄 濃口しょうゆ 0.7 黄 酒 1.5 黄 自然塩 0.3 黄 米白絞油 1.0 黄 <b>小松菜のごま和え</b> 小松菜 ☆25.0 緑 白菜 ☆20.0 緑 にんじん 5.0 緑 濃口しょうゆ 2.0 黄 みりん 2.0 黄 煮干しだし 0.1 黄 すりごま 1.0 黄 <b>キャベツと厚揚げのみそ汁</b> 厚揚げ 20.0 赤 キャベツ 25.0 緑 玉葱 ☆15.0 緑 白みそ ☆10.0 赤 赤みそ ☆2.0 赤 けずり節 3.0 赤 だし昆布 0.5 黄	<b>ビビンバ</b> ほうれん草 ☆10.0 緑 緑豆もやし 40.0 緑 にんじん 10.0 緑 豚ひき肉 20.0 赤 ぜんまい 5.0 緑 白ねぎ 5.0 緑 土しゅうが 0.7 緑 にんにく 0.3 緑 濃口しょうゆ 6.0 黄 酒 3.0 黄 みりん 1.0 黄 砂糖 1.0 黄 豆板醤 0.2 黄 すりごま 1.5 黄 <b>わかめスープ</b> 白ねぎ 10.0 緑 糸かまぼこ 3.0 赤 にんじん 5.0 緑 干しわかめ 1.0 赤 土しゅうが 0.7 緑 あおさのり 0.2 赤 とんこつ 10.0 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 ごま油 0.5 黄 自然塩 0.3 黄 でんぶん 2.0 黄 <b>大芋いも</b> さつまいも ☆63.0 黄 はちみつ 8.0 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 黒ごま 0.4 黄 米白絞油 3.6 黄	<b>竹輪の天ぷら</b> ちくわ 12.5 赤 小麦粉 25.0 黄 でんぶん 1.5 黄 自然塩 0.1 黄 ベーキングパウダー 0.1 黄 あおさのり 0.2 赤 米白絞油 2.0 黄 <b>鶏のから揚げ</b> 鶏もも肉 20.0 赤 酒 2.0 黄 濃口しょうゆ 1.0 黄 土しゅうが 0.2 緑 でんぶん 4.0 黄 米白絞油 2.0 黄 <b>高野豆腐の煮物</b> 高野豆腐 6.0 赤 煮干しだし 0.2 赤 淡口しょうゆ 1.0 黄 みりん 1.0 黄 砂糖 1.0 黄 でんぶん 0.1 黄 <b>ケチャップウインナー</b> ポークウインナー 20.0 赤 トマトケチャップ 5.0 黄 米白絞油 0.3 黄 <b>切干大根の煮物</b> 切干大根 4.0 赤 薄揚げ 4.0 赤 にんじん 4.0 緑 淡口しょうゆ 2.0 黄 砂糖 0.5 黄 みりん 1.0 黄 <b>白菜のおかか和え</b> 白菜 ☆30.0 緑 ほうれん草 ☆5.0 緑 みりん 1.0 黄 煮干しだし 1.0 黄 かつおぶし 0.4 赤 <b>厚焼き卵</b> 1個 赤 <b>ミニトマト</b> 1個 緑

23	24	25	26	27
ごはん(M) 牛乳	アップルパン 牛乳	ごはん(M) 牛乳	ごはん(M) 牛乳	牛乳
<b>八宝菜</b> 豚もも肉 10.0 赤 土しゅうが 0.7 緑 にんにく 1.0 緑 むきえび 10.0 赤 小麦粉 3.0 黄 白菜 70.0 緑 玉葱 ☆25.0 緑 にんじん 10.0 緑 干しいたけ 0.5 緑 きくらげ 1.0 黄 でんぶん 6.5 黄 淡口しょうゆ 4.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 みりん 1.0 黄 酒 1.0 黄 ごま油 1.0 黄 だし昆布 0.5 黄 自然塩 0.4 黄 <b>ささみの天ぷら</b> 鶏ささみ肉 25.0 赤 酒 2.0 黄 自然塩 0.3 黄 こしょう 0.1 黄 小麦粉 0.8 黄 でんぶん 2.5 黄 ベーキングパウダー 0.1 黄 米白絞油 2.0 黄 <b>ほうれん草とえのきたけの和え物</b> ほうれん草 ☆25.0 緑 白菜 20.0 緑 えのきたけ 10.0 黄 淡口しょうゆ 3.0 黄 みりん 3.0 黄 煮干しだし 0.1 黄	<b>ホキのパセリフライ</b> ホキ 40.0 赤 白ワイン 1.0 黄 自然塩 0.4 黄 こしょう 0.1 黄 小麦粉 0.8 黄 鶏卵 4.0 赤 パン粉 6.0 黄 パセリ 1.0 黄 米白絞油 4.0 黄 <b>トマトと豆のスープ</b> カットマト 30.0 緑 玉葱 ☆25.0 緑 いんげん豆 10.0 黄 キャベツ 15.0 緑 セロリ 5.0 緑 にんじん 10.0 緑 とんこつ 1.0 黄 自然塩 1.0 黄 砂糖 1.0 黄 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 黄 <b>ごぼうのカラー炒め</b> ごぼう 20.0 緑 じゃがいも ☆10.0 黄 豚ひき肉 5.0 赤 土しゅうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 1.5 黄 みりん 1.0 黄 でんぶん 0.2 黄 米白絞油 0.3 黄 カレー粉 0.2 黄 コリアンダー 0.3 黄 砂糖 0.2 黄	<b>ビーンズカレー</b> 大豆 10.8 赤 豚ひき肉 18.0 赤 玉葱 ☆76.5 緑 じゃがいも ☆27.0 黄 18.0 緑 パセリ 0.5 緑 土しゅうが 0.6 緑 にんにく 0.5 緑 りんごピューレ 13.5 緑 トマトピューレ 13.5 緑 ブルーベリー 1.8 緑 赤ワイン 4.5 黄 ウスターソース 1.8 黄 カレー粉 0.9 黄 ターメリック 0.4 黄 コリアンダー 0.1 黄 クミン 0.1 黄 自然塩 1.4 黄 小麦粉 4.5 黄 米白絞油 3.5 黄 とんこつ 13.5 黄 <b>あげじゃが</b> じゃがいも ☆64.0 黄 米白絞油 3.2 黄 自然塩 0.2 黄 あおさのり 0.1 赤 <b>アロエフルーツ</b> アロエ缶詰 25.0 緑 みかん缶詰 15.0 緑 砂糖 5.0 黄 レモン果汁 1.0 緑	<b>おでん</b> うずら卵水煮 33.0 赤 厚揚げ 22.0 赤 ごぼう天 22.0 赤 板こんにゃく 33.0 黄 じゃがいも 55.0 黄 にんじん 16.5 緑 けずり節 3.3 黄 だし昆布 0.6 黄 濃口しょうゆ 6.6 黄 淡口しょうゆ 2.2 黄 みりん 7.7 黄 <b>小松菜のじゃこ和え</b> 小松菜 ☆25.0 緑 白菜 15.0 緑 にんじん 5.0 緑 ちりめんじゃこ 5.0 赤 土しゅうが 0.4 緑 みりん 1.5 黄 淡口しょうゆ 1.0 黄 酒 0.5 黄 煮干しだし 0.1 黄 <b>柿</b> 1/6個 緑	<b>鶏クリーム煮</b> 鶏もも肉 35.0 赤 玉葱 ☆40.0 緑 じゃがいも ☆55.0 黄 にんじん 15.0 緑 にんじん 5.0 緑 しめじ 5.0 緑 セロリ 5.0 緑 パセリ 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 土しゅうが 0.5 緑 とんこつ 10.0 黄 牛乳 30.0 赤 生クリーム 2.0 赤 オリーブ油 1.0 黄 白ワイン 2.0 黄 自然塩 0.8 黄 こしょう 0.1 黄 ポタージュの素 5.0 黄 米白絞油 1.0 黄 <b>キャベツのマヨサラダ</b> キャベツ 40.0 緑 にんじん 5.0 緑 玉葱 ☆7.0 緑 マヨネーズ 4.0 黄 菜種サラダ油 3.0 黄 砂糖 1.3 黄 レモン果汁 0.7 黄 自然塩 0.4 黄 粒マスタード 0.2 黄 <b>オレンジ</b> 1/4個 緑

### 5つの基本味と代表的な食べ物

 <b>甘味</b>  さとう糖、ハチミツ	 <b>塩味</b>  しょお塩	 <b>酸味</b>  酢、レモン	 <b>苦味</b>  コーヒー、ゴーヤ	 <b>うま味</b>  だし
--	---	--	---	--

あま、しょっぱさ、みなさんはどんな味が好きですか？他にも、すっぱさ、にがさ、からさ、そして「うまみ」という味もあります。料理をしっかりかんで食べると、色々な味を感じることができ、味が組み合わさって「おいしい!」と感じます。

【栄養三色】黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ☆印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷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。