

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの					体の調子を整えるもの
1	木	ごはん	牛乳	ギョーザ ちゅうかサラダ はっぼうさい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なた うずらたまご	こめ こむぎこ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま	キャベツ たまねぎ なら しょうが もやし ほうれんそう コーン にんじん メンマ ほししいたけ にんにく	627	22.7	17.4	1.8
2	金	ごはん	牛乳	さばのカレーやき いそあえ じゃがいものツナそばろに	ぎゅうにゅう さば のり あつあげ ツナ	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう さやいんげん しょうが	668	29.7	18.1	1.8
5	月	ゆでうどん	牛乳	わふうかきたまじる いわしのカリカリフライ コロコロやさいのごまサラダ	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ たまご こんぶ あおだいず	ゆでうどん でんぷん さとう パンこ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ ほうれんそう しょうが きゅうり	689	26.1	21.9	1.9
6	火	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ こめ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ こまつな コーン	633	21.2	17.6	1.5
7	水	ごはん	牛乳	あじフライ もやしとニラのアーモンドあえ あつあげとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう あじ あつあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら アーモンド じゃがいも	もやし なら にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	656	24.0	21.0	1.9
8	木	ごはん	牛乳	ふとまきたまご ごもくきんぴら とんじる	ぎゅうにゅう たまご くきわかめ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう でんぷん あぶら ごま じゃがいも	メンマ にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ ごぼう ながねぎ	620	24.0	15.0	2.0
9	金	むぎごはん	牛乳	てづくりじゃこふりかけ ぶたにくとやさいのいためもの わふうカレースープ	ちりめんじゃこ あおのり ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ	こめ おおむぎ ごま さとう あぶら じゃがいも カレールウ	にんじん エリンギ キャベツ こまつな しょうが にんにく たまねぎ しめじ トマト ほうれんそう	615	28.7	15.7	1.8
【12～16日は宝田小学校 歯と口の健康週間献立】 ★印のメニューは、噛みごたえのあるものです。よく噛んで食べましょう。											
12	月	ちゅうかめん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ ★カレーポテトナッツ ★こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こんぶ	ちゅうかめん でんぷん じゃがいも あぶら アーモンド	たまねぎ キムチ こまつな にんじん キャベツ ほうれんそう	649	27.1	17.1	1.8
13	火	ごはん	牛乳	★てっかみそ やさいのツナいため ★こうやどうふのわふうポトフ	ぎゅうにゅう みそ いりだいず ウインナー ツナ こうやどうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん しめじ もやし こまつな にんにく たまねぎ さやいんげん	617	24.8	16.7	1.8
14	水	ごはん	牛乳	★セルフのカミカミどんぶり ★あおだいずサラダ とうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず なた とうふ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ メンマ ごぼう ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり しめじ ながねぎ	622	27.5	17.8	1.9
15	木	ごはん	牛乳	あつあげのそばろあんかけ ★きりぼしだいこんのいために めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ めぎす とうふ みそ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ ごぼう ながねぎ	642	26.5	17.5	1.8
16	金	ごはん	牛乳	★ししゃものかおりあげ ★くきわかめのサラダ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも こなチーズ くきわかめ あつあげ みそ	こめ こむぎこ マヨネーズ ごま あぶら じゃがいも	パセリ もやし きゅうり コーン にんじん キャベツ こまつな	638	21.9	21.1	1.7
19	月	ソフトめん	牛乳	ミートソース キャベツのみそドレッシングサラダ ミルクプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ れんにゅう	ソフトめん あぶら ハヤシルウ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな コーン	673	26.1	15.9	1.9
20	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい ナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ でんぷん パンこ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	コーン たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん なら しょうが にんにく メンマ ほししいたけ もやし ながねぎ	653	26.0	18.4	1.9
21	水	こくとう こめこパン	牛乳	オムレツ こまつなのこんにやくサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン いんげんまめ	こめこパン くるぎとう さとう あぶら こめこ ごま じゃがいも	こまつな にんじん キャベツ サラダこんにやく たまねぎ エリンギ コーン パセリ	631	26.7	21.3	2.6
22	木	ごはん	牛乳	さけのやくみやき ごまざあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも	ながねぎ しょうが きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ	607	26.2	15.2	1.7
23	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ひじきのつくだに あつあげとキャベツのいためもの ひめたけじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あつあげ さば あぶらあげ たまご み そ	こめ さとう ごま あぶら でんぷん じゃがいも	しょうが にんじん しめじ キャベツ こまつな にんにく ひめたけのこ たまねぎ ながねぎ	655	27.6	20.4	1.8
26	月	むぎごはん	牛乳	スパイスキーマカレー こんにやくとわかめのサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり サラダこんにやく コーン ぶどう	638	21.3	14.6	2.1
27	火	ごはん	牛乳	めぎすのこめこあげ あじさいあえ ほうれんそうのごまみそしる	ぎゅうにゅう めぎす あつあげ だいず みそ	こめ こめこ あぶら じゃがいも ごま	キャベツ むらさきキャベツ もやし コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう	606	22.9	18.4	1.5
28	水	コッペパン	牛乳	チョコクリーム ハンバーグのチーズソース スパゲティーサラダ きせつやさいのミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず チーズ ベーコン いんげんまめ	コッペパン スパゲティ チョコクリーム さとう パンこ マヨネーズ ごまあぶら あぶら じゃがいも	たまねぎ しょうが パセリ にんじん きゅうり キャベツ にんにく なす トマト	650	27.4	23.1	2.6
29	木	くるまめ とうめ のごはん	牛乳	【食育の日：和歌山県】 こうやどうふのあげに みかんサラダ そうへいじる	くるだいず ぎゅうにゅう こうやどうふ わかめ ぶたにく みそ	こめ でんぷん こめこ あぶら さとう じゃがいも	うめぼし はねぎ もやし みかん にんじん ごぼう キャベツ	675	24.9	22.2	2.1
30	金	むぎごはん	牛乳	セルフのツナそばろどん ローストチーズポテト なすのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ツナ だいず チーズ あつあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん こまつな なす たまねぎ キャベツ	644	26.4	18.8	1.9

一食平均エネルギー：641 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：18.4 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。