令和6年度 四国中央市立新宮小中学校

日	今月の目標					材料		———	国中央市立新宮小中学校	
	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		1群	2群	3群	4 群 体の調子を整える (緑)	5群 主にエネルギーのも	6群	_	エネル
翟日	一年間の思い出に残る配	立	主に体をつめ	牛乳・乳製品・	色のこい野菜	体の調子を整える (緑) その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	治類	調味料他	たんぱ
1	献立名	牛乳	豆・豆製品 たんぱく質	小魚·海藻 無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	_	食塩相
					•	ひなまつり献立				ı
	五目寿司		あぶらあげ こうやどうふ		にんじん	ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース	こめ さとう		しょうゆ わふうだし	603
	鮭のマヨネーズ焼き	0	さけ				28 7リ-	マヨネーズ		27. 0
	菜の花のおひたし				なばな	はくさい	さとう		しょうゆ	18. 8
	うずら卵のすまし汁		うずらたまご		ほうれんそう	しめじ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2. 7
_	ひなあられ						ひなあられ			
	ごはん			あじつけのり			こめ			605
4 火	味付けのり	0	ぶたにく	30 317039	にんじん にら	たまねぎ はくさいキムチ えのきたけ	じゃがいも さとう	あぶら	ちゅうかスープストック	23. 4
^	カムジャタン		やきどうふ みそ			しょうが にんにく			しょうゆ	14. 8
	バンサンスウ				チンゲンサイ	もやし キャベツ とうもろこし	はるさめ さとう こめ	ごまあぶら	しょうゆ	2. 0
	ごはん		ぶたにく みそ			にんにく	てんぷらこ パンこ	あぶら ごまあぶら	しょうゆ	664
5 水	みそカツ						さとう	しろごま		25. 7
' K	ボイル野菜				ブロッコリー	キャベツ だいこん ごぼう	さつまいも こんにゃく	244 %	1	20. 2
_	けんちん汁		とうふ		にんじん ねぎ	recent car	こめ	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	1. 7
	ごはん	0		ししゃも						590
6 木	焼きししゃも				チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	21.7
1	アーモンド和え		ぶたにく		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ はくさい	ビーフン さとう	ごまあぶら	ちゅうかスープストック	18. 0
	五目ビーフン		とりにく あぶらあげ		にんじん	さくらげ しめじ しょうが	こめ さとう	あぶら	しょうゆ オイスターソース	1.9
-	鶏ときのこのだし混ぜご飯 いかの天ぷら	-	いか				てんぷらこ	あぶら	222.7.7.7.7.7.7.7.2.7.2.0	566 25. 7
7 金	からし和え	0			こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ からし	25. 7 19. 3
	かきたま汁		たまご	わかめ	ねぎ	はくさい たまねぎ	でんぷん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	2. 3
						南小の児童がたてた献立				
_	ごはん		さば			1 - 5 - 15 - 1 - 1 - 1	こめ でんぷん	あぶら	しょうゆ	643
10	鯖の竜田揚げ		2 IZ		ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	しょうゆ	23. 5
月	ほうれん草としめじのおひたし	0	とりにく		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しょうが	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん	21. 3
	大根のそぼろ煮		2 912 (1270 270 142	せとか	227 (70570	8000		1. 6
	せとか					防災献立				
_	ごはん					アカ 火 削入立	こめ			622
	いわしの煮付け	0	いわしのにつけ				2 80			23. 9
11 火	切り干し大根のはりはり漬け				にんじん こまつな	きりぼしだいこん	さとう	しろごま	しょうゆ	18. 0
	豚汁		ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ごぼう	こんにゃく		にぼし	2. 0
—	抹茶きなこ揚げパン		きなこ				コッペパン さとう	あぶら	ちゃ	615
	鶏肉のトマト煮	0	とりにく だいず		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	スープストック トマトケチャップ しょうゆ	23. 1
12 水	カラフルサラダ			わかめ	あかピーマン	キャベツ きピーマン	さとう	オリーブあぶら	F 4 F 7 F 7 9 7 C 2 7 W	23. 8
	777777	-								2. 3
						お誕生日給食				
										044
	麦ごはん						こめ むぎ			641
13	麦ごはん ポークカレー(ルウ)		ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも	カレールウあぶら	ウスターソース カレーこ	
		0	ぶたにく		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも フリ	カレールウ あぶら ごまあぶら あぶら	ウスターソース カレーこ	
	ポークカレー(ルウ)	0					じゃがいも 7リ	めから		21. 5
	ポークカレー(ルウ)	0					じゃがいも 7リ	めから		21. 5
	ポークカレー(ルウ)	0	たまご			キャベツ	と じゃがいも フリ さとう こめ	でまあぶら あぶら		21. 5
	ボークカレー(ルウ) ミモザサラダ	0	たまご			キャベツ	じゃがいも 7リ さとう	めから	しょうゆ	21. 5
14	ボークカレー(ルウ) ミモザサラダ たいめし	O ×	たまご			キャベツ	さとう さとう こめ てんぷらこ パンこ コーンフレーク	でまあぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	21. 5 18. 5 2. 1
* 	ボークカレー(ルウ) ミモザサラダ たいめし クリスピーチキン		たまご		ブロッコリー	卒業お祝い献立	とう さとう こめ てんぶらこ パンこ	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	21. 5 18. 5 2. 1 582 24. 9 12. 1
* 	ボークカレー(ルウ) ミモザサラダ たいめし クリスピーチキン 中華キャベツ		たまご	ジョアマスカット	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん	キャベツ 卒業お祝い献立 キャベツ	さとう こめ てんぶらこ パンこ コーンフレーク	ごまあぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	21. 5 18. 5 2. 1 582 24. 9 12. 1
* 	ボークカレー(ルウ) ミモザサラダ たいめし クリスピーチキン 中華キャベツ だんご汁		たまご たい あぶらあげ	ジョアマスカットたきこみわかめ	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん みずな	キャベツ 卒業お祝い献立 キャベツ はくさい だいこん ほししいたけ	こめ こめ こめ こめ こか むぎ	あぶら あぶら ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし	21. 5 18. 5 2. 1 582 24. 9 12. 1 2. 1
4金	ボークカレー(ルウ) ミモザサラダ たいめし クリスピーチキン 中華キャベツ だんご汁 ミニジョア(マスカット)	×	たまご		ブロッコリー チンゲンサイ にんじん	キャベツ 卒業お祝い献立 キャベツ はくさい だいこん ほししいたけ しろねぎ しょうが はくさい なましいたけ	こめ	でまあぶら あぶら あぶら あぶら でまあぶら ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	21. 5 18. 5 2. 1 582 24. 9 12. 1 592
木 4金 7	ボークカレー(ルウ) ミモザサラダ たいめし クリスピーチキン 中華キャベツ だんご汁 ミニジョア(マスカット) 麦わかめごはん		たまご たい あぶらあげ		ブロッコリー チンゲンサイ にんじん みずな	キャベツ 卒業お祝い献立 キャベツ はくさい だいこん ほししいたけ	こめ こめ こめ こめ こか むぎ	あぶら あぶら ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	21. 5 18. 5 2. 1 582 24. 9 12. 1 2. 1 592 21. 7
木 14金 17	ボークカレー(ルウ) ミモザサラダ たいめし クリスピーチキン 中華キャベツ だんご汁 ミニジョア(マスカット) 麦わかめごはん 手作り肉団子と白菜の煮物 大根マリネ	×	たまご たい あぶらあげ		ブロッコリー チンゲンサイ にんじん みずな	キャベツ 卒業お祝い献立 キャベツ はくさい だいこん ほししいたけ しろねぎ しょうが はくさい なましいたけ	で かいも でんぷらこ パンこ コーンフレーク しらたまだんご でんぷん はるさめ さどう	でまあぶら あぶら あぶら あぶら でまあぶら ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	21. 5 18. 5 2. 1 582 24. 9 12. 1 592 21. 7 16. 8
4金	ボークカレー(ルウ) ミモザサラダ たいめし クリスピーチキン 中華キャベツ だんご汁 ミニジョア(マスカット) 麦わかめごはん 手作り肉団子と白菜の煮物 大根マリネ	×	たまご たい あぶらあげ とりにく		ブロッコリー チンゲンサイ にんじん みずな	キャベツ 本学お祝い献立 キャベツ はくさい だいこん ほししいたけ しろねぎ しょうが はくさい なましいたけ だいこん きゅうり たまねぎ	こめ こめ こめ こめ こか こか こめ こめ	あぶら あぶら あぶら ごまあぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ こんぶ ロック	21. 5 18. 5 2. 1 582 24. 9 12. 1 2. 1 592 21. 7 16. 8 1. 9
木 4金 7月 8	ボークカレー(ルウ) ミモザサラダ たいめし クリスピーチキン 中華キャベツ だんご汁 ミニジョア(マスカット) 麦わかめごはん 手作り肉団子と白菜の煮物 大根マリネ	×	たまご たい あぶらあげ とりにく		ブロッコリー チンゲンサイ にんじん みずな にんじん こまつな	キャベツ キャベツ キャベツ はくさい だいこん ほししいたけ しろねぎ しょうが はくさい なましいたけ だいこん きゅうり たまねぎ	で かいも でんぷらこ パンこ コーンフレーク しらたまだんご でんぷん はるさめ さどう	でまあぶら あぶら あぶら あぶら でまあぶら ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ ちゅうかスープストック	21. 5 18. 5 2. 1 582 24. 9 12. 1 2. 1 592 21. 7 16. 8 1. 9 632
木 4金 7司 8	ボークカレー(ルウ) ミモザサラダ たいめし クリスピーチキン 中華キャベツ だんご汁 ミニジョア(マスカット) 麦わかめごはん 手作り肉団子と白菜の煮物 大根マリネ	×	たまご たい あぶらあげ とりにく		プロッコリー チンゲンサイ にんじん みずな にんじん こまつな	キャベツ 本学お祝い献立 キャベツ はくさい だいこん ほししいたけ しろねぎ しょうが はくさい なましいたけ だいこん きゅうり たまねぎ	でんぶん はるさめ さとう こめ さといも でんぶん さとう	あぶら あぶら あぶら ごまあぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ こんぶ ロック ありん しょうゆ	21. 5 18. 5 2. 1 582 24. 9 12. 1 2. 1 592 21. 7 16. 8 1. 9 632 24. 1
4 2 7 7 7 8	ボークカレー(ルウ) ミモザサラダ たいめし クリスピーチキン 中華キャベツ だんご汁 ミニジョア(マスカット) 麦わかめごはん 手作り肉団子と白菜の煮物 大根マリネ ごはん 白身魚と里芋の揚げ煮	×	たまご たい あぶらあげ とりにく		ブロッコリー チンゲンサイ にんじん みずな にんじん こまつな	キャベツ キャベツ キャベツ はくさい だいこん ほししいたけ しろねぎ しょうが はくさい なましいたけ だいこん きゅうり たまねぎ	で とう でんぷらこ パンこ コーンフレーク しらたまだんご でんぷん はるさめ さとう さとう	あぶら あぶら あぶら ごまあぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ ちゅうかスープストック	21. 5 18. 5 2. 1 582 24. 9 12. 1 2. 1 592 21. 7 16. 8 1. 9 632 24. 1 16. 9
k	ボークカレー(ルウ) ミモザサラダ たいめし クリスピーチキン 中華キャベツ だんご汁 ミニジョア(マスカット) 麦わかめごはん 手作り肉団子と白菜の煮物 大根マリネ ごはん 白身魚と里芋の揚げ煮 おかか和え	×	たまご たい あぶらあげ とりにく とりにく とうふ メルルーサ かつおぶし あぶらあげ		プロッコリー チンゲンサイ にんじん みずな にんじん こまつな	キャベツ 本学お祝い献立 キャベツ はくさい だいこん ほししいたけ しろねぎ しょうが はくさい なましいたけ だいこん きゅうり たまねぎ	でんぶん はるさめ さとう こめ さといも でんぶん さとう	あぶら あぶら あぶら ごまあぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ こんぶ ロック ありん しょうゆ	21. 5 18. 5 2. 1 582 24. 9 12. 1 2. 1 592 21. 7 16. 8 1. 9 632 24. 1 16. 9
木 4金 7司 8	ボークカレー(ルウ) ミモザサラダ たいめし クリスピーチキン 中華キャベツ だんご汁 ミニジョア(マスカット) 麦わかめごはん 手作り肉団子と白菜の煮物 大根マリネ ごはん 白身魚と里芋の揚げ煮 おかか和え	×	たまご たい あぶらあげ とりにく とりにく とうふ メルルーサ かつおぶし あぶらあげ みそ とうにゅう		プロッコリー チンゲンサイ にんじん みずな にんじん こまつな	本学お祝い献立 キャベツ はくさい だいこん ほししいたけ しろねぎ しょうが はくさい なましいたけ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ	こめ	あぶらあぶらあぶらごまあぶらあぶらあぶらあぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ ちゅうかスープストック みりん しょうゆ しょうゆ	21. 5 18. 5 2. 1 582 24. 9 12. 1 2. 1 592 21. 7 16. 8 1. 9 632 24. 1 16. 9 1. 7
木 14金 7月 8人 9	ボークカレー(ルウ) ミモザサラダ たいめし クリスピーチキン 中華キャベツ だんご汁 ミニジョア(マスカット) 麦わかめごはん 手作り肉団子と白菜の煮物 大根マリネ ごはん 白身魚と里芋の揚げ煮 おかか和え 豆乳みそ汁	× · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	たまご たい あぶらあげ とりにく とりにく とうふ メルルーサ かつおぶし あぶらあげ		ブロッコリー チンゲンサイ にんじん みずな にんじん こまつな にんじん ブロッコリー	キャベツ キャベツ はくさい だいこん ほししいたけ しろねぎ しょうが はくさいなましいたけ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ 食育の日	でんぷん はるさめ さとう こめ さとう こめ むぎ でんぷん はるさめ さとう こめ むぎ でんぷん はるさめ さとう こめ さんぷん さとう こめ さんぷん さとう こも でんぷん さとう こも でんぷん さとう こも しゃがいも	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ こんぶ けずりぶし よううゆ ちゅうかスープストック みりん しょうゆ しょうゆ にぼし	21. 5 18. 5 2. 1 582 24. 9 12. 1 2. 1 592 21. 7 16. 8 1. 9 632 24. 1 16. 9 1. 7
木 1 4金 7月 8火 9	ボークカレー(ルウ) ミモザサラダ たいめし クリスピーチキン 中華キャベツ だんご汁 ミニジョア(マスカット) 麦わかめごはん 手作り肉団子と白菜の煮物 大根マリネ ごはん 白身魚と里芋の揚げ煮 おかか和え 豆乳みそ汁	×	たまご たい あぶらあげ とりにく とうふ メルルーサ かつおぶし あぶらあげ みそ とうにゅう	たきこみわかめ	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん みずな にんじん こまつな にんじん ブロッコリー ねぎ	キャベツ キャベツ はくさい だいこん ほししいたけ しろねぎ しょうが はくさい なましいたけ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ 食育の日 とうもろこし	でかいも	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ ちゅうかスープストック たぼし カレーこ スープストック ウスターソース	21. 5 18. 5 2. 1 582 24. 9 12. 1 2. 1 592 21. 7 16. 8 1. 9 632 24. 1 16. 9 1. 7
木 14金 7月 8火 19	ボークカレー(ルウ) ミモザサラダ たいめし クリスピーチキン 中華キャベツ だんご汁 ミニジョア(マスカット) 麦わかめごはん 手作り肉団子と白菜の煮物 大根マリネ ごはん 白身魚と里芋の揚げ煮 おかか和え 豆乳みそ汁	× · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	たまご たい あぶらあげ とりにく とりにく とうふ メルルーサ かつおぶし あぶらあげ みそ とうにゅう		ブロッコリー チンゲンサイ にんじん みずな にんじん こまつな にんじん ブロッコリー	キャベツ キャベツ はくさい だいこん ほししいたけ しろねぎ しょうが はくさいなましいたけ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ 食育の日	こめ	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ ちゅうかスープストック みりん しょうゆ にぼし	21. 5 18. 5 2. 1 582 24. 9 12. 1 2. 1 592 21. 7 16. 8 1. 9 632 24. 1 16. 9 1. 7
木 14金 7月 8人 9	ボークカレー(ルウ) ミモザサラダ たいめし クリスピーチキン 中華キャベツ だんご汁 ミニジョア(マスカット) 麦わかめごはん 手作り肉団子と白菜の煮物 大根マリネ ごはん 白身魚と里芋の揚げ煮 おかか和え 豆乳みそ汁 コーンライス 鰆のカレームニエル 野菜のソテー 白菜のクリームスープ ごはん	× · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	たまご たい あぶらあげ とりにく とりにく とうふ メルルーサ かつおぶし あぶらあげ みそ とうにゅう	たきこみわかめ	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん みずな にんじん こまつな にんじん ブロッコリー ねぎ	キャベツ キャベツ はくさい だいこん ほししいたけ しろねぎ しょうが はくさい なましいたけ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ 食育の日 とうもろこし にんにく もやし キャベツ はくさい しめじ たまねぎ	こめ	あぶら あぶら あぶら あぶら ごまあぶら あぶら あぶら カぶら カボら カボら カボら カボら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ カリん しょうゆ たぼし カレーこ スープストック ウスターソース スープストック	21. 5 18. 5 2. 1 582 24. 9 12. 1 2. 1 592 21. 7 16. 8 1. 9 632 24. 1 16. 9 1. 7 603 23. 8 20. 7 2. 0
17月 18火 19水	ボークカレー(ルウ) ミモザサラダ たいめし クリスピーチキン 中華キャベツ だんご汁 ミニジョア(マスカット) 麦わかめごはん 手作り肉団子と白菜の煮物 大根マリネ ごはん 白身魚と里芋の揚げ煮 おかか和え 豆乳みそ汁 コーンライス 鰆のカレームニエル 野菜のソテー 白菜のクリームスープ	× · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	たまご たい あぶらあげ とりにく とうふ メルルーサ かつおぶし あぶらあげ みそ とうにゅう	たきこみわかめ	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん みずな にんじん こまつな にんじん ブロッコリー ねぎ	キャベツ キャベツ はくさい だいこん ほししいたけ しろねぎ しょうが はくさい なましいたけ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ 食育の日 とうもろこし	こめ	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ ちゅうかスープストック たぼし カレーこ スープストック ウスターソース	21. 5 18. 5 2. 1 582 24. 9 12. 1 2. 1 2. 1 592 21. 7 16. 8 1. 9 632 24. 1 16. 9 1. 7
木 4金 17月 18火 19水 21	ボークカレー(ルウ) ミモザサラダ たいめし クリスピーチキン 中華キャペツ だんご汁 ミニジョア(マスカット) 麦わかめごはん 手作り肉団子と白菜の煮物 大根マリネ ごはん 白身魚と里芋の揚げ煮 おかか和え 豆乳みそ汁 コーンライス 鰆のカレームニエル 野菜のクリームスープ ごはん ピピンバの具 (肉の甘辛炒め)	× · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	たまご たい あぶらあげ とりにく とりにく とうふ メルルーサ かつおぶし あぶらあげ みそ とうにゅう	たきこみわかめ	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん みずな にんじん こまつな にんじん ブロッコリー ねぎ	キャベツ キャベツ はくさい だいこん ほししいたけ しろねぎ しょうが はくさい なましいたけ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ 食育の日 とうもろこし にんにく もやし キャベツ はくさい しめじ たまねぎ	こめ	あぶら あぶら あぶら あぶら ごまあぶら あぶら あぶら カぶら カボら カボら カボら カボら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ かりん しょうゆ たぼし カレーこ スープストック ウスターソース スープストック	21. 5 18. 5 2. 1 582 24. 9 12. 1 2. 1 2. 1 592 21. 7 16. 8 1. 9 632 24. 1 16. 9 1. 7
木 14金 7月 18火 19	ボークカレー(ルウ) ミモザサラダ たいめし クリスピーチキン 中華キャベツ だんご汁 ミニジョア(マスカット) 麦わかめごはん 手作り肉団子と白菜の煮物 大根マリネ ごはん 白身魚と里芋の揚げ煮 おかか和え 豆乳みそ汁 コーンライス 鰆のカレームニエル 野菜のクリームスープ ごはん ピビンバの具 (肉の甘辛炒め)	× · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	たまご たい あぶらあげ とりにく とりにく とうふ メルルーサ かつおぶし あぶらあげ みそ とうにゅう	たきこみわかめ	プロッコリー チンゲンサイ にんじん みずな にんじん ごまつな にんじん ブロッコリー ねぎ にんじん ぼうれんそう にんじん パセリ	キャベツ キャベツ はくさい だいこん ほししいたけ しろねぎ しょうが はくさい なましいたけ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ 食育の日 とうもろこし にんにく もやし キャベツ はくさい しめじ たまねぎ	こめ	あぶら あぶら あぶら あぶら まあぶら あぶら あぶら カボら カボら カボら カボら カボら カボら カボら カボ ら オリーブあぶら オリーブあがら ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ カリん しょうゆ にぼし カレーこ スープストック カスープストック スープストック カレース スープストック	21. 5 18. 5 2. 1 582 24. 9 12. 1 2. 1 592 21. 7 16. 8 1. 9 632

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、加工食品の成分表や材料のグラム数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 ※欄味料は、アレルゲンのない「塩、こしょう、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。