## 6月分献立表<幼稚園>

## 令和7年度

四国中央市立土居学校給食センター

1	今月の目標		1群	2群	3 群	材 料 4群	5群	6群	
	パランスのよい食事の基本を 知るための献立		主に体をつった。			に体の調子を整える (緑) その他の野菜と果物	主にエネルギーのも 米・パン・麵・芋・砂糖		調味料他
	献立名	牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
	ごはん 鰆の塩焼き		さわら				こめ		
	刻み大豆和え	- 0	だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ
	切り干し大根の煮物		あぶらあげ ながてん		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	じゃがいも さとう		しょうゆ にぼし
	コッペパン りんごジャム	-		<del> </del>	-		りんごジャム	-	
3	えび竹輪入り山菜うどん	0	とりにく えびちくわ あぶらあげ		ねぎ	さんさいミックス もやし ごぼう	うどん		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ
	ビーンズサラダ	1	ミックスビーンズ ヒョコマメ		チンゲンサイ	キャベツ	さとう	あぶら	CNS
							こめ げんまい おしむぎ まるむぎ		
	雑穀ごはん						もちあわ もちきび あずき あかまい		
,							くろまい たかきび		
4 水	ふりかけ	0		*************************************				4 20 2	やさいふりかけ
	きびなごかりかりフライ			きびなごのカリカリフラ イ				あぶら	
	カシューナッツ和え		ぶたにく みそ		さやいんげん にんじん	キャベツ しめじ だいこん	さとう じゃがいも	カシューナッツ	しょうゆ
	豚汁		ふたにく みて		12/00/00 142	えだまめ	こんにゃく		ICI& C
	枝豆ごはん 鰯の蒲焼き	-	いわし			2,7,2,80	でんぷん さとう	あぶら	みりん しょうゆ
,	ボイル野菜	0			にんじん	キャベツ			
	もずくスープ		とうふ	もずく	チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ			しょうゆ ちゅうかスープストック
	ジャンパラヤ		ウィンナー ヒヨコマメ		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ しょうが にんにく	こめ さとう	あぶら	スープストック カレーこ トマトケチャップ チリソース
	卵のベーコン巻き		たまごのベーコンまき						, , , , , , , , , , , , , , , , ,
È	レモンサラダ	<b>↓</b> ઁ			[= 1, 1° 1	きゅうり だいこん レモン	さとう	あぶら	1 . 5
4	新玉ねぎのスープ ごはん	1	<del>                                     </del>	<del>                                     </del>	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	こめ	あぶら	しょうゆ スープストック
9	こはん 鯖のごま焼き	1_	さば	<del>                                     </del>	+		1	しろごま	みりん しょうゆ
月	たくあん和え	0			チンゲンサイ	キャベツ たくあん			
	だんご入りみそ汁		あぶらあげ みそ		ねぎ	えのきたけ たまねぎ	しらたまだんご		にぼし
	ごはん エッグカレーライス (リカ	-	ぶたにく だいず	<del> </del>	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも 28	カレールウ あぶら	カレーこ ウスターソース
	エッグカレーライス(ルウ	0	うずらたまご		トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	=
	ドレッシングサラダ パイナップル	-		<del>                                     </del>	+	パイナップル		55.5	
	うめごはん					あかじそ	こめ		
	大豆入りかき揚げ		だいず	かえりいりこ	にんじん	たまねぎ ごぼう	てんぷらこ	あぶら	
k	小松菜サラダ	0			こまつな	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープストック
	春雨スープ あおうめゼリー	-		<del>                                     </del>	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	はるさめ うめゼリー		しょフル ちゆうかスーノストック
-	ああっめセリー ごはん		<del>                                     </del>	<del>                                     </del>	+				
	魚の三色揚げ			あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	あぶら	
ᡮ	おかか和え	վ ՜	かつおぶし	7人1* 本	こまつな	もやし	= 4.1= m/ + L=	あぶら	しょうゆ しょうゆ にぼし
-	ひじきの炒り煮 たこめし		あつあげ たこ あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう えだまめ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ にほし
	たこめし 鶏肉の照り焼き	1	とりにく	<del>                                     </del>			さとう	<u> </u>	しょうゆ みりん
3	キャベツの即席漬け	0			チンゲンサイ	キャベツ		しろごま	しょうゆ
	豆腐汁	] _	とうふ		ねぎ	えのきたけ たまねぎ		- 427-4	しょうゆ けずりぶし こんぶ
	小魚入りアーモンド							こざかないりアーモン ド	
	ごはん		ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし エリンギ レモン	こめ さとう でんぷん	あぶら	ちゅうかスープストック
	豚塩レモン丼(具)	0	range to the terms	<u> </u>		きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	20 1N C 20 1: 77
•	セルフポテトサラダ	+			にんじん	C 17 / 7	C 7/1/10	\\	
$\dashv$	コッペパン		<u> </u>		<del>                                     </del>		コッペパン		
	鮭の香味焼き		さけ			にんにく しょうが		あぶら	しょうゆ
火	ひじきサラダ	1	ベーコン	ひじき ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり しめじ たまねぎ	さとう	あぶら	スープストック
_	はだか麦のクリームスープ		いんげんまめピューレ	こかりにかり	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	000 /condc	さつまいも	573.5	0 701.33
	ごはん		まめあじ	<del> </del>	にんじん ピーマン	たまねぎ	こめ	あぶら	しょうゆ
	まめあじの南砂海中				にんじん ねぎ	しめじ ごぼう	さつまいも		にぼし
	まめあじの南蛮漬け さつま汁	0	とりにく あぶらあげ	•	•		i .	1	į –
	さつま汁	0	みそ	<del>                                     </del>					
		0	<del>みそ</del>				こめ		
9	さつま汁				にんじん	しょうが たまねぎ ほししいたけ えだまめ		あぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック
水 19	さつま汁 ごはん 厚揚げのピリ辛炒め ナムル	0	<del>みそ</del>		にんじん	もやし		あぶら こまあぶら しろごま	
少 9	さつま汁 ごはん 厚揚げのピリ辛炒め ナムル 河内ばんかん		<del>みそ</del>				さとう でんぷん		
9 1	さつま汁 ごはん 厚揚げのピリ辛炒め ナムル 河内ばんかん ごはん		とりにく あつあげ みそ			もやし	さとう でんぶん	ごまあぶら しろごま	しょうゆ
9 1 9 2	さつま汁 ごはん 厚揚げのピリ辛炒め ナムル 河内ばんかん ごはん やまじ丸と豚肉の揚げ煮		<del>みそ</del>		にら にんじん	もやしかわちばんかん	さとう でんぷん	ごまあぶら しろごま	
9K 0金	さつま汁 ごはん 厚揚げのピリ辛炒め ナムル 河内ばんかん ごはん やまじ丸と豚肉の揚げ煮 ボイル野菜	0	とりにく あつあげ みそ			もやし	さとう でんぶん こめ やまいも でんぶん さ	ごまあぶら しろごま	しょうゆ
0 大	さつま汁 ごはん 厚揚げのピリ辛炒め ナムル 河内ばんかん ごはん やまじ丸と豚肉の揚げ煮	0	とりにく あつあげ みそ		にら にんじん	もやしかわちばんかん	さとう でんぶん こめ やまいも でんぶん さ とう	ごまあぶら しろごま	しょうゆ みりん しょうゆ
0 大	さつま汁 ごはん 厚揚げのピリ辛炒め ナムル 河内ばんかん ごはん やまじ丸と豚肉の揚げ煮 ボイル野菜 けんちん汁 ごはん 魚のカレーフリッター	0	とりにく あつあげ みそ		にら にんじん チンゲンサイ にんじん ねぎ	もやし かわちばんかん キャベツ だいこん ごぼう	さとう でんぶん こめ やまいも でんぶん さ とう	ごまあぶら しろごま	しょうゆ  みりん しょうゆ  しょうゆ にぼし  ベーキングパウダー カレーこ
3 0 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1	さつま汁 ごはん 厚揚げのピリ辛炒め ナムル 河内ばんかん ごはん やまじ丸と豚肉の揚げ煮 ボイル野菜 けんちん汁 ごはん 魚のカレーフリッター 塩昆布和え	0	よそ とりにく あつあげ みそ ぶたにく とりにく とうふ	しおこんぶ	にら にんじん  チンゲンサイ にんじん ねぎ	もやし かわちばんかん キャベツ だいこん ごぼう	さとう でんぶん	ごまあぶら しろごま	しょうゆ  みりん しょうゆ  しょうゆ にぼし  ベーキングパウダー カレーこ しょうゆ
3 0 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1	さつま汁 ごはん 厚揚げのピリ辛炒め ナムル 河内ばんかん ごはん やまじ丸と豚肉の揚げ煮 ボイル野菜 けんちん汁 ごはん 魚のカレーフリッター	0	とりにく あつあげ みそ	しおこんぶ	にら にんじん  チンゲンサイ にんじん ねぎ	もやし かわちばんかん キャベツ だいこん ごぼう	さとう でんぶん	ごまあぶら しろごま	しょうゆ  みりん しょうゆ  しょうゆ にぼし  ベーキングパウダー カレーこ
ok 9k 0k 3目	さつま汁 ごはん 厚揚げのピリ辛炒め ナムル 河内ばんかん ごはん やまじ丸と豚肉の揚げ煮 ボイル野菜 けんちん汁 ごはん 魚のカレーフリッター 塩昆布和え	0	よそ とりにく あつあげ みそ ぶたにく とりにく とうふ	しおこんぶ	にら にんじん  チンゲンサイ にんじん ねぎ	もやし かわちばんかん キャベツ だいこん ごぼう	さとう でんぶん	ごまあぶら しろごま	しょうゆ  みりん しょうゆ  しょうゆ にぼし  ベーキングパウダー カレーこ しょうゆ
0K	さつま汁 ごはん 厚揚げのピリ辛炒め ナムル 河内ばんかん ごはん やまじ丸と豚肉の揚げ煮 ボイル野菜 けんちん汁 ごはん 魚のカレーフリッター 塩昆布和え かぼちゃのみそ汁	0 0	みそ とりにく あつあげ みそ ぶたにく とりにく とうふ メルルーサ あぶらあげ みそ	しおこんぶ	にら にんじん  チンゲンサイ にんじん ねぎ  こまつな にんじん	もやし かわちばんかん キャベツ だいこん ごぼう	さとう でんぶん こめ やまいも でんぶん さ とう こんにゃく こめ てんぶらこ	ごまあぶら しろごま	しょうゆ  みりん しょうゆ  しょうゆ にぼし  ベーキングパウダー カレーこ しょうゆ
0 ×	さつま汁 ごはん 厚揚げのピリ辛炒め ナムル 河内ばんかん ごはん やまじ丸と豚肉の揚げ煮 ボイル野菜 けんちん汁 ごはん 魚のカレーフリッター 塩昆布和え かぼちゃのみそ汁 コッペパン ポークピーンズ 海薬サラダ	0	よそ とりにく あつあげ みそ ぶたにく とりにく とうふ メルルーサ あぶらあげ みそ	しおこんぶ	にら にんじん  チンゲンサイ にんじん ねぎ  こまつな にんじん かぼちゃ にんじん ねぎ	もやし かわちばんかん キャベツ だいこん ごぼう キャベツ しめじ たまねぎ たまねぎ	さとう でんぶん こめ やまいも でんぶん さ とう こんにゃく こめ てんぶらこ	ごまあぶら しろごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ  みりん しょうゆ  しょうゆ にぼし  ベーキングパウダー カレーこ しょうゆ にぼし
9 0 ½ 3 H 4 4	さつま汁 ごはん 厚揚げのピリ辛炒め ナムル 河内ばんかん ごはん やまじ丸と豚肉の揚げ煮 ボイル野菜 けんちん汁 ごはん 魚のカレーフリッター 塩昆布和え かぼちゃのみそ汁 コッペパン ポークビーンズ 海薬サラダ オレンジ	0 0	みそ とりにく あつあげ みそ ぶたにく とりにく とうふ メルルーサ あぶらあげ みそ		にら にんじん  チンゲンサイ にんじん ねぎ  こまつな にんじん かぼちゃ にんじん ねぎ	もやし かわちばんかん キャベツ だいこん ごぼう キャベツ しめじ たまねぎ	さとう でんぶん こめ やまいも でんぶん さとう こんにゃく こめ てんぷらこ	ごまあぶら しろごま あぶら ごまあぶら あぶら	しょうゆ  みりん しょうゆ  しょうゆ にぼし  ベーキングパウダー カレーこ しょうゆ にぼし  トマトケチャップ スープストック
0 × 9 × 0 ∞ 3 1	さつま汁 ごはん 厚揚げのピリ辛炒め ナムル 河内ばんかん ごはん やまじ丸と豚肉の揚げ煮 ボイル野菜 けんちん汁 ごはん 魚のカレーフリッター 塩昆布和え かぼちゃのみそ汁 コッペパン ポークビーンズ 海薬サラダ オレンジ ごはん	0 0	みそ とりにく あつあげ みそ ぶたにく とりにく とうふ メルルーサ あぶらあげ みそ		にら にんじん  チンゲンサイ にんじん ねぎ  こまつな にんじん かぼちゃ にんじん ねぎ	もやし かわちばんかん キャベツ だいこん ごぼう キャベツ しめじ たまねぎ たまねぎ	さとう でんぶん こめ やまいも でんぶん さとう こんにゃく こめ てんぷらこ	ごまあぶら しろごま あぶら ごまあぶら あぶら	しょうゆ  みりん しょうゆ  しょうゆ にぼし  ベーキングパウダー カレーこ しょうゆ にぼし  トマトケチャップ スープストック
	さつま汁 ごはん 厚揚げのピリ辛炒め ナムル 河内ばんかん ごはん やまじ丸と豚肉の揚げ煮 ボイル野菜 けんちん汁 ごはん 魚のカレーフリッター 塩昆布和え かぼちゃのみそ汁 コッペパン ポークビーンズ 海薬サラダ オレンジ	0 0	よそ とりにく あつあげ みそ ぶたにく とりにく とうふ メルルーサ あぶらあげ みそ だいず ぶたにく		にら にんじん  チンゲンサイ にんじん ねぎ  こまつな にんじん かぼちゃ にんじん ねぎ	もやし かわちばんかん キャベツ だいこん ごぼう キャベツ しめじ たまねぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし オレンジ	さとう でんぶん  こめ やまいも でんぶん さとう  こんにゃく こめ てんぶらこ  コッペパン じゃがいも さとう	ごまあぶら しろごま あぶら ごまあぶら あぶら	しょうゆ  みりん しょうゆ  しょうゆ にぼし  ベーキングパウダー カレーこ しょうゆ にぼし  トマトケチャップ スープストック しょうゆ
	さつま汁 ごはん 厚揚げのピリ辛炒め ナムル 河内ばんかん ごはん やまじ丸と豚肉の揚げ煮 ボイル野菜 けんちん ごはん 塩配布和え かぼちゃのみそ汁 コッペパン ポークビーンズ 海薬サラダ オレンジ ごはん いかの塩こうじ焼き	0 0	よそ とりにく あつあげ みそ ぶたにく とりにく とうふ メルルーサ あぶらあげ みそ だいず ぶたにく		にら にんじん  チンゲンサイ にんじん ねぎ  こまつな にんじん かぼちゃ にんじん ねぎ  にんじん ピーマン トマトビューレ	もやし かわちばんかん キャベツ だいこん ごぼう キャベツ しめじ たまねぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし オレンジ	きとう でんぶん  こめ やまいも でんぶん さとう こんにゃく こめ てんぶらこ コッペパン じゃがいも さとう こめ さとう こと こめ さとう	ごまあぶら しろごま あぶら ごまあぶら あぶら あぶら	しょうゆ  みりん しょうゆ  しょうゆ にぼし  ベーキングパウダー カレーこ しょうゆ にぼし  トマトケチャップ スープストック しょうゆ しおこうじ しょうゆ みりん
0 ×	さつま汁 ごはん 厚揚げのピリ辛炒め ナムル 河内ばんかん ごはん やまじ丸と豚肉の揚げ煮 ボイル野菜 けんちん汁 ごはん 魚のカレーフリッター 塩昆布和え かぼちゃのみそ汁 コッペパン ポークビーンズ 海薬サラダ オレンジ ごはん いかの塩こうじ焼き アーモンド和え	0 0	よそ とりにく あつあげ みそ ぶたにく とりにく とうふ メルルーサ あぶらあげ みそ だいず ぶたにく		にら にんじん  チンゲンサイ にんじん ねぎ  こまつな にんじん かぼちゃ にんじん ねぎ  にんじん ピーマン トマトビューレ	もやし かわちばんかん キャベツ だいこん ごぼう キャベツ しめじ たまねぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし オレンジ しょうが キャベツ	さとう でんぶん  こめ やまいも でんぶん さとう  こんにゃく こめ てんぶらこ  コッペパン じゃがいも さとう こめ さとう	ごまあぶら しろごま あぶら ごまあぶら あぶら あぶら カぶら アーモンド	しょうゆ  おりん しょうゆ  しょうゆ にぼし  ベーキングパウダー カレーこ しょうゆ にぼし  トマトケチャップ スープストック しょうゆ  しおこうじ しょうゆ みりん しょうゆ
) K   9 K   0 ks   3 mm   4 Y   5 K   6	さつま汁  ごはん  厚揚げのピリ辛妙め ナムル 河内ばんかん ごはん やまじ丸と豚肉の揚げ煮 ボイル野菜 けんもん汁 ごはん 魚のカレーフリッター 塩昆布和え かぼちゃのみそ汁 コッペパン ボ 漢サラジ ごはん いかの塩こうじ焼き アーモンド和え 肉じっなが 麦ごはん 麻婆厚揚げ	0 0	みそ とりにく あつあげ みそ ぶたにく とりにく とうふ メルルーサ あぶらあげ みそ だいず ぶたにく べーコン いか ぶたにく		にら にんじん  チンゲンサイ にんじん ねぎ  こまつな にんじん かぼちゃ にんじん ねぎ  にんじん ピーマン トマトビューレ	もやし かわちばんかん キャベツ だいこん ごぼう キャベツ しめじ たまねぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし オレンジ しょうが キャベツ たまねぎ	きとう でんぶん こめ やまいも でんぷん さとう こんにゃく こめ てんぷらこ  コッペパン じゃがいも きとう こめ さとう ことう ことう ことう	ごまあぶら しろごま あぶら ごまあぶら あぶら あぶら カぶら アーモンド	しょうゆ  おりん しょうゆ  しょうゆ にぼし  ベーキングパウダー カレーこ しょうゆ にぼし  トマトケチャップ スープストック しょうゆ しおこうじ しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ トウパンジャン
) K   9 K   0 ks   3 mm   4 Y   5 K   6	さつま汁 ごはん 厚揚げのピリ辛妙め ナムル 河内ばんかん ごはん やまじ丸と豚肉の揚げ煮 ボイル野菜 けんもん汁 ごはん 魚のカレーフリッター 塩昆布和え かぼちゃのみそ汁 コッペパン ポーク ビッグ オレンジ ごはん いかの塩こうじ焼き アーモンド和え 肉じゃが 麦ごはん	0 0	みそ とりにく あつあげ みそ ぶたにく とりにく とうふ メルルーサ あぶらあげ みそ だいず ぶたにく いか ぶたにく ぶたにく ぶたにく がわつあげ みそ	かいそうミックス	にら にんじん  チンゲンサイ にんじん ねぎ  こまつな にんじん かぼちゃ にんじん ねぎ  にんじん ピーマン トマトピューレ  チンゲンサイ さやいんげん にんじん	もやし かわちばんかん キャベツ だいこん ごぼう キャベツ しめじ たまねぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし オレンジ しょうが キャベツ たまねぎ	きとう でんぶん  こめ  やまいも でんぷん さ とう  こんにゃく こめ  てんぷらこ  コッペパン じゃがいも さとう こめ さとう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことっ ことう ことう ことっ ことう	ごまあぶら しろごま あぶら ごまあぶら あぶら あぶら でまあぶら でまあぶら	しょうゆ  みりん しょうゆ  しょうゆ にぼし  ベーキングパウダー カレーこ しょうゆ にぼし  トマトケチャップ スープストック しょうゆ  しおこうじ しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ みりん
0   1   1   1   1   1   1   1   1   1	さつま汁  ごはん  厚揚げのピリ辛妙め ナムル 河内ばんかん ごはん やまじ丸と豚肉の揚げ煮 ボイル野菜 けんもん汁 ごはん 魚のカレーフリッター 塩昆布和え かぼちゃのみそ汁 コッペパン ボ 漢サラジ ごはん いかの塩こうじ焼き アーモンド和え 肉じっなが 麦ごはん 麻婆厚揚げ	0 0	みそ とりにく あつあげ みそ ぶたにく とりにく とうふ メルルーサ あぶらあげ みそ だいず ぶたにく べーコン いか ぶたにく		にら にんじん  チンゲンサイ にんじん ねぎ  こまつな にんじん かぼちゃ にんじん ねぎ  にんじん ピーマン トマトピューレ  チンゲンサイ さやいんげん にんじん	もやし かわちばんかん キャベツ だいこん ごぼう キャベツ しめじ たまねぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし オレンジ しょうが キャベツ たまねぎ	きとう でんぶん  こめ  やまいも でんぷん さ とう  こんにゃく こめ  てんぷらこ  コッペパン じゃがいも さとう こめ さとう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことっ ことう ことう ことっ ことう	ごまあぶら しろごま あぶら ごまあぶら あぶら でまあぶら あぶら でまあぶら あがら	しょうゆ  みりん しょうゆ  しょうゆ にぼし  ベーキングパウダー カレーこ しょうゆ にぼし  トマトケチャップ スープストック しょうゆ しおこうじ しょうゆ みりん しょうゆ みりん
3 大   9 木   20 金   23 月   24 人   25 水   26 木	さつま汁 ではん 厚揚げのピリ辛炒め ナムル 河内ばんかん ではたし、 ではたい ではたい をするいかの場で煮 ボイル野菜 けんちん ではん のの力にはん のの力にはん のの力になり ではなり ないがして ないがいいいがして ないがして ないがして ないがして ないがして ないがして ないがして ないがいがい	0 0	みそ とりにく あつあげ みそ ぶたにく とりにく とうふ メルルーサ あぶらあげ みそ だいず ぶたにく ベーコン いか ぶたにく ぶたにく だいず あつあげ みそ	かいそうミックス	にら にんじん  チンゲンサイ にんじん ねぎ  こまつな にんじん かぼちゃ にんじん ねぎ  にんじん ピーマン トマトピューレ  チンゲンサイ さやいんげん にんじん にんじん ねぎ こまつな にんじん	もやし かわちばんかん キャベツ だいこん ごぼう キャベツ しめじ たまねぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし オレンジ しょうが キャベツ たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ きりぼしだいこん	きとう でんぶん  こめ やまいも でんぶん さとう こんにゃく こめ てんぶらこ コッペパン じゃがいも さとう こと こめ さとう こと こめ さとう こと こか さとう こと こか こと こか こと こがいる こと こと こと こと こと こと こと こと こと ここと ここと ここと	ごまあぶら しろごま あぶら ごまあぶら あぶら あぶら でまあぶら でまあぶら	しょうゆ  おりん しょうゆ  しょうゆ にぼし  ベーキングパウダー カレーこ しょうゆ  にぼし  トマトケチャップ スープストック しょうゆ  しおこうじ しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん
SK 9 k 0 金 3 m 4 k 5 k 6 k 7	さつま汁 ではん 厚揚げのピリ辛炒め ナムル 河内はんかん ではたし、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 のの場が煮 では、 では、 のの場が煮 では、 ののの場が煮 では、 のののの場が、 では、 のののののののののののののののののののののののののののののののののの	0 0	みそ とりにく あつあげ みそ ぶたにく とりにく とうふ メルルーサ あぶらあげ みそ だいず ぶたにく いか ぶたにく ぶたにく ぶたにく がわつあげ みそ	かいそうミックス ちりめんじゃこ あおのりこ	にら にんじん  チンゲンサイ にんじん ねぎ  こまつな にんじん かぼちゃ にんじん ねぎ  にんじん ピーマン トマトピューレ  チンゲンサイ さやいんげん にんじん	もやし かわちばんかん キャベツ だいこん ごぼう キャベツ しめじ たまねぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし オレンジ しょうが キャベツ たまねぎ	きとう でんぶん  こめ やまいも でんぶん さとう こんにゃく こめ てんぷらこ コッペパン じゃがいも さとう こめ さとう ことう こか さとう こか さとう こか さとう こか さとう こがいも さとう こがいも さとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら あぶら あぶら あぶら あぶら でまあぶら でまあぶら でまあぶら でまあぶら でまあぶら でまあぶら でまあぶら でまあぶら	しょうゆ  みりん しょうゆ  しょうゆ にぼし  ベーキングパウダー カレーこ しょうゆ にぼし  トマトケチャップ スープストック しょうゆ  しおこうじ しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ みりん
.水 19木 20金 23月 24火 25水 26木 27金	さつま汁 ではん 厚揚げのピリ辛炒め ナムル 河内ばんかん ではたし、 ではいれと豚肉の揚げ煮 ボイル野菜 けんはん のかれた はんのカレーフリッター 塩尾ぼちゃのみそ汁 コペパビーンズ 海薬レンジ ごはん いかなこうじ焼き アーセッが オーはん いかの塩こうで焼き アーセッが 要婆厚揚げ 切り干し大根のナムル 手作りん デキャが サラダ	0 0	みそ とりにく あつあげ みそ ぶたにく とりにく とうふ メルルーサ あぶらあげ みそ だいず ぶたにく ベーコン いか ぶたにく ぶたにく だいず あつあげ みそ	かいそうミックス	にら にんじん  チンゲンサイ にんじん ねぎ  こまつな にんじん ねぎ  にんじん ゴーマン トマトピューレ  チンゲンサイ さやいんげん にんじん にんじん ねぎ こまつな にんじん	もやし かわちばんかん キャベツ だいこん ごぼう キャベツ しめじ たまねぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし オレンジ しょうが キャベツ たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ きりぼしだいこん	さとう でんぶん  こめ やまいも でんぶん さとう こんにゃく こめ てんぷらこ  コッペパン じゃがいも さとう ことう さとう ことう さとう ことの さとう ことの さとう ことの さとう こんにゃく	ごまあぶら しろごま あぶら ごまあぶら あぶら あぶら でまあぶら でまあぶら	しょうゆ  しょうゆ  しょうゆ  にぼし  ベーキングパウダー カレーこ しょうゆ  にぼし  トマトケチャップ スープストック しょうゆ  しおこうじ しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん
.水   19木   20金   23月   24火   25水   26木   27金	さつま汁 ではん 厚揚げのピリ辛炒め ナムル 河内はんかん ではたし、 では、 ないの場が煮 ボイル野菜 けんちん ではなん ののの場が煮 ボイルのか 塩屋ぼちゃのかそ汁 コッククビス をできる。 では、 ないの塩こうで、 ないの塩にがなった。 では、 ないの塩にがない。 ないでする。 ないできる。 ないでする。 ないではないでする。 ないではないではないできないではないではないではないではないではないではないではないではないではないでは	0 0	みそ とりにく あつあげ みそ ぶたにく とりにく とうふ メルルーサ あぶらあげ みそ だいず ぶたにく ベーコン いか ぶたにく ぶたにく だいず あつあげ みそ	かいそうミックス ちりめんじゃこ あおのりこ	にら にんじん  チンゲンサイ にんじん ねぎ  こまつな にんじん かぼちゃ にんじん ねぎ  にんじん ピーマン トマトピューレ  チンゲンサイ さやいんげん にんじん にんじん ねぎ こまつな にんじん	もやし かわちばんかん キャベツ だいこん ごぼう キャベツ しめじ たまねぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし オレンジ しょうが キャベツ たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ きりぼしだいこん	きとう でんぶん  こめ やまいも でんぶん さとう こんにゃく こめ てんぶらこ  コッペパン じゃがいも さとう ことう ことう さとう ことの さとう さとう ことの さとう ことの こめ むぎ	ごまあぶら あぶら ごまあぶら あぶら あぶら あぶら あぶら でまあぶら でまあぶら でまあぶら でまあぶら でまあぶら でまあぶら でまあぶら でまあぶら	しょうゆ  おりん しょうゆ  しょうゆ にぼし  ベーキングパウダー カレーこ しょうゆ  にぼし  トマトケチャップ スープストック しょうゆ  しおこうじ しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん
.水   19木   20金   23月   24火   25水   26木   27金	さつま汁 ではん 厚揚げのピリ辛炒め ナムル 河内ばんかん ではたし、 ではいれと豚肉の揚げ煮 ボイル野菜 けんはん のかれた はんのカレーフリッター 塩尾ぼちゃのみそ汁 コペパビーンズ 海薬レンジ ごはん いかなこうじ焼き アーセッが オーはん いかの塩こうで焼き アーセッが 要婆厚揚げ 切り干し大根のナムル 手作りん デキャが サラダ	0 0 0	みそ とりにく あつあげ みそ ぶたにく とりにく とうふ メルルーサ あぶらあげ みそ だいず ぶたにく ベーコン いか ぶたにく ぶたにく だいず あつあげ みそ	かいそうミックス ちりめんじゃこ あおのりこ いわし あおのりこ	にら にんじん  チンゲンサイ にんじん ねぎ  こまつな にんじん ねぎ  にんじん ピーマン トマトピューレ  チンゲンサイ さやいんげん にんじん にんじん ねぎ こまつな にんじん	もやし かわちばんかん  キャベツ だいこん ごぼう  キャベツ しめじ たまねぎ  たまねぎ キャベツ とうもろこし オレンジ しょうが キャベツ たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほほししいたけ きりぼしだいこん  たまねぎ えのきたけ	さとう でんぶん  こめ やまいも でんぶん さとう こんにゃく こめ てんぶらこ  コッペパン じゃがいも さとう ことう さとう さとう さとう さとう さとう さとう さとう さとう こんにゃく こめ むぎ さとう さとう こがいなん	ごまあぶら あぶら ごまあぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら でまあぶら あぶら でまあぶら あぶら でまあぶら でまあぶら でまあぶら でまあぶら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら できるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがら しるがも しるがら しるがら しるがら しるがら しるがもがら しるがら しるがもがら しるがら しるがもがら しるがら しるがもがら しるがら しるがもがら しるがら しるがもがら しるがもがら しるがら しるがら しるがもがら しるがもがら しるがもがら しるがもがら しるがもがら しるがもがら しるがもがら しるがもがら しるがもがら しるがもがら しるがもがもがら しるがもがら しるがもがら しるがもがもがら しるがもがもがら しるがもがもがもがもがもがもがもがもがら しるがもがもがもがもがもがもがもがもがもがもがもがもがもがもがもがもがもがもがも	しょうゆ  ひょうゆ  しょうゆ  しょうゆ  にぼし  ベーキングパウダー カレーこ  しょうゆ  にぼし  トマトケチャップ スープストック  しょうゆ  しおこうじ しょうゆ みりん  しょうゆ かりん  しょうゆ ホウバンジャン ちゅうかスープストック しょうゆ みりん  しょうゆ みりん  しょうゆ みりん  しょうゆ みりん
3 大 9 大 20 金 23 司 24 人 25 大 26 木 27 金 20	さつま汁 ではん 厚揚げのピリ辛炒め ナ河内はんかん ではなし、大変ない。 大変ないからい。 ないのないではないないではないですが、 ないないですが、 ないないではないですが、 ないないではないですが、 ないないではないですが、 ないないですが、 ないないではないですが、 ないないではないですが、 ないないではないですが、 ないないではないですが、 ないないではないですが、 ないないではないですが、 ないないではないではないではないではないではないではないではないではないではない	0 0	みそ とりにく あつあげ みそ ぶたにく とりにく とうふ メルルーサ あぶらあげ みそ だいず ぶたにく いか ぶたにく だいずあつあげ みそ かつおぶし とりにく たまご	かいそうミックス ちりめんじゃこ あおのりこ	にら にんじん  チンゲンサイ にんじん ねぎ  こまつな にんじん ねぎ  にんじん ゴーマン トマトピューレ  チンゲンサイ さやいんげん にんじん にんじん ねぎ こまつな にんじん	もやし かわちばんかん キャベツ だいこん ごぼう キャベツ しめじ たまねぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし オレンジ しょうが キャベツ たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ きりぼしだいこん	きとう でんぶん  こめ やまいも でんぶん さとう こんにゃく こめ てんぷらこ  コッペパン じゃがいも さとう さとう こめにゃく こめ さとう さとう こんにゃく こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら ごまあぶら あぶら あぶら あぶら あぶら でまあぶら でまあぶら でまあぶら でまあぶら でまあぶら でまあぶら でまあぶら でまあぶら	しょうゆ  しょうゆ  しょうゆ  にぼし  ベーキングパウダー カレーこ しょうゆ  にぼし  トマトケチャップ スープストック しょうゆ  しおこうじ しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん

※調味料は、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。

%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。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。



