食に関する指導目標 朝ごはんを食べよう ◎ 給食指導目標 楽しく食べよう

誕生おめでとう献立…24日(金) 行事食…9日(木) 「目の愛護デー」 えがお給食…29日(水)

かむカム献立…8日(水) ハッピーにんじんの日…30日(木)

200	7ム献立…8日(水) ハッピーにん	じんの日…30日 (木)					エネル	
日曜	献立名	※アレルギー表示 ①アレルギー物資表示7品目	***** 1 ** 1 ** 7	食品名	おもに仕のヨマナ畝ニフ	調味料	≠- Kcal	たんぱく 質g
严	ごはん 牛乳	①アレルギー物資表示7品目 ②本校の除去対応食品	おもにエネルキーとなるごはん	おもに皿・肉・骨を作る	おもに体の調子を整える	トマトケチャップ2		ージ
1	ポークカレー	カレールウ(小麦・乳)	カレールウ16 じゃがいも30	<u></u>	にんじん10たまねぎ40にんにく0.2しょうが0.2	ウスターソース1野菜ブイヨン1がらスープ ポーク&チキン5塩こしょう	598	19.6
水	だいこんのサラダ	野菜いっぱい和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス)	野菜いっぱい和風ドレッシング5		だいこん20にんじん5きゅうり15(冷)むき枝豆5	塩		につい
.,.	アセロラゼリー※試食会(予定)		アセロラゼリー40g(果糖ぶどう糖液糖・加工でん粉)		アセロラゼリー繊維・鉄(アセロラ・りんご)		(*	ロろう
2	ごはん 牛乳 おからボールの甘酢あんかけ		ごはん 片栗粉2 油	牛乳 鶏ひき肉20おから10		塩 こしょう 野菜ブイヨン 食酢 みりん1濃口しょう	615	23.5
木	こんにゃくの炒め煮		三温糖0.5	豚肉10	コーン10にんじん5つきこんにゃく15	······		らにつ 知ろう
	豆腐のみそ汁 減量ミルクパン 牛乳	煮干し(だし用) ミルクパン(小麦・乳)	減量ミルクパン	豆腐20油揚げ3合わせみそ9 牛乳	にんじん5たまねぎ20ねぎ5	煮干し(だし用)3 塩 こしょう	,,,	MO)
3	スパゲティミートソース	スパゲティ(小麦)	スパゲティミニ30油	豚ひき肉20	・ にんじん5たまねぎ20しめじ5ホールトマト15	トマトケチャップ15ウスターソース1	660	23.6
金	きゅうりのレモン漬け さつまいものクレープ		オリーブ油1 上白糖0.3/さつまいものクレーブ(米粉・さつまいも)	/さつまいものクレープ(豆乳)	きゅうり30 セロリ2 レモン果汁1	薄口しょうゆ2	類の	いっな種 野菜を いよう
6	ごはん 牛乳	N. 1	ごはん	牛乳				19.6
	さといもの鶏そぽろ煮 具だくさん汁	さといも	さといも38 三温糖1 片栗粉1	鶏ひき肉20 厚揚げ15 赤だしみそ3	しょうかり.5(冷)むざ枝豆5 はくさい20にんじん5冷しめじ5ねぎ5	出し昆布0.5薄口しょうゆ3	お月り	見(秋の
	お月見だんご(みたらし) ごはん 牛乳		お月見団子(上新粉・砂糖・水あめ・加工で ん粉) ごはん	牛乳		お月見団子(醤油)	知	ろう)
	のりの佃煮		_1& <i>N</i>	ーチル のりの佃煮8g			565	23.0
火	鶏肉とじゃがいもの煮物 豚肉の甘辛炒め		じゃがいも50三温糖1.5 三温糖1油	鶏肉30凍豆腐2大豆水煮5 豚肉15	にんじん10だいこん40ごほう5干しいたけ1(帯)む ^{表枝豆5} むき枝豆5つきこんにゃく15にんじん5	濃ロしょうゆ5みりん1 濃ロしょうゆ3みりん1唐辛子	使って	上手に食べよ
8	ごはん 牛乳		二温福・冶 ごはん	牛乳	はる状立りさとがにやくいにいじから	版自じよりゆるがりが「后午」		24.0
J	とりのから揚げ 野菜ソテー		片栗粉2 米粉3 油 油	鶏肉40 豚肉8	にんにく0.2 しょうが0.2 むき枝豆7キャベツ20にんじん5	塩 こしょう オールスパイス 薄ロしょうゆ1 薄口しょうゆ0.5 塩 こしょう		しで食べ
	たまねぎたっぷりスープ		オリーブ油	ベーコン5	たまねぎ35 にんじん5	がらスープチキン・ボーク5 薄口しょうゆ 1 塩 こしょう野菜ブイヨン	よう(<i>t</i> 献	いむカム (立)
9	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き	<u></u> 鮭	ごはん	牛乳 鮭40		塩 酒	567	24.3
$\overline{}$	切干大根の和えもの ブルーベリーゼリー		三温精0.5/プブルーベリーセリー(水 絵 砂糖混合ぶどう静黒糖液糖)			薄口しょうゆ2)愛護 につい
	さつまいものみそ汁 シュガートースト 牛乳	煮干し(だし用) 食パン(小麦・乳)	さつまいも20 食パン オリーブ油6 グラニュー糖5	油揚げ3 合わせみそ9 牛乳	にんんじん5たまねぎ20ごぼう5ねぎ5	煮十し(だし用)3	て失	ロろう
10	ビーフンスープ		ビーフン5	豚肉15	にんじん5たまねぎ20きくらげ1小松菜10もやし10			21.5
金	りっちゃんサラダ	かつお節	上白糖0.5油	かつお節(砕片)0.5すき昆布0.2ロースハム5	キャベツ20きゅうり5にんじん5ホールコーン5	食酢1濃口しようゆ2塩	サラタ 「りっち ダ」を「	「で元気 ゃんサラ 味わおう
13 月	スポーツの	 カ日						
	ごはん 牛乳		ごはん	牛乳			503	24.2
'-	鶏の照り焼き 野菜とコーンのソテー			鶏肉40	しょうが1 キャベツ15にんじん5コーン10枝豆むき身10	濃口しょうゆ2.5みりん1酒 薄口しょうゆ0.5 塩 こしょう		ついて
火	白菜のスープ※のむヨーグルト(予定・給食時間)	のむヨーグルト	オリーブ油1	ベーコン3/ジョア80mℓ	にんじん5 たまねぎ20 はくさい20 だいこん15 粉パヤリ0.1	がらスープボーク&チキン5薄ロしょうゆ3 野菜ブイヨン		ろう
15	ごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ	ちくわ	ごはん 米粉2 片栗粉1 油	牛乳 ちくわ1/2ぽん 青のり0.3		濃口しょうゆ 塩	607	23.4
水	豚汁	煮干し(だし用)		豚肉10生揚げ15合わせみそ9	ごぼう5にんじん5だいこん20ねぎ5つきこんにゃく10 ギャベツ15 きゅうり20 にんじん5/ぶどうセリー(ぶどう集	煮干し(だし用)3	_	い姿勢
	ごま和え ぶどうゼリー 麦ごはん 牛乳	ごま	すりごま12 三温糖/ぶどうゼリー(糖類) 麦ごはん	牛乳	汁) トマトホール10トマトビューレ10りんごピューレ5(冷) むき枝豆5	がらスープポーク&チキン5		べよう
10	ハヤシライス だいこんのサラダ	ハヤシルウ(小麦・乳)生クリーム	じゃがいも30ハヤシルウ13油 野薬いっぱい和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス)5	豚肉18生クリーム2	にんじん10たまねぎ40冷しめじ5にんにく0.2 だいこん25水菜8にんじん3ホールコーン5			19.0
木		野畑いつはい相談ドレッシング(小支・かつの印エイ人)	対象いつはい相風トレッシング(小女・小)の即エイス/3		たいこんとも小来8にんしん3小一ルコーン5	塩 こしょう	ための	かになる 3つの秘 知ろう
17	ミルクパン 牛乳 コーンクリームシチュー	コッペパン(小麦・乳) ポタージュベース(小麦・乳)牛乳	ミルクパン じゃがいも30ポタージュベース12油	牛乳 鶏肉20 牛乳40	にんじんらたまわぎ30ホールコーン10クリームコーン10ほうれん蒸10	がらスープボーク&チキン5野菜ブイヨン1塩こしょ	691	29.1
金	ささ身とれんこんのサラダ		イタリアンドレッシング5		きゅうり15 赤ピーマン5 れんこん15 (冷)むき枝豆5	。 薄ロしょうゆ1 塩 酒	何でも	食べよ う
_	ごはん 牛乳		 ごはん	牛乳				
	いわしの構煮	いわしの梅煮(小麦・いわし)		(冷)いわしの梅煮1匹40g			564	22.4
	はくさいの和え物みそ汁	煮干し(だし用)		干わかめ0.5生揚げ20合わせみそ9	はくさい20きゅうり10もやし10にんじん3 にんじん5ごぼう5だいこん15まいたけ5ねぎ5		魚を1	きべよう
	ごはん 牛乳 八宝菜	かまぼこ	ごはん 片栗粉2油	牛乳 豚肉25 かまぼこ7	にんじん5はくさい45たけのこ水煮10チンゲン菜10たまねぎ40干しいたけ1しょうが0.8	1 1	543	20.8
ıl,	中華サラダ	かまはこ	三温糖1.5	焼豚5	きゅうり20にんじん5もやし10きくらげ1			菜につ
	しそふりかけ 五目ごはん(飯缶)		しそふりかけ(砂糖) ごはん	牛乳	しそふりかけ(赤しそ) (冷)さやいんげん5	しそふりかけ(梅酢) 塩0.3		知ろう
22	牛乳		三温糖1	十子 油揚げ5 鶏肉10	にんじん5干しいたけ1ごぼう5こんにゃく10	ー 濃口しょうゆ3みりん1	602	21.4
	かぽちゃのいとこ煮 わかめ汁 米粉のりんごタルト	煮干し(だし用)	小豆7三温糖2 /米粉のタルト(りんごジャム)	干わかめ0.7 /米粉のタルト(豆乳)	かぼちゃ28 にんじん5たまねぎ20小松菜10	薄口しょうゆ2 煮干し(だし用)3薄口しょうゆ5塩		ちゃに こ知ろう
22	ごはん 牛乳		ごはん	牛乳 /赤みそ2	にんにく0.2	中華スープの素1 唐辛子 濃口しょうゆ1 みり	558	21.2
	マーボー豆腐 春雨サラダ	ごま油	片栗粉1 三温糖0.5 油 春雨5 ごま油0.3 三温0.5	豚ひき肉25 豆腐50	たまねぎ40 白ねぎ5 にんじん5 きゅうり20 にんじん5 もやし10	中華スープの素 唐辛子 渡口しょうゆ みり ん1 濃口しょうゆ2	マー	ボー豆 ついて
	食パン 牛乳	食パン(小麦・乳)	食パン カレールウ15	牛乳	にんにく0.3 りんごピューレ5 グリンピース6	ウスターソース1 塩	無に知	ついて ろう
24	キーマカレー	カレールウ(小麦・乳)	じゃがいも20 油	千乳 豚ひき肉25 大豆水煮5	にんじん10 たまねぎ50	塩 こしょう カレー粉		26.4
金	野菜サラダ ヨーグルト	野菜いっぱい和風ドレッシング(小麦・かつお前エキス) ヨーゲルト(乳)	野菜いっぱい和風ドレッシング5	ヨーグルト1個	キャベツ15 きゅうり20 コーン5		10月生 友だちる よう(誕	まれのお お祝いし 生おめで 献立)
27				2 (E) 1 A	1	1	زغ ا	mALL)
	代休							
月	/1上/ 		- *1.± /	14 ai	T	Γ	1	
	ごはん 牛乳 ぎょうざ	ぎょうざ(小麦・ごま油)	ごはん 学校用ギョーザ18g·2個(豚肉 ごま油)	牛乳 学校用ギョーザ(小麦粉)	学校用ギョーザ(キャベツ たまねぎ にら)		653	22.1
火	海そうサラダ ミートボールのスープ 佐賀みかんゼリー		イタリアンドレッシング5	鶏ささみ10 海そうミックス1	きゅうり20 にんじん5	塩	リーに	いんゼ ついて
	高菜チャーハン 牛乳		じゃがいも20 /佐賀みかんゼリー(異性化液糖、水輸)	(冷)ミートボール(6g) (牛・豚・鶏・大豆・パン粉)25 牛乳 焼豚8	にんじん5たまねぎ20キャベツ20/佐賀みかんゼリー(みかん果肉、果汁) 刻み高菜漬け20にんじん5(冷)さやいんげん5	#6スープポーク&チキン8こしょう野菜プイヨン1湾ロしょうゆ1 濃口しょうゆ1こしょう		ろう 20.5
	がんもどきの煮もの 春雨スープ		三温糖1 じゃがいも25 春雨6 油	(冷)スクールがんもどき20 豚肉10	(冷)むき枝豆5 にんじん5たまねぎ20チンゲンサイ10	薄口しょうゆ3		
水					こいしいりによれる20プノケノサイ10	しょうゆ2塩 中華スープの素0.5	につ	お給食 いて知 うう
30	ごはん 牛乳 かなやま(青魚)またはさわらのオリーブオイル機会	かなやま(青魚) または さわら(青魚)	ごはん オリーブオイル2	牛乳 かなやま(青魚)またはさわら40	粉パセリ0.02	塩 こしょう	534	21.8
木	れんこんのきんぴら	crew Cirotial	三温糖0.5		冷れんこん20にんじん5つきこんにゃく10	濃口しょうゆ2みりん1		ーにん
	かぼちゃのみそ汁 減量ミルクパン 4乳 ※1~4年パス旅行	煮干し(だし用) ミルクパン(小麦・乳)	ミルクパン	油揚げ5合わせみそ9 牛乳	かぼちゃ20にんじん5たまねぎ20ねぎ5	煮干し(だし用)3		の日
31	ミートパイ		(冷)パイシート1/4枚米粉1油	豚ひき肉15	にんじん5たまねぎ10トマトホール5粉パセリ0.02	トマトケチャップ10塩こしょうナツメグ		21.7
金	野菜スープ レモンゼリー		オリーブ油1 レモンゼリー(糖類)40g	ベーコン3	にんじん5 たまねぎ20 キャベツ20 レモンゼリー(レモン果汁)	薄口しょうゆ3 塩 こしょう 野菜ブイヨン ガラスープポーク&チキン5		パイに て知ろう
		п	/ \1/p \R/ TVS		, \- \- \- \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\	, , , , ,		

^{*}しょうゆ(濃口・薄口)、食酢、中華スープの素は、小麦を含みます。 *ウインナー、ハム、ベーコン、焼き豚は、<u>乳・卵を含んでいない</u>ものを使用しています。 *練り製品(かまぼこ、さつま揚げ、ちくわ)には、卵は含まれていません。