

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
エネルギー たんぱく質 塩分 666 kcal 27.7 g 24.6 g	エネルギー たんぱく質 塩分 648 kcal 25.8 g 21.0 g	エネルギー たんぱく質 塩分 664 kcal 24.1 g 17.9 g	エネルギー たんぱく質 塩分 638 kcal 25.9 g 13.1 g	エネルギー たんぱく質 塩分 562 kcal 25.7 g 19.9 g
ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに♪ うずらたまごやさしいいためもの♪ すましじる♪ 	ペーパーパン ぎゅうにゅう やきそば♪ パナナ チンゲンサイのソテー とうもろこしとたまごのスープ♪ 	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい♪ ほっけのいちやぼし♪ だいがくいも♪ 	ふたにくとキュウリのしょうがどん♪ きんぴらごぼう♪ わかめのみそしる♪ いちごゼリー♪ ぎゅうにゅう 	はくさいラーメン ぎゅうにゅう にくだんごのもちごめむし♪ ピリカラきゅうり♪ とうにゅうプラマンジェ♪
10	11	12	13	14
エネルギー たんぱく質 塩分 731 kcal 19.8 g 21.2 g	エネルギー たんぱく質 塩分 753 kcal 21.8 g 29.2 g	エネルギー たんぱく質 塩分 633 kcal 21.4 g 16.6 g	エネルギー たんぱく質 塩分 631 kcal 32.5 g 18.9 g	エネルギー たんぱく質 塩分 707 kcal 29.5 g 30.0 g
おとなのカレーライス♪ わかめサラダ♪ すだちゼリー♪ ぎゅうにゅう 	ケチャップライス♪ ぎゅうにゅう まめのごまマヨあえ ポトフ そつぎょうおいおいデザート 	ごはん ぎゅうにゅう はくさいのクリームに ジャガイモとはるさめのいためもの きよみオレンジ 	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ はくさいのごまあえ ゆばのすましじる 	てまきずし こまつなのみそしる ぎゅうにゅう
17	18	19	20	21
エネルギー たんぱく質 塩分 577 kcal 25.1 g 13.2 g		エネルギー たんぱく質 塩分 696 kcal 28.8 g 25.2 g		エネルギー たんぱく質 塩分 664 kcal 26.1 g 20.6 g
ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ ほうれんそうのじゃこあえ りんご 	しょうがっこう そつぎょうしき 	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき キャベツのそくせきづけ ふたじる 	しゅんぶんのひ 	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

給食ではたくさん人からのメッセージです！卒業おめでとう！

ねん かん
1年間、ありがとうございました

みなさんの「おいしかった！」や、からっぽになった食缶は、私たち給食ではたくさん人にとっての宝物になっています。これからもしっかり食べて元気に過ごしてね！



月		火		水		木		金	
3	ごはん(S) 牛乳	4	ベビーパン 牛乳	5	ごはん(S) 牛乳	6	ごはん(M) 牛乳	7	牛乳
さばのみそ煮 さば 40.0 赤 土しうが 1.0 緑 赤みそ 6.0 赤 濃口しうゆ 5.0 黄 砂糖 5.0 黄 すまし汁 豆腐 15.0 赤 にんじん 5.0 緑 えのきたけ 5.0 緑 みつば 3.0 緑 だし昆布 0.5 黄 けずり節 3.0 赤 淡口しうゆ 2.0 黄 自然塩 0.6 黄 でんぷん 2.0 黄	うずら卵と野菜の炒め物 うずら卵水煮 30.0 赤 キャベツ 30.0 緑 玉葱 15.0 緑 にんじん 5.0 緑 土しうが 0.5 緑 淡口しうゆ 3.0 黄 みりん 3.0 黄 自然塩 0.2 黄 ごま油 0.5 黄	焼きそば 焼きそば麺 35.0 黄 豚もも肉 25.0 赤 キャベツ 30.0 緑 にんじん 5.0 緑 緑豆もやし 20.0 緑 玉葱 10.0 緑 土しうが 0.5 緑 ウスターソース 10.0 黄 濃厚ソース 7.5 黄 酒 2.0 黄 こしう 0.1 黄 米白絞油 1.5 黄 あおさのり 0.2 赤 バナナ 1/3本 緑	チンゲンサイのソテー チンゲンサイ 30.0 緑 白菜 20.0 緑 しめじ 5.0 緑 ごま油 0.5 黄 自然塩 0.2 黄 こしう 0.1 黄 とろろ汁 卵のスープ クリームコーン 40.0 緑 鶏卵 10.0 赤 玉葱 20.0 緑 どんこつ 10.0 赤 淡口しうゆ 2.0 黄 自然塩 0.7 黄 こしう 0.1 黄 でんぷん 1.5 黄 ごま油 0.5 黄	八宝菜 豚もも肉 10.0 赤 土しうが 1.0 緑 にんにく 0.7 緑 むきえび 10.0 赤 米白絞油 3.0 黄 白菜 80.0 緑 玉葱 25.0 緑 にんじん 10.0 緑 干しいたけ 0.5 緑 さくらげ 1.0 緑 でんぷん 6.0 黄 淡口しうゆ 3.5 黄 濃口しうゆ 1.5 黄 みりん 1.0 黄 酒 1.0 黄 ごま油 1.0 黄 だし昆布 0.8 黄 自然塩 0.5 黄	ほっけの一夜干し ほっけ一夜干し 40.0 赤 大学いも さつまいも 62.5 黄 砂糖 1.5 黄 はちみつ 5.0 黄 濃口しうゆ 0.4 黄 酒 0.3 黄 黒ごま 0.3 黄 米白絞油 3.0 黄 わかめのみそ汁 じゃがいも 20.0 黄 玉葱 10.0 緑 青ねぎ ☆ 5.0 緑 干しわかめ 1.0 赤 白みそ 7.5 赤 赤みそ 5.0 赤 けずり節 3.0 赤 だし昆布 0.3 赤	豚肉ときゅうりのしょうが弁 豚もも肉 35.0 赤 きゅうり 30.0 緑 土しうが 1.5 緑 濃口しうゆ 2.0 黄 淡口しうゆ 1.8 黄 酒 1.0 黄 みりん 1.5 黄 砂糖 1.0 黄 米白絞油 0.8 黄 こしう 0.1 黄 わかめのみそ汁 じゃがいも 20.0 黄 玉葱 10.0 緑 青ねぎ ☆ 5.0 緑 干しわかめ 1.0 赤 白みそ 7.5 赤 赤みそ 5.0 赤 けずり節 3.0 赤 だし昆布 0.3 赤	さんぴらごぼう ごぼう 20.0 緑 にんじん 5.0 緑 突きこんにやく 16.0 緑 濃口しうゆ 2.5 黄 みりん 2.5 黄 砂糖 0.8 黄 ごま油 0.8 黄 白ごま 0.8 黄 いちごゼリー 冷凍いちご 35.0 緑 アガー 3.5 緑 砂糖 3.5 黄 レモン果汁 0.5 緑	白菜ラーメン 冷凍中華麺 12.0 黄 菜種サラダ油 1.0 黄 白菜 ☆ 30.0 緑 緑豆もやし 20.0 緑 豚もも肉 10.0 赤 白ねぎ 1.0 緑 土しうが 1.0 緑 にんにく 0.5 緑 どんこつ 15.0 黄 だし昆布 0.3 黄 淡口しうゆ 6.0 黄 濃口しうゆ 3.0 黄 酒 3.0 黄 でんぷん 2.0 黄 砂糖 0.7 黄 ごま油 0.5 黄 自然塩 0.2 黄 こしう 0.1 黄	肉団子の餅米蒸し 豚ひき肉 40.0 赤 餅米 15.0 黄 白ねぎ 10.0 緑 干しいたけ 1.0 緑 土しうが 0.5 緑 でんぷん 2.0 黄 砂糖 0.5 黄 自然塩 0.2 黄 淡口しうゆ 0.2 黄 ピリカラきゅうり きゅうり 40.0 緑 白ごま 1.0 黄 濃口しうゆ 1.5 黄 砂糖 0.5 黄 ごま油 0.3 黄 豆板醤 0.2 黄 自然塩 0.1 黄 豆乳ブラマンジェ 1個 赤
10	ごはん(M) 牛乳	11	ごはん(M) 牛乳	12	ごはん(M) 牛乳	13	ごはん(M) 牛乳	14	すしごはん(S) 牛乳
大人のカレーライス 牛もも肉 25.0 赤 玉葱 75.0 緑 じゃがいも 45.0 黄 にんじん 15.0 緑 土しうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 カレー粉 1.0 黄 ターメリック 0.3 黄 グミン 0.2 黄 コリアンダー 0.2 黄 りんごゼリー 15.0 緑 トマトピューレ 20.0 緑 ブルーベリーピューレ 2.0 緑 赤ワイン 10.0 赤 小麦粉 4.5 黄 米白絞油 4.5 黄 自然塩 1.5 黄 こしう 0.1 黄 濃口しうゆ 1.0 黄 どんこつ 15.0 黄	わかめサラダ きゅうり 25.0 緑 れんこん 10.0 緑 にんじん 5.0 緑 玉葱 10.0 緑 干しわかめ 1.5 赤 菜種サラダ油 3.5 黄 レモン果汁 2.5 黄 砂糖 3.0 黄 淡口しうゆ 4.0 黄 洋からし 0.1 黄 すだちゼリー 1個 緑	ケチャップライス 米 75.0 黄 もち麦 5.0 黄 豚ひき肉 10.0 赤 玉葱 15.0 緑 にんじん 10.0 緑 ホールコーン 5.0 緑 トマトケチャップ 15.0 黄 カットマト 10.0 緑 米白絞油 5.0 黄 赤ワイン 3.0 赤 自然塩 1.0 黄 パプリカパウダー 0.7 黄 チリパウダー 0.7 黄 こしう 0.1 黄 卒業祝いデザート 1個 黄 ポトフ ポークウインナー 15.0 赤 じゃがいも 20.0 黄 玉葱 15.0 緑 キャベツ ☆ 15.0 緑 にんじん 10.0 緑 セロリ 5.0 緑	豆のごまマヨ和え キャベツ ☆ 20.0 緑 ほろひん草 ☆ 7.0 緑 大豆 5.0 赤 玉葱 7.0 緑 すりごま 1.0 黄 みりん 2.0 黄 淡口しうゆ 1.0 黄 レモン果汁 0.7 黄 砂糖 0.5 黄 自然塩 0.1 黄 洋からし 0.1 黄 マヨネーズ 5.0 黄	白菜のクリーム煮 白菜 70.0 緑 チンゲンサイ 10.0 緑 鶏もも肉 20.0 赤 クリームコーン 10.0 緑 しめじ 5.0 緑 土しうが 0.4 緑 にんにく 0.2 緑 牛乳 40.0 赤 酒 2.0 黄 自然塩 1.2 黄 こしう 0.1 黄 米白絞油 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 でんぷん 5.5 黄 どんこつ 10.0 黄	じゃがいも春雨の炒め物 じゃがいも 60.0 黄 豚ひき肉 10.0 赤 鶏卵 10.0 赤 玉葱 10.0 緑 土しうが 0.5 緑 濃口しうゆ 3.5 黄 みりん 1.0 黄 カレー粉 0.1 黄 米白絞油 3.0 黄 清見オレンジ 1/4個 緑	和風ハンバーグ 豚ひき肉 35.0 赤 鶏ひき肉 30.0 赤 玉葱 40.0 緑 鶏卵 10.0 赤 パン粉 6.0 黄 土しうが 0.4 緑 自然塩 0.2 黄 こしう 0.1 黄 米白絞油 0.4 黄 土しうが 0.4 緑 濃口しうゆ 3.0 黄 淡口しうゆ 1.0 黄 酒 3.0 黄 砂糖 1.5 黄 でんぷん 1.0 黄	白菜のごま和え 白菜 70.0 緑 にんじん 5.0 緑 濃口しうゆ 2.0 黄 みりん 2.0 黄 煮干しだし 0.1 黄 土しうが 1.0 黄 ゆばのすまし汁 にんじん 5.0 緑 えのきたけ 7.0 緑 青ねぎ ☆ 3.0 緑 大豆の華 2.0 赤 だし昆布 0.3 黄 けずり節 3.0 赤 淡口しうゆ 5.0 黄 自然塩 0.3 黄 でんぷん 2.0 黄	手巻さずし(具) ポークウインナー 40.0 赤 卵スタック 25.0 赤 にんじん 15.0 緑 きゅうり 30.0 緑 ツナフレーク 15.0 赤 濃口しうゆ 0.4 黄 酒 1.0 黄 みりん 1.0 黄 砂糖 1.0 黄 淡口しうゆ 0.9 黄 マヨネーズ 8.0 黄 手巻きのり 1袋 赤	小松菜のみそ汁 小松菜 ☆ 20.0 緑 白菜 10.0 緑 薄揚げ 5.0 赤 にんじん 5.0 緑 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
17	ごはん(M) 牛乳	18	ごはん(M) 牛乳	19	ごはん(M) 牛乳	20	ごはん(M) 牛乳	21	ごはん(M) 牛乳
肉豆腐 豚もも肉 33.0 赤 豆腐 71.5 赤 玉葱 33.0 緑 糸こんにやく 33.0 緑 冷凍グリーンピース 2.0 緑 土しうが 0.6 緑 濃口しうゆ 4.4 黄 淡口しうゆ 3.9 黄 みりん 3.9 黄 酒 3.3 黄 砂糖 1.9 黄 だし昆布 0.3 黄 ごま油 0.6 黄	ほうれん草のじゃこ和え ほうれん草 ☆ 25.0 緑 白菜 ☆ 20.0 緑 にんじん 5.0 緑 ちりめんじゃこ 3.0 赤 酒 0.5 黄 みりん 1.5 黄 淡口しうゆ 1.0 黄 煮干しだし 0.1 黄 ごま油 0.2 黄 りんご 1/6個 緑	さばの塩焼き さば 50.0 赤 酒 4.0 黄 自然塩 0.4 黄 米白絞油 0.5 黄 豚汁 ごぼう 20.0 緑 里芋 ☆ 20.0 黄 緑豆もやし 15.0 緑 豚もも肉 10.0 赤 にんじん 5.0 緑 白ねぎ 5.0 緑 けずり節 3.0 赤 だし昆布 0.5 黄 白みそ 10.0 赤 赤みそ 5.0 赤 酒 2.0 黄 ごま油 1.0 黄	キャベツの即席漬け キャベツ ☆ 30.0 緑 にんじん 3.0 緑 白ごま 1.0 黄 刻み昆布 0.5 赤 みりん 2.0 黄 濃口しうゆ 2.0 黄 煮干しだし 0.1 黄	春分の日 	ポークビーンズ 大豆 20.0 赤 豚もも肉 15.0 赤 カットマト 30.0 緑 じゃがいも 30.0 黄 玉葱 30.0 緑 にんじん 10.0 緑 にんにく 0.4 緑 濃厚ソース 8.0 黄 赤ワイン 5.0 黄 砂糖 2.0 黄 オリーブ油 1.0 黄 自然塩 1.0 黄 ナツメグ 0.2 黄 パプリカパウダー 0.1 黄 こしう 0.1 黄 でんぷん 4.0 黄 どんこつ 10.0 黄	キャベツのヨーグルトサラダ キャベツ ☆ 35.0 緑 ホールコーン 10.0 緑 玉葱 6.0 緑 無糖ヨーグルト 4.5 赤 マヨネーズ 4.5 黄 砂糖 2.0 黄 レモン果汁 0.6 緑 自然塩 0.3 黄 ぶどうゼリー ぶどうジュース 50.0 緑 アガー 4.0 緑 砂糖 4.0 黄 レモン果汁 1.5 緑			

今年も千早赤阪村と河南町の野菜を
たくさん使いました！育て下さった方々、ありがとうございました！



【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。