
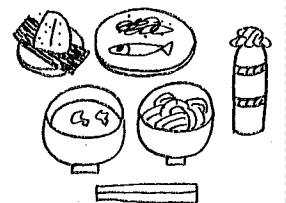
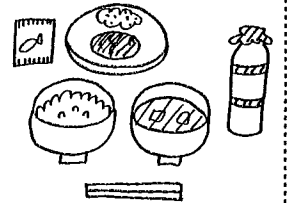

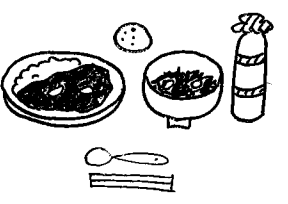

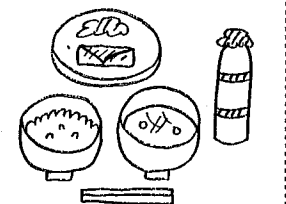
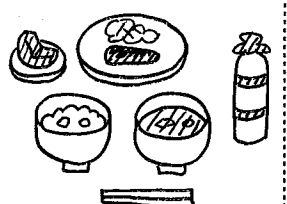


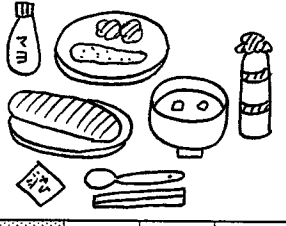
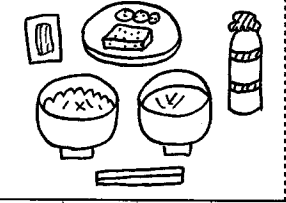
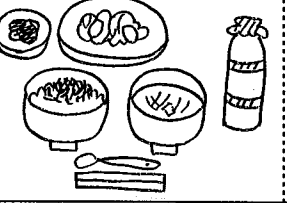
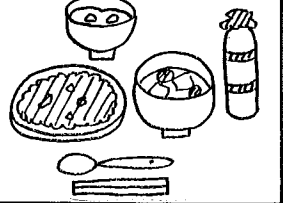
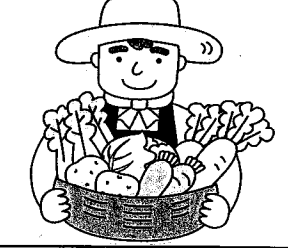
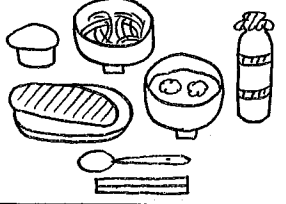
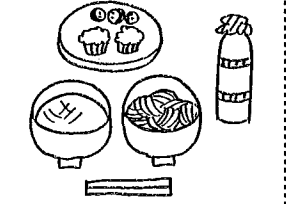
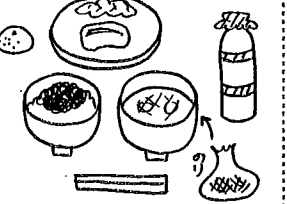
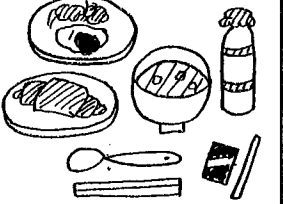

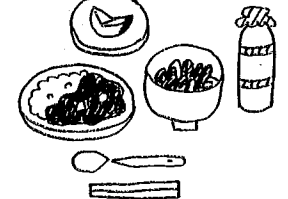


月			火			水			木			金							
2	エネルギー 625 kcal	たんぱく質 23.6 g	しつ 17.8 g	3	ぶんかのひ			4	エネルギー 576 kcal	たんぱく質 23.7 g	しつ 17.3 g	5	エネルギー 682 kcal	たんぱく質 33.2 g	しつ 20.8 g	6	エネルギー 725 kcal	たんぱく質 30.4 g	しつ 23.2 g
ごはん ぎゅうにゅう マーボーきのこ こまつなどはるさめのいためもの オレンジ 						たまごとうどん おにぎり めざし ほうれんそうのだいずこあえ ぎゅうにゅう 			ごはん ぎゅうにゅう ひじきいりハンバーグ うのはな だいこんのみそしる ととチーズ 			きゅうはくセンターがっつります! おべんとうきゅうしょく 							
9	エネルギー 723 kcal	たんぱく質 22.4 g	しつ 26.4 g	10	エネルギー 688 kcal	たんぱく質 27.3 g	しつ 24.7 g	11	エネルギー 628 kcal	たんぱく質 20.5 g	しつ 16.9 g	12	エネルギー 683 kcal	たんぱく質 26.5 g	しつ 21.5 g	13	エネルギー 636 kcal	たんぱく質 25.5 g	しつ 14.6 g
ハヤシライス まめとひじきのごまマヨあえ みかん ぎゅうにゅう 			ことうパン ぎゅうにゅう ポテトミートグラタン こまつなどしめじのソテー ジュリエンスープ ももミニゼリー 			ごはん ぎゅうにゅう はるまき チンゲンサイのかにあんかけ とうもろこしとたまごのスープ 			ぐりごはん ぎゅうにゅう やきさんまのおろしじゅうゆ キャベツのそくせきづけ ぶたじる かき 			コッペパン はっこうにゅう フィッシュボール キャベツとコーンのソテー にんじんポタージュ 							
16	にちようさんかん だいぎゅう 			17	エネルギー 649 kcal	たんぱく質 28.8 g	しつ 24.4 g	18	エネルギー 635 kcal	たんぱく質 26.6 g	しつ 17.7 g	19	エネルギー 669 kcal	たんぱく質 23.1 g	しつ 17.0 g	20	エネルギー 696 kcal	たんぱく質 22.3 g	しつ 21.9 g
			コッペパン ぎゅうにゅう とりのレモンあげ ゆでブロッコリー クラムチャウダー りんごジャム 			わかめごはん ぎゅうにゅう じゃこいりたまごやき さといものごまあえ すまじる ほしいも 			なめし ぎゅうにゅう うずらとやさいのいためもの じゃがいもとわかめのみそしる みたらしだんご 			ケチャップライス ポトフ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう 							
23	きんろうかんしゃのひ 			24	エネルギー 658 kcal	たんぱく質 23.7 g	しつ 26.1 g	25	エネルギー 548 kcal	たんぱく質 30.2 g	しつ 19.2 g	26	エネルギー 672 kcal	たんぱく質 25.0 g	しつ 16.8 g	27	エネルギー 581 kcal	たんぱく質 24.9 g	しつ 28.3 g
			コッペパン ぎゅうにゅう カリフラワーのシチュー もやしサラダ とうにゅうデザート 			はくさいラーメン にくだんごのもちごめおし ピリカラきゅうり ぎゅうにゅう 			とりそぼろごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのてんぷら ゆかりづけ みかん さといもとえのきのおつゆ 			クロワッサン ぎゅうにゅう ポークピカタ ブロッコリーのソテー ミネストラスープ ココアぎゅうにゅうのもと 							
30	エネルギー 714 kcal	たんぱく質 21.0 g	しつ 22.7 g	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>給食センターのイメージ キャラクターの名前が 決まりました！300作品を超 えるたくさんのご応募あり がとうございました。</p> <p>審査の結果、こごせ幼稚園 きりん組 角村翼和さんが考えてくれた、りっせんくん に決まりました！名前をつけた理由は「リス+村をあわせて」だそうです。 千早赤阪村の学校給食と共に、これからも長く親しんでもらいたいと願います。</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>はじめまして、りっせんくんです。 すてきな名前を考えてくれてありがとう！ これからも給食をいっぱい食べてね♪</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: right;">  </div> </div>															
カレーライス ほうれんそうとくるみのサラダ りんご ぎゅうにゅう 																			

月 火 水 木 金

2 ごはん(M) きゅうにゅう
マーボーきのこ 小松菜と春雨の炒め物
豆腐 100 赤 小松菜 4 赤 30 緑
豚ひき肉 20 赤 焼豚 4 赤 10 緑
まじりがけ 1 緑 こんにんじん 10 緑
にんにく 0.5 緑 白ねぎ 5 緑
白ねぎ 10 緑 緑豆春雨 5 黄
干しいたけ 1 緑 干しいたけ 0.4 緑
えのきたけ 15 緑 濃口しょうゆ 3 1
しめじ 10 緑 酒 1 黄
濃口しょうゆ 7 4
みりん 4 2 黄
オレンジ 1/4個 緑

3 文化の日
卵とじうどん
冷凍うどん 110 黄
鶏卵 20 赤
ごま油 15 赤
にんにく 10 緑
白ねぎ 3 緑
けりずり 8 赤
だし昆布 1 緑
濃口しょうゆ 6 4
みりん 5 4
自然塩 0.5 黄
めんどう 2 黄
おにぎり用のり 1/2枚 緑

4 おにぎり きゅうにゅう
めざし 10 赤
ほげれん草の大豆粉おとし 40 緑
ほげれん草 15 赤
にんにく 10 緑
白ねぎ 3 緑
けりずり 8 赤
だし昆布 1 緑
濃口しょうゆ 6 4
みりん 5 4
自然塩 0.5 黄
めんどう 2 黄
おにぎり用のり 1/2枚 緑

5 ごはん(S) きゅうにゅう
鶏ひき肉 54 赤
芽ひきき 0.9 緑
玉葱 32 緑
青ねぎ 9 緑
まじりがけ 1.5 緑
しょうゆ 9 赤
パン粉 2.7 黄
酒 2.7 黄
濃口しょうゆ 0.9 黄
自然塩 0.3 黄
めんどう 0.9 黄
太白ごま油 0.5 黄
ととチーズ 1個 赤

6 わかめふりかけごはん(M) きゅうにゅう
えびフライ 16 赤
パン粉 5 黄
鶏卵 5 黄
小麦粉 0.5 黄
めんどう 2 黄
自然塩 0.2 黄
こしょう 0.1 黄
米酢 0.5 黄
切干大根のハリパケ 5 緑
刻み昆布 0.5 緑
まじりがけ 2 黄
濃口しょうゆ 1 黄
めんどう 2 黄
自然塩 0.2 黄
こしょう 0.1 黄
米酢 0.5 黄
鶏のから揚げ 鶏もも肉 20 赤
酒 2 黄
濃口しょうゆ 1 黄
めんどう 2 黄
自然塩 0.2 黄
こしょう 0.1 黄
米酢 0.5 黄
大根のみそ汁 大根 30 緑
薄揚げ 5 赤
白ねぎ 5 緑
やまいんげん 8 赤
赤味噌 4 赤
けりずり 3 赤
だし昆布 0.5 緑
ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 25 緑
みりん 1.5 黄
濃口しょうゆ 1.5 黄
煮干したし 0.1 赤
かつおぶし 0.5 赤
豆ひじき 味付大豆 6 赤
味付乾燥ひじき 3 緑
ミニトマト 1個 緑
厚焼き卵 1個 赤
梅干し 1個 緑

9 ごはん(M) きゅうにゅう
ハヤシライス 豆とひじきのごま和え
牛もも肉 27 赤
玉葱 63 緑
にんにく 14 緑
セロリ 0.9 緑
冷凍グリーンピース 4.5 緑
かたまり 2.7 緑
トマトチャップ 7.2 黄
ばいせん小麦粉 4.5 黄
バター 1.8 黄
ハチ味噌 1.8 赤
ウスターソース 0.9 黄
濃口しょうゆ 0.6 黄
自然塩 0.3 黄
砂糖 0.2 黄
ナツメグ 0.1 黄
こしょう 0.1 黄
米白皎油 0.5 黄
とんこつ 9

10 黒糖パン きゅうにゅう
ポテトミートグラタン 小松菜としめじのソテー
鶏ささみ肉 40 赤
じゃがいも 50 黄
玉葱 40 緑
かたまり 30 緑
自然塩 8 赤
こしょう 0.1 黄
にんにく 0.5 緑
バター 2 黄
牛乳 15 赤
自然塩 0.6 黄
セロリ 0.4 黄
パセリ 0.1 黄
コーンスターチ 1 黄
鶏卵 10 赤
生クリーム 5 赤
粉チーズ 5 赤
パセリ 1 緑
小松菜 25 緑
白皎油 0.2 黄
自然塩 0.2 黄
こしょう 0.1 黄
ジュリエンスープ キャベツ 25 緑
玉葱 15 赤
にんにく 5 緑
セロリ 5 緑
パセリ 0.5 緑
とんこつ 10 黄
淡口しょうゆ 2 黄
白ワイン 1 黄
自然塩 0.8 黄
オリーブ油 0.5 黄
こしょう 0.1 黄

11 ごはん(S) きゅうにゅう
豚メンチカツにあんかけ
チンゲンサイ 40 緑
かにか 10 赤
みりん 2 黄
濃口しょうゆ 1.5 黄
まじりがけ 0.5 緑
めんどう 0.3 黄
とろろごぼうのスープ グリムコロン 60 緑
鶏卵 15 赤
玉葱 25 緑
パセリ 1 緑
みりん 10 黄
淡口しょうゆ 1 黄
自然塩 0.8 黄
こしょう 0.1 黄
めんどう 1.5 黄
ごま油 0.5 黄

12 菜ご飯 きゅうにゅう
焼きさんまのおろししょうゆ
さんま 40 赤
大根 2 赤
濃口しょうゆ 3 緑
酒 0.8 黄
砂糖 0.4 黄
けりずり 0.2 黄
にんにく 5 緑
小麦粉 0.5 緑
赤味噌 4 赤
ごま油 1 黄
神 1/6個 緑

13 コッペパン はっこにゅう
フレッシュボール にんにくポークジュ
ツナフレック 40 赤
じゃがいも 50 黄
鶏卵 10 赤
バター 2 黄
自然塩 0.3 黄
こしょう 0.1 黄
小麦粉 2.5 黄
オリーブ油 0.5 黄
赤味噌 4 黄
自然塩 0.4 黄
こしょう 0.1 黄
とんこつ 8
キャベツとコーンのソテー キャベツ 35 緑
ホールコーン 10 緑
パセリ 0.5 緑
バター 1 黄
自然塩 0.2 黄
こしょう 0.1 黄

16 日曜参観 代休
β-カロテン
柿

17 コッペパン きゅうにゅう
鶏のレモン揚げ クラムチャウダー
鶏ささみ肉 40 赤
玉葱 5 緑
にんにく 0.3 緑
こしょう 0.1 黄
小麦粉 1.5 黄
コーンスターチ 1.5 黄
米白皎油 3 黄
ゆでブロッコリー 35 緑
マヨネーズ 8 黄
自然塩 0.2 黄
こしょう 0.1 黄
とんこつ 8 黄
りんごジャム 1個 黄

18 わかめごはん(M) きゅうにゅう
すまし汁
豆腐 20 赤
にんにく 10 緑
豚ひき肉 5 赤
えのきたけ 5 赤
みつば 2 緑
刻み昆布 0.5 緑
けりずり 3 赤
濃口しょうゆ 4 黄
白皎油 0.3 黄
めんどう 2 黄
里芋のごま和え 里芋 35 黄
みりん 1.5 黄
濃口しょうゆ 1 黄
米白皎油 0.3 黄
煮干したし 0.1 黄
すりたま 2 黄

19 ごはん(M) きゅうにゅう
菜飯(具)
小松菜 40 緑
にんにく 15 緑
玉葱 10 緑
豚ひき肉 10 赤
まじりがけ 0.5 緑
白ねぎ 4 赤
濃口しょうゆ 4 黄
砂糖 1 黄
みりん 2 黄
太白ごま油 0.5 黄
すりたま 1.5 黄

20 きゅうにゅう
ケチャップライス ポトフ
米 75 黄
牛ひき肉 15 赤
玉葱 15 赤
じゃがいも 35 黄
にんにく 20 緑
キャベツ 30 緑
パセリ 1 緑
ホールコーン 1 緑
マッシュルーム缶詰 5 緑
きんぎょみりん 5 黄
とんこつ 10 黄
淡口しょうゆ 2 黄
オリーブ油 0.5 黄
こしょう 0.1 黄
パセリ 1 黄
オリーブ油 0.5 黄
フルーツヨーグルト パパアプル缶詰 10 緑
みかん缶詰 10 緑
無糖ヨーグルト 50 赤
レモン果汁 0.5 緑
はちみつ 4 黄

23 勤労感謝の日
カブラフラワーのシチュー
カブラフラワー 40 緑
玉葱 30 黄
ポークウィンナー 25 赤
にんにく 15 緑
冷凍グリーンピース 5 緑
まじりがけ 0.5 緑
にんにく 0.5 緑
牛乳 30 赤
ポークジュの素 5 黄
バター 2 黄
自然塩 0.8 黄
こしょう 0.1 黄
とんこつ 10

24 コッペパン きゅうにゅう
もやしサラダ
緑豆もやし 30 緑
きゅうり 20 緑
ポテンスラム 5 緑
玉葱 4 赤
白ねぎ 10 緑
濃口しょうゆ 4 黄
レモン果汁 2 黄
菜種サラダ油 2 黄
カレー粉 0.2 黄
白ワイン 0.2 黄
豆乳デザート 1個 赤

25 きゅうにゅう
白菜ラーメン
冷凍中華麺 130 黄
菜種サラダ油 1 黄
白菜 50 緑
豚ひき肉 30 赤
白ねぎ 10 緑
干しいたけ 1 緑
めんどう 1 黄
自然塩 0.5 黄
とんこつ 20 黄
だし昆布 0.5 緑
淡口しょうゆ 5 2
濃口しょうゆ 2 黄
酒 1 黄
めんどう 3 黄
砂糖 0.7 黄
ごま油 0.5 黄
自然塩 0.2 黄
こしょう 0.1 黄
豆乳デザート 1個 赤

26 ごはん(S) きゅうにゅう
鶏そぼろ
鶏ひき肉 36 赤
にんにく 18 緑
冷凍グリーンピース 4.5 緑
ゆかり漬け 0.6 緑
みりん 1.5 黄
酒 1.8 黄
菜種サラダ油 3.6 黄
濃口しょうゆ 4.1 黄
生クリーム 0.9 黄
ゆかり漬け 40 緑
さきかき 20 緑
白ごま 1 黄
自然塩 0.3 黄
濃口しょうゆ 0.3 黄
小麦粉 1.5 黄
パン粉 10 赤
生クリーム 2 赤
パセリ 1 黄
トマトチャップ 10 黄
濃厚ソース 2 黄
ブロッコリーのソテー ブロッコリー 40 緑
ホールコーン 10 緑
パセリ 0.5 黄
オリーブ油 0.5 黄
自然塩 0.5 黄
砂糖 0.3 黄
こしょう 0.1 黄

27 クロワッサン きゅうにゅう
ポークピカタ ミネストラスープ
豚ロース肉 40 赤
白ワイン 2 黄
自然塩 0.3 黄
とんこつ 0.1 黄
にんにく 5 緑
セロリ 5 緑
とんこつ 10 黄
淡口しょうゆ 2 黄
砂糖 1 黄
オリーブ油 0.5 黄
こしょう 0.1 黄
ココア牛乳の素 1個 黄

30 ごはん(M) きゅうにゅう
カレー
牛もも肉 27 赤
玉葱 68 緑
じゃがいも 50 黄
にんにく 27 緑
まじりがけ 0.5 緑
カレー粉 0.8 黄
ターメリック 0.3 黄
クミン 0.1 黄
コリアンダー 0.1 黄
りんごジュレ 18 緑
トマトピューレ 14 緑
ブルーベリー 1.8 黄
赤ワイン 7.2 黄
ばいせん小麦粉 4.5 黄
バター 4.5 黄
米白皎油 1.4 黄
自然塩 1.4 黄
こしょう 0.1 黄
濃口しょうゆ 0.9 黄
とんこつ 14

感謝の心を持って食べましょう
わたしが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来るまでには、食料を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの方が関わっています。食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

【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。 ※材料入荷の都合により内容を変更する場合があります。ご了承ください。