## 4月 献立表 御所市学校給食センター

,			8 9 65	$\overline{A}$		御所市学校給食セン	<i>&gt;</i> —	
<del>;</del>	※毎	日の牛乳は <b>、赤</b> のグループです。				T		
日	付	献立名	黄・かりのもとになる	赤 (4)	は	調味料など	小学生 エネルギー たんぱく質 脂質	中学生 エネルギー たんぱく質 脂質
	ŀ	パン、いちごジャム キャベツのスープ	<b>パン</b> いちごジャム 油	<u> </u>  鶏肉	   人参 玉ねぎ キャベツ <i>パセリ</i>	  コンソメ 塩	616kcal 27.6g 18.7g	732kcal 32.5g 20.5g
	2H		7.0			こしょう <b>淡口しょうゆ</b>		
(2)		ブロッコリーのソテー ハンバーグケチャップソースがけ	は、大小火体	ピッコロハム	プロッコリー 人参	淡口しょうゆ 塩 こしょう		
		大フハーククチャップソースがり 麦ごはん		ハンバーグ		トマトケチャップ トンカツソース	1	l
お 13 祝 <sup>(オ</sup>	3日 木)	ビーフカレー ごはんと	1" + 11 \ +		玉ねぎ 人参 <b>グリンピース</b>	<b>濃口しょうゆ</b> ウスターソース	789kcal	906kcal 22.3g 29.0g
祝しい		たべましょ	ょう! 🦲 カレールウ 油			カレー粉塩こしょう		
献		アスパラガスのソテー 福神漬け		ショルダーベーコン	アスパラガス 玉ねぎ 福神漬け	<b>淡口しょうゆ</b> 塩 こしょう	24.0g	
立		お祝いデザート(単配)	いちごゼリー		IBIT/RIV		1	
		米粉パン	米粉パン					
1.1	14日	豆乳コーンスープ	じゃがいも 油	鶏肉 豆乳	玉ねぎ 人参 <b>コーン</b> グリンピース クリームコーン缶	コンソメ 塩 こしょう	615kcal 28.8g 19.8g	786kcal 36.7g 24.3g
		 コールスローサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり			
		チキンナゲット	油	チキンナゲット				
_	-	(小:2こ、中:3こ) ごはん						
	ŀ	春野菜のみそ汁	<b>*</b>	<b>うすあげ</b> 米みそ	 キャベツ 玉ねぎ	だしパック	694kcal 29.1g	770kcal 32.9g 22.2g
			Trivilet N-		たけのこ <b>青ねぎ</b>			
		ひじきの炒め煮 鶏肉の照り焼き	砂糖油	豚肉 ひじき 大豆 若鶏の照り焼き	人参 <b>枝豆</b>	<b>淡口しょうゆ</b> 酒 だしパック	20.2g	22.2g
		ごはん	  米				1	
しい 18 しい り	8日	厚揚げの中華煮	でん粉 ごま油 油	豚ひき肉 厚揚げ	白菜 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ	中華スープ 濃口しょうゆ	— 689kcal	817kcal 29.4g 24.7g
歯	~	カミカミサラダ			にら しょうが 切干大根 きゅうり <b>コーン</b>	液口しょうゆ みりん 沿 塩	24.2g	
の日	1				31712 323 2 2	1 1 1	19.6g	
		肉団子(小:1こ、中:2こ)		野菜入り肉団子				
(食 19	98	減量パン焼きるば	パン 焼きそば麺 油	吸肉 事のり	人参 キャベツ	ウスターソース トンカツソース	4	
福の	水)	焼きそば	焼きては廻   油	豚肉・青のり	大多 キャヘジ 玉ねぎ もやし	リスターソース トノカッソース  塩 こしょう	672kcal — 21.5g 26.4g	26.6g
食育の日   19	-	茎わかめの炒め煮	糸こんにゃく 砂糖 油	鶏肉 平天 茎わかめ	人参 干ししいたけ	<b>濃口しょうゆ</b> みりん		
ŝ 🙀		キャベツ入りつくね		キャベツ入り平つくね				
ı		わかめごはん	米			わかめではんの事	1	1
1			<b>*</b>			わかめごはんの素		
	OB	豆腐のすまし汁	<b>*</b>	かまぼこ <b>木綿豆腐</b>	人参 玉ねぎ 三つ葉	だしパック <b>淡口しょうゆ</b>		781kcal
	D日 木)	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え	白ごま 砂糖		人参 玉ねぎ 三つ葉 ほうれん草 <b>小松菜</b> 人参		719kcal 27.9g 21.6g	781kcal 30.6g 22.1g
	D日 木)	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え サバのみそ煮	白ごま 砂糖	かまぼこ 木綿豆腐 サバのみそ煮	ほうれん草 小松菜 人参	だしパック <b>淡口しょうゆ</b> 塩 みりん 酒	27.9g	30.6g
	D日 木) -	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え サバのみそ煮 りんごパン	白ごま 砂糖	サバのみそ煮	ほうれん草 <b>小松菜</b> 人参 ドライアップル	だしパック <b>淡口しょうゆ</b> 塩 みりん 酒 <b>濃口しょうゆ</b>	27.9g	30.6g 22.1g
21	D日 木) - 1日	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え サバのみそ煮	白ごま 砂糖		ほうれん草 小松菜 人参	だしパック <b>淡口しょうゆ</b> 塩 みりん 酒 <b>濃口しょうゆ</b> コンソメ トマトケチャップ 塩 トマトピューレ	27.9g 21.6g	30.6g 22.1g 860kcal
21	D日 木) 1日 金)	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え サバのみそ煮 りんごパン ミネストローネ	白ごま 砂糖	サバのみそ煮 ベーコン 大豆	ほうれん草 <b>小松菜</b> 人参 ドライアッブル セロリ キャベツ 玉ねぎ <b>ダイストマト缶</b>	だしパック <b>淡口しょうゆ</b> 塩 みりん 酒 <b>濃口しょうゆ</b> コンソメ トマトケチャップ 塩 トマトピューレ <b>淡口しょうゆ</b> こしょう	27.9g 21.6g	30.6g 22.1g
21	1日金)	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え サバのみそ煮 りんごパン ミネストローネ ごぼうサラダ	白ごま 砂糖 パン マカロニ 砂糖 油	サバのみそ煮	ほうれん草 <b>小松菜</b> 人参 ドライアップル セロリ キャベツ	だしパック <b>淡口しょうゆ</b> 塩 みりん 酒 <b>濃口しょうゆ</b> コンソメ トマトケチャップ 塩 トマトピューレ	27.9g 21.6g 699kcal 22.7g	30.6g 22.1g 860kcal 27.3g
21	D日 木) 1 1 金)	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え サバのみそ煮 りんごパン ミネストローネ ごぼうサラダ コロッケ 減量ごはん	白ごま 砂糖 パン マカロニ 砂糖 油 油	サバのみそ煮 ベーコン 大豆 チキンハム	ほうれん草 <b>小松菜</b> 人参 ドライアップル セロリ キャベツ 玉ねぎ <b>ダイストマト缶</b> ごぼう 人参	だしパック <b>淡口しょうゆ</b> 塩 みりん 酒 <b>濃口しょうゆ</b> コンソメ トマトケチャップ 塩 トマトピューレ <b>淡口しょうゆ</b> こしょう 和風ごまドレッシング	27.9g 21.6g 699kcal 22.7g	30.6g 22.1g 860kcal 27.3g
21 (ấ	1日金)	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え サバのみそ煮 りんごパン ミネストローネ ごぼうサラダ コロッケ	白ごま 砂糖 パン マカロニ 砂糖 油 油	サバのみそ煮 ベーコン 大豆 チキンハム	ほうれん草 <b>小松菜</b> 人参 ドライアッブル セロリ キャベツ 玉ねぎ <b>ダイストマト缶</b>	だしパック <b>淡口しょうゆ</b> 塩 みりん 酒 <b>濃口しょうゆ</b> コンソメ トマトケチャップ 塩 トマトピューレ <b>淡口しょうゆ</b> こしょう 和風ごまドレッシング	27.9g 21.6g 699kcal 22.7g 24.1g	30.6g 22.1g 860kcal 27.3g
21 (§	1日金)	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え サバのみそ煮 りんごパン ミネストローネ ごぼうサラダ コロッケ 減量ごはん	白ごま 砂糖 パン マカロニ 砂糖 油 油	サバのみそ煮 ベーコン 大豆 チキンハム ポークコロッケ	ほうれん草 <b>小松菜</b> 人参 ドライアップル セロリ キャベツ 玉ねぎ <b>ダイストマト缶</b> ごぼう 人参	だしパック <b>淡口しょうゆ</b> 塩 みりん 酒 <b>濃口しょうゆ</b> コンソメ トマトケチャップ 塩 トマトピューレ <b>淡口しょうゆ</b> こしょう 和風ごまドレッシング	27.9g 21.6g 699kcal 22.7g 24.1g 694kcal 26.1g	30.6g 22.1g 860kcal 27.3g 28.6g
21 (§	D日 木) - 1 1日 金) - 1 1日 1月	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え サバのみそ煮 りんごパン ミネストローネ ごぼうサラダ コロッケ 減量ごはん わかめうどん 野菜のきんぴら炒め	白ごま 砂糖 パン マカロニ 砂糖 油 油 米 うどん 突きこんにゃく 白ごま 砂糖 油	サバのみそ煮 ベーコン 大豆 チキンハム ポークコロッケ <b>うすあげ</b> わかめ 鶏ひき肉	ほうれん草 <b>小松菜</b> 人参 ドライアップル セロリ キャベツ 玉ねぎ <b>ダイストマト缶</b> ごぼう 人参  玉ねぎ 人参 <b>青ねぎ</b>	だしパック <b>淡口しょうゆ</b> 塩 みりん 酒 <b>濃口しょうゆ</b> コンソメ トマトケチャップ 塩 トマトピューレ <b>淡口しょうゆ</b> こしょう 和風ごまドレッシング	27.9g 21.6g 699kcal 22.7g 24.1g	30.6g 22.1g 860kcal 27.3g 28.6g
21 (§	O日 木) - 11日 金) - 4日 月)	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え サバのみそ煮 りんごパン ミネストローネ ごぼうサラダ コロッケ 減量ごはん わかめうどん 野菜のきんぴら炒め 竹輪の磯辺揚げ	白ごま 砂糖 パン マカロニ 砂糖 油 油 米 うどん 突きこんにゃく 白ごま 砂糖 油 天ぷら粉 油	サバのみそ煮 ベーコン 大豆 チキンハム ポークコロッケ <b>うすあげ</b> わかめ	ほうれん草 <b>小松菜</b> 人参 ドライアップル セロリ キャベツ 玉ねぎ <b>ダイストマト缶</b> ごぼう 人参  玉ねぎ 人参 <b>青ねぎ</b> 人参 ごぼう	だしパック <b>淡口しょうゆ</b> 塩 みりん 酒 <b>濃口しょうゆ</b> コンソメ トマトケチャップ 塩 トマトピューレ <b>淡口しょうゆ</b> こしょう 和風ごまドレッシング	27.9g 21.6g 699kcal 22.7g 24.1g 694kcal 26.1g	30.6g 22.1g 860kcal 27.3g 28.6g
21 (§	D日 木) - 1 1日金) - 1 4日月) - 1	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え サバのみそ煮 りんごパン ミネストローネ ごぼうサラダ コロッケ 減量ごはん わかめうどん 野菜のきんぴら炒め	白ごま 砂糖 パン マカロニ 砂糖 油 油 米 うどん 突きこんにゃく 白ごま 砂糖 油	サバのみそ煮 ベーコン 大豆 チキンハム ポークコロッケ <b>うすあげ</b> わかめ 鶏ひき肉	ほうれん草 <b>小松菜</b> 人参 ドライアップル セロリ キャベツ 玉ねぎ <b>ダイストマト缶</b> ごぼう 人参  玉ねぎ 人参 <b>青ねぎ</b> 人参 ごぼう ほうれん草 しょうが	だしパック <b>淡口しょうゆ</b> 塩 みりん 酒 <b>濃口しょうゆ</b> コンソメ トマトケチャップ 塩 トマトピューレ <b>淡口しょうゆ</b> こしょう 和風ごまドレッシング <b>淡口しょうゆ</b> みりん 塩 だしパック <b>淡口しょうゆ</b> 酒	27.9g 21.6g 699kcal 22.7g 24.1g 694kcal 26.1g 15.5g	30.6g 22.1g 860kcal 27.3g 28.6g 791kcal 29.9g 17.3g
21 (s) 24 (F)	1日金)	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え サバのみそ煮 りんごパン ミネストローネ  ごぼうサラダ コロッケ 減量ごはん わかめうどん  野菜のきんぴら炒め  竹輪の磯辺揚げ ごはん 中華スープ	白ごま 砂糖 パン マカロニ 砂糖 油 油 米 うどん 突きこんにゃく 白ごま 砂糖 油 天ぷら粉 油 米	サバのみそ煮 ベーコン 大豆  チキンハム ポークコロッケ <b>うすあげ</b> わかめ  鶏ひき肉  竹輪 青のり  ロースハム わかめ	ほうれん草 <b>小松菜</b> 人参 ドライアップル セロリ キャベツ 玉ねぎ <b>ダイストマト缶</b> ごぼう 人参  玉ねぎ 人参 <b>青ねぎ</b> 人参 ごぼう ほうれん草 しょうが  大根 人参 もやし えのきたけ	だしパック <b>淡口しょうゆ</b> 塩 みりん 酒 <b>濃口しょうゆ</b> コンソメ トマトケチャップ 塩 トマトピューレ <b>淡口しょうゆ</b> こしょう 和風ごまドレッシング <b>淡口しょうゆ</b> みりん 塩 だしパック <b>淡口しょうゆ</b> 酒 中華スープ <b>淡口しょうゆ</b> 塩 こしょう	27.9g 21.6g 699kcal 22.7g 24.1g 694kcal 26.1g 15.5g	30.6g 22.1g 860kcal 27.3g 28.6g 791kcal 29.9g 17.3g
21 (s) 24 (F)	1日金)	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え サバのみそ煮 りんごパン ミネストローネ  ごぼうサラダ コロッケ 減量ごはん わかめうどん  野菜のきんぴら炒め 竹輪の磯辺揚げ ごはん 中華スープ  チンジャオロースー	白ごま 砂糖 パン マカロニ 砂糖 油 油 米 うどん 突きこんにゃく 白ごま 砂糖 油 天ぷら粉 油 米 油	サバのみそ煮 ベーコン 大豆  チキンハム ポークコロッケ <b>うすあげ</b> わかめ  鶏ひき肉  竹輪 青のり  ロースハム わかめ  牛肉	ほうれん草 <b>小松菜</b> 人参 ドライアップル セロリ キャベツ 玉ねぎ <b>ダイストマト缶</b> ごぼう 人参  玉ねぎ 人参 <b>青ねぎ</b> 人参 ごぼう ほうれん草 しょうが	だしパック <b>淡口しょうゆ</b> 塩 みりん 酒 <b>濃口しょうゆ</b> コンソメ トマトケチャップ 塩 トマトピューレ <b>淡口しょうゆ</b> こしょう 和風ごまドレッシング <b>淡口しょうゆ</b> みりん 塩 だしパック <b>淡口しょうゆ</b> 酒	27.9g 21.6g 699kcal 22.7g 24.1g 694kcal 26.1g 15.5g	30.6g 22.1g 860kcal 27.3g 28.6g 791kcal 29.9g 17.3g
21 (s) 24 (F)	1日金)	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え サバのみそ煮 りんごパン ミネストローネ ごぼうサラダ コロッケ 減量ごはん わかめうどん 野菜のきんぴら炒め 竹輪の磯辺揚げ ごはん 中華スープ チンジャオロースー 揚げしゅうまい	白ごま 砂糖 パン マカロニ 砂糖 油 油 米 うどん 突きこんにゃく 白ごま 砂糖 油 天ぷら粉 油 米	サバのみそ煮 ベーコン 大豆  チキンハム ポークコロッケ <b>うすあげ</b> わかめ  鶏ひき肉  竹輪 青のり  ロースハム わかめ	ほうれん草 <b>小松菜</b> 人参 ドライアップル セロリ キャベツ 玉ねぎ <b>ダイストマト缶</b> ごぼう 人参  玉ねぎ 人参 <b>青ねぎ</b> 人参 ごぼう ほうれん草 しょうが  大根 人参 もやし えのきたけ 青ピーマン たけのこ 人参	だしパック <b>淡口しょうゆ</b> 塩 みりん 酒 <b>濃口しょうゆ</b> コンソメ トマトケチャップ 塩 トマトケチャップ 塩 トマトケチャップ 塩 トマトケチャップ 塩 トマトゲック こしょう 和風ごまドレッシング <b>淡口しょうゆ</b> みりん 塩 だしパック <b>淡口しょうゆ</b> 酒 中華スープ <b>淡口しょうゆ</b> 酒 <b>濃口しょうゆ</b>	27.9g 21.6g 699kcal 22.7g 24.1g 694kcal 26.1g 15.5g	30.6g 22.1g 860kcal 27.3g 28.6g 791kcal 29.9g 17.3g
21 (s) 24 (F)	1日金)	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え サバのみそ煮 りんごパン ミネストローネ  ごぼうサラダ コロッケ 減量ごはん わかめうどん 野菜のきんぴら炒め  竹輪の磯辺揚げ ごはん 中華スープ  チンジャオロースー 揚げしゅうまい (小:2こ、中:3こ) パン(切り込み)	ロごま 砂糖 パン マカロニ 砂糖 油 油 米 うどん 突きこんにゃく 白ごま 砂糖 油 天ぷら粉 油 米 油 油 か糖 でん粉 ごま油 油 油	サバのみそ煮 ベーコン 大豆  チキンハム ポークコロッケ <b>うすあげ</b> わかめ  鶏ひき肉  竹輪 青のり  ロースハム わかめ  牛肉  野菜しゅうまい	ほうれん草 小松菜 人参 ドライアップル セロリ キャベツ 玉ねぎ ダイストマト缶 ごぼう 人参  玉ねぎ 人参 青ねぎ 人参 にぼう ほうれん草 しょうが  大根 人参 もやし えのきたけ 青ピーマン たけのこ 人参 にんにく しょうが	だしパック <b>淡口しょうゆ</b> 塩 みりん 酒 <b>濃口しょうゆ</b> コンソメ トマトケチャップ 塩 トマトピューレ <b>淡口しょうゆ</b> こしょう 和風ごまドレッシング <b>淡口しょうゆ</b> みりん 塩 だしパック <b>淡口しょうゆ</b> 酒 中華スープ <b>淡口しょうゆ</b> 塩 こしょう 酒 <b>濃口しょうゆ</b> オイスターソース 塩 こしょう	27.9g 21.6g 699kcal 22.7g 24.1g 694kcal 26.1g 15.5g	30.6g 22.1g 860kcal 27.3g 28.6g 791kcal 29.9g 17.3g
21 (s)	1日金)	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え サバのみそ煮 りんごパン ミネストローネ  ごぼうサラダ コロッケ 減量ごはん わかめうどん 野菜のきんぴら炒め  竹輪の磯辺揚げ ごはん 中華スープ  チンジャオロースー 揚げしゅうまい (小:2こ、中:3こ) パン(切り込み)	白ごま 砂糖 パン マカロニ 砂糖 油 油 ** うどん  突きこんにゃく 白ごま 砂糖 油 天ぷら粉 油 ** 油 砂糖 でん粉 ごま油 油 油	サバのみそ煮 ベーコン 大豆  チキンハム ポークコロッケ <b>うすあげ</b> わかめ  鶏ひき肉  竹輪 青のり  ロースハム わかめ  牛肉  野菜しゅうまい	ほうれん草 <b>小松菜</b> 人参 ドライアップル セロリ キャベツ 玉ねぎ <b>ダイストマト缶</b> ごぼう 人参  玉ねぎ 人参 <b>青ねぎ</b> 人参 ごぼう ほうれん草 しょうが  大根 人参 もやし えのきたけ 青ピーマン たけのこ 人参	だしパック 淡口しょうゆ 塩 みりん 酒 濃口しょうゆ コンソメ トマトケチャップ 塩 トマトケチャップ 塩 トマトケチャップ 塩 トロしょう 和風ごまドレッシング 深口しょうゆ みりん 塩 だしパック 淡口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 こしょう	27.9g 21.6g 699kcal 22.7g 24.1g 694kcal 26.1g 15.5g 681kcal 20.4g 20.8g	30.6g 22.1g 860kcal 27.3g 28.6g 791kcal 29.9g 17.3g
21 (s) 24 (F) 25 (y)	1日金) 1日金) 1日金) 1日金) 1日金) 1日金) 1日金) 1日金)	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え サバのみそ煮 りんごパン ミネストローネ  ごぼうサラダ コロッケ 減量ごはん わかめうどん  野菜のきんぴら炒め  竹輪の磯辺揚げ ごはん 中華スープ  チンジャオロースー  揚げしゅうまい (小:2こ、中:3こ) パン(切り込み) キャベツソテー ウインナーソースがけ	ロごま 砂糖  パン マカロニ 砂糖 油  油 ** うどん  突きこんにゃく 白ごま 砂糖 油 天ぷら粉 油 ** 油  砂糖 でん粉 ごま油 油 油 油  が変素をある。 カース	サバのみそ煮 ベーコン 大豆  チキンハム ポークコロッケ <b>うすあげ</b> わかめ  鶏ひき肉  竹輪 青のり  ロースハム わかめ  牛肉  野菜しゅうまい	ほうれん草 小松菜 人参 ドライアップル セロリ キャベツ 玉ねぎ ダイストマト缶 ごぼう 人参  玉ねぎ 人参 青ねぎ 人参 ごぼう ほうれん草 しょうが  大根 人参 もやし えのきたけ 青ピーマン たけのこ 人参 にんにく しょうが	だしパック 淡口しょうゆ 塩 みりん 酒 濃口しょうゆ コンソメ トマトケチャップ 塩 トマトゲチャップ 塩 トマトゲチャップ 塩 トマトゲ こしょう 和風ごまドレッシング 淡口しょうゆ みりん 塩 だしパック 淡口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ オイスターソース 塩 こしょうトンカツソース 濃口しょうゆ	27.9g 21.6g 699kcal 22.7g 24.1g 694kcal 26.1g 15.5g 681kcal 20.4g 20.8g	30.6g 22.1g 860kcal 27.3g 28.6g 791kcal 29.9g 17.3g 793kcal 23.9g 25.3g
21 (s) 24 (F) 25 (y)	11金) 11金) 11金) 11金) 11金) 11金) 11金) 11金)	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え サバのみそ煮 りんごパン ミネストローネ  ごぼうサラダ コロッケ 減量ごはん わかめうどん 野菜のきんぴら炒め  竹輪の磯辺揚げ ごはん 中華スープ  チンジャオロースー 揚げしゅうまい (小:2こ、中:3こ) パン(切り込み) キャベツソテー ウインナーソースがけ オニオンスープ	ロごま 砂糖  パン マカロニ 砂糖 油  油 ** うどん  突きこんにゃく 白ごま 砂糖 油  天ぷら粉 油  * 油  砂糖 でん粉 ごま油 油 油 油  がた にはさんで ましょう!  砂糖 でん粉	サバのみそ煮 ベーコン 大豆  チキンハム ポークコロッケ <b>うすあげ</b> わかめ  鶏ひき肉  竹輪 青のり  ロースハム わかめ  牛肉  野菜しゅうまい  ポークウインナー ベーコン	ほうれん草 小松菜 人参 ドライアップル セロリ キャベツ 玉ねぎ ダイストマト缶 ごぼう 人参  玉ねぎ 人参 青ねぎ 人参 にぼう ほうれん草 しょうが  大根 人参 もやし えのきたけ 青ピーマン たけのこ 人参 にんにく しょうが	だしパック 淡口しょうゆ 塩 みりん 酒 濃口しょうゆ コンソメ トマトケチャップ 塩 トマトケチャップ 塩 トマトケチャップ 塩 トロしょう 和風ごまドレッシング 深口しょうゆ みりん 塩 だしパック 淡口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 こしょう	27.9g 21.6g 699kcal 22.7g 24.1g 694kcal 26.1g 15.5g 681kcal 20.4g 20.8g	30.6g 22.1g 860kcal 27.3g 28.6g 791kcal 29.9g 17.3g 793kcal 23.9g 25.3g
21 (s) 24 (F) 25 (y)	11金) 4月) 5火 65水	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え サバのみそ煮 りんごパン ミネストローネ  ごぼうサラダ コロッケ 減量ごはん わかめうどん  野菜のきんぴら炒め 竹輪の磯辺揚げ ごはん 中華スープ  チンジャオロースー 揚げしゅうまい (小:2こ、中:3こ) パン(切り込み) キャベツソテー ウインナーソースがけ オニオンスープ ブルーベリータルト(単配)	ロごま 砂糖  パン マカロニ 砂糖 油  油 ** うどん  突きこんにゃく 白ごま 砂糖 油 天ぷら粉 油 ** 油  砂糖 でん粉 ごま油 油 油 油 お米deブルーベリータルト	サバのみそ煮 ベーコン 大豆  チキンハム ポークコロッケ <b>うすあげ</b> わかめ  鶏ひき肉  竹輪 青のり  ロースハム わかめ  牛肉  野菜しゅうまい  ポークウインナー ベーコン	ほうれん草 <b>小松菜</b> 人参 ドライアップル セロリ キャベツ 玉ねぎ <b>ダイストマト缶</b> ごぼう 人参  玉ねぎ 人参 <b>青ねぎ</b> 人参 ごぼう ほうれん草 しょうが  大根 人参 もやし えのきたけ 青ピーマン たけのこ 人参 にんにく しょうが  キャベツ 人参  玉ねぎ 人参	だしパック 淡口しょうゆ 塩 みりん 酒 濃口しょうゆ コンソメ トマトケチャップ 塩 トマーレ 淡口しょうゆ こしょう 和風ごまドレッシング ※口しょうゆ みりん 塩 だしパック 漢口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ オイスターソース 塩 こしょうトンカツソース 濃口しょうゆ コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	27.9g 21.6g 699kcal 22.7g 24.1g 694kcal 26.1g 15.5g 681kcal 20.4g 20.8g	30.6g 22.1g 860kcal 27.3g 28.6g 791kcal 29.9g 17.3g 793kcal 23.9g 25.3g
21 (s) 24 () 25 ()	1日金) 1日金 1日金 1日金 1日金 1日金 1日金 1日金 1日金	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え サバのみそ煮 りんごパン ミネストローネ  ごぼうサラダ コロッケ 減量ごはん わかめうどん 野菜のきんぴら炒め  竹輪の磯辺揚げ ごはん 中華スープ  チンジャオロースー 揚げしゅうまい (小:2こ、中:3こ) パン(切り込み) キャベツソテー ウインナーソースがけ オニオンスープ	ロごま 砂糖  パン マカロニ 砂糖 油  油 ** うどん  突きこんにゃく 白ごま 砂糖 油  天ぷら粉 油  * 油  砂糖 でん粉 ごま油 油 油 油  お* はさんで ましょう!  が糖 でん粉 油  お* ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	サバのみそ煮 ベーコン 大豆  チキンハム ポークコロッケ <b>うすあげ</b> わかめ  鶏ひき肉  竹輪 青のり  ロースハム わかめ  牛肉  野菜しゅうまい  ポークウインナー ベーコン	ほうれん草 <b>小松菜</b> 人参 ドライアップル セロリ キャベツ 玉ねぎ <b>ダイストマト缶</b> ごぼう 人参  玉ねぎ 人参 <b>青ねぎ</b> 人参 ごぼう ほうれん草 しょうが  大根 人参 もやし えのきたけ 青ピーマン たけのこ 人参 にんにく しょうが  キャベツ 人参  玉ねぎ 人参	だしパック 淡口しょうゆ 塩 みりん 酒 濃口しょうゆ コンソメ トマトケチャップ 塩 トマトケチャップ 塩 トマトケチャップ 塩 トマトウ でしょう 和風ごまドレッシング  淡口しょうゆ みりん 塩 だしパック 漢口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう トンカツソース 濃口しょうゆ コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう のりふりかけ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ	27.9g 21.6g 699kcal 22.7g 24.1g 694kcal 26.1g 15.5g 681kcal 20.4g 20.8g 675kcal 23.2g 28.0g	30.6g 22.1g 860kcal 27.3g 28.6g 791kcal 29.9g 17.3g 793kcal 23.9g 25.3g
21 (s	Oth 1金 4月 5火 6水 7th	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え サバのみそ煮 りんごパン ミネストローネ  ごぼうサラダ コロッケ 減量ごはん わかめうどん 野菜のきんぴら炒め  竹輪の磯辺揚げ ごはん 中華スープ  チンジャオロースー 揚げしゅうまい (小:2こ、中:3こ) パン(切り込み) キャベツソテー ウインナーソースがけ オニオンスープ ブルーベリータルト(単配) ごはん、ふりかけ 豚じゃが	白ごま 砂糖	サバのみそ煮 ベーコン 大豆  チキンハム ポークコロッケ <b>うすあげ</b> わかめ  鶏ひき肉  竹輪 青のり  ロースハム わかめ  牛肉  野菜しゅうまい  ボークウインナー ベーコン  豚肉	ほうれん草 小松菜 人参 ドライアップル セロリ キャベツ 玉ねぎ ダイストマト缶 ごぼう 人参  玉ねぎ 人参 青ねぎ 人参 にほうにったが  大根 人参 もやし えのきたけ 青ピーマン たけのこ 人参 にんにく しょうが  キャベツ 人参  玉ねぎ 人参 ぶなしめじ コーン パセリ  人参 玉ねぎ 人参	だしパック 淡口しょうゆ 塩 みりん 酒 濃口しょうゆ コンソメ トマトケチャップ 塩 トマトケチャップ 塩 トマトケチャップ 塩 トマトウ でしょう 和風ごまドレッシング 深口しょうゆ みりん 塩 だしパック 漢口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう トンカツソース 濃口しょうゆ コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう ゆじょうゆ コンソメ 淡口しょうゆ コンソメ 淡口しょうゆ 渡口しょうゆ 渡口しょうゆ 渡口しょうゆ 海 みりん	27.9g 21.6g 699kcal 22.7g 24.1g 694kcal 26.1g 15.5g 681kcal 20.4g 20.8g 20.8g	30.6g 22.1g 860kcal 27.3g 28.6g 791kcal 29.9g 17.3g 793kcal 23.9g 25.3g 797kcal 27.2g 30.5g
21 (s	Dt 1金 4月 5火 66水 7th	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え サバのみそ煮 りんごパン ミネストローネ  ごぼうサラダ コロッケ 減量ごはん わかめうどん  野菜のきんぴら炒め 竹輪の磯辺揚げ ごはん 中華スープ  チンジャオロースー 揚げしゅうまい (小:2こ、中:3こ) パン(切り込み) キャベツソテー ウインナーソースがけ オニオンスープ ブルーベリータルト(単配) ごはん、ふりかけ	ロごま 砂糖  パン マカロニ 砂糖 油  油 ** うどん  突きこんにゃく 白ごま 砂糖 油  天ぷら粉 油  * 油  砂糖 でん粉 ごま油 油 油 油  お* はさんで ましょう!  が糖 でん粉 油  お* ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	サバのみそ煮 ベーコン 大豆  チキンハム ポークコロッケ <b>うすあげ</b> わかめ  鶏ひき肉  竹輪 青のり  ロースハム わかめ  牛肉  野菜しゅうまい  ボークウインナー ベーコン	ほうれん草 小松菜 人参 ドライアップル セロリ キャベツ 玉ねぎ ダイストマト缶 ごぼう 人参  玉ねぎ 人参 青ねぎ 人参 にぼう ほうれん草 しょうが  大根 人参 もやし えのきたけ 青ピーマン たけのこ 人参 にんにく しょうが  キャベツ 人参  玉ねぎ 人参 ぶなしめじ コーン パセリ	だしパック 淡口しょうゆ 塩 みりん 酒 濃口しょうゆ コンソメ トマトケチャップ 塩 トマトケチャップ 塩 トマトケチャップ 塩 トマトウ でしょう 和風ごまドレッシング  淡口しょうゆ みりん 塩 だしパック 漢口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう トンカツソース 濃口しょうゆ コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう のりふりかけ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ	27.9g 21.6g 699kcal 22.7g 24.1g 694kcal 26.1g 15.5g 681kcal 20.4g 20.8g 675kcal 23.2g 28.0g	30.6g 22.1g 860kcal 27.3g 28.6g 791kcal 29.9g 17.3g 793kcal 23.9g 25.3g
21 (s	Oth     1金       4月     5火       60水     7木	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え サバのみそ煮 りんごパン ミネストローネ  ごぼうサラダ コロッケ 減量ごはん わかめうどん  野菜のきんぴら炒め 竹輪の磯辺揚げ ごはん 中華スープ  チンジャオロースー 揚げしゅうまい (小:2こ、中:3こ) パン(切り込み) キャベツソテー ウインナーソースがけ オニオンスープ ブルーベリータルト(単配) ごはん、ふりかけ 豚じゃが れんこんの梅おかか和え サワラのしょうゆたれがけ パン	ロごま 砂糖  パン マカロニ 砂糖 油  油 ** うどん  突きこんにゃく 白ごま 砂糖 油 天ぷら粉 油 ** 油 砂糖 でん粉 ごま油 油 油 油  お米deブルーベリータルト ** 糸こんにゃく じゃがいも 砂糖 油 砂糖 油	サバのみそ煮 ベーコン 大豆  チキンハム ポークコロッケ <b>うすあげ</b> わかめ  鶏ひき肉  竹輪 青のり  ロースハム わかめ  牛肉  野菜しゅうまい  ボークウインナー ベーコン  豚肉 わかめ 味付けおかか	ほうれん草 小松菜 人参 ドライアップル セロリ キャベツ 玉ねぎ ダイストマト缶 ごぼう 人参  玉ねぎ 人参 青ねぎ 人参 ごぼう ほうれん草 しょうが  大根 人参 もやし えのきたけ 青ピーマン たけのこ 人参 にんにく しょうが  キャベツ 人参  玉ねぎ 人参 ぶなしめじ コーン パセリ  人参 玉ねぎ グリンピース れんこん きゅうり	だしパック 淡口しょうゆ 塩 みりん 酒 濃口しょうゆ コンソメ トマトケチャップ 塩 トンカーレ 淡口しょうゆ こしょう 和風ごまドレッシング 淡口しょうゆ 酒 プロしょうゆ 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう カーンカッソース 塩 こしょう トンカッソース 塩 コしょうゆ コンソメ 淡口しょうゆ コンソメ 淡口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ 酒 みりん ただいっク 酒 みりん 梅ダレ 濃口しょうゆ 酢 濃口しょうゆ みりん	27.9g 21.6g 699kcal 22.7g 24.1g 694kcal 26.1g 15.5g 681kcal 20.4g 20.8g 20.8g	30.6g 22.1g 860kcal 27.3g 28.6g 791kcal 29.9g 17.3g 793kcal 23.9g 25.3g 797kcal 27.2g 30.5g
21 (s) 24 (F) 25 (y) 26 (y) 27 (x) 28	Oth     11金       4月     5以       77h     30h	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え サバのみそ煮 りんごパン ミネストローネ  ごぼうサラダ コロッケ 減量ごはん わかめうどん  野菜のきんぴら炒め 竹輪の磯辺揚げ ごはん 中華スープ チンジャオロースー 揚げしゅうまい (パ・2こ、中・3こ) パン(切り込み) キャベツソテー ウインナーソースがけ オニオンスープ ブルーベリータルト(単配) ごはん、ふりかけ 豚じゃが れんこんの梅おかか和え サワラのしょうゆたれがけ	ロごま 砂糖  パン マカロニ 砂糖 油  油 ** うどん  突きこんにゃく 白ごま 砂糖 油 天ぷら粉 油  ** 油  砂糖 でん粉 ごま油 油 油 油  お米deブルーベリータルト  ** 糸こんにゃく じゃがいも 砂糖 油 砂糖 油	サバのみそ煮 ベーコン 大豆  チキンハム ポークコロッケ <b>うすあげ</b> わかめ  鶏ひき肉  竹輪 青のり  ロースハム わかめ  牛肉  野菜しゅうまい  ボークウインナー ベーコン  豚肉 わかめ 味付けおかか	ほうれん草 小松菜 人参 ドライアップル セロリ キャベツ 玉ねぎ ダイストマト缶 ごぼう 人参  玉ねぎ 人参 青ねぎ 人参 ごぼうほうれん草 しょうが  大根 人参 もやし えのきたけ 青ピーマン たけのこ 人参にんにく しょうが  キャベツ 人参  玉ねぎ 人参 ぶなしめじ コーン パセリ  人参 玉ねぎ グリンピース れんこん きゅうり	だしパック 淡口しょうゆ 塩 みりん 酒 濃口しょうゆ コンソメ トマトケチャップ 塩 ト・カーレ 淡口しょうゆ こしょう 和風ごまドレッシング 淡口しょうゆ 酒 プロしょうゆ 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう カース 次口しょうゆ コンソメ 淡口しょうゆ コンソメ 淡口しょうゆ コンソメ 淡口しょうゆ 温 にしょう からいのいかけ 濃口しょうゆ 海 みりん 梅ダレ 濃口しょうゆ 酢 濃口しょうゆ みりん	27.9g 21.6g 699kcal 22.7g 24.1g 694kcal 26.1g 15.5g 681kcal 20.4g 20.8g 675kcal 23.2g 28.0g 739kcal 28.5g 18.3g	30.6g 22.1g 860kcal 27.3g 28.6g 791kcal 29.9g 17.3g 793kcal 23.9g 25.3g 797kcal 27.2g 30.5g
21 (s) 24 (F) 25 (y) 26 (y) 27 (x) 28	Oth     1金       4月     5火       7木     8名	豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え サバのみそ煮 りんごパン ミネストローネ  ごぼうサラダ コロッケ 減量ごはん わかめうどん  野菜のきんぴら炒め 竹輪の磯辺揚げ ごはん 中華スープ  チンジャオロースー 揚げしゅうまい (小:2こ、中:3こ) パン(切り込み) キャベツソテー ウインナーソースがけ オニオンスープ ブルーベリータルト(単配) ごはん、ふりかけ 豚じゃが れんこんの梅おかか和え サワラのしょうゆたれがけ パン	ロごま 砂糖  パン マカロニ 砂糖 油  油 ** うどん  突きこんにゃく 白ごま 砂糖 油 天ぷら粉 油 ** 油 砂糖 でん粉 ごま油 油 油 油  お米deブルーベリータルト ** 糸こんにゃく じゃがいも 砂糖 油 砂糖 油	サバのみそ煮 ベーコン 大豆  チキンハム ポークコロッケ <b>うすあげ</b> わかめ  鶏ひき肉  竹輪 青のり  ロースハム わかめ  牛肉  野菜しゅうまい  ボークウインナー ベーコン  豚肉 わかめ 味付けおかか サワラ切身	ほうれん草 小松菜 人参 ドライアップル セロリ キャベツ 玉ねぎ ダイストマト缶 ごぼう 人参  玉ねぎ 人参 青ねぎ 人参 ごぼう ほうれん草 しょうが  大根 人参 もやし えのきたけ 青ピーマン たけのこ 人参 にんにく しょうが  キャベツ 人参  玉ねぎ 人参 ぶなしめじ コーン パセリ  人参 玉ねぎ グリンピース れんこん きゅうり	だしパック 淡口しょうゆ 塩 みりん 酒 濃口しょうゆ コンソメ トマトケチャップ 塩 トンカーレ 淡口しょうゆ こしょう 和風ごまドレッシング 淡口しょうゆ 酒 プロしょうゆ 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう カーンカッソース 塩 こしょう トンカッソース 塩 コしょうゆ コンソメ 淡口しょうゆ コンソメ 淡口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ 酒 みりん ただいっク 酒 みりん 梅ダレ 濃口しょうゆ 酢 濃口しょうゆ みりん	27.9g 21.6g 699kcal 22.7g 24.1g 694kcal 26.1g 15.5g 681kcal 20.4g 20.8g 675kcal 23.2g 28.0g 739kcal 28.5g 18.3g	30.6g 22.1g 860kcal 27.3g 28.6g 791kcal 29.9g 17.3g 793kcal 23.9g 25.3g 797kcal 27.2g 30.5g 824kcal 31.0g 20.0g

奈良県産の食材は、**太字**で表しています。

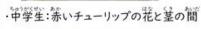


## 配ぜんのポイント

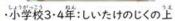
絡後の量は学年によって違いがあります。 みそ汁やスープなどの汁物を配ぜんする時は、 下の写真を首安にしてみて下さい。 煮物はその首によって量が変わるので、クラス全員に 行き渡るように淫意して記ぜんしましょう。













・小学校5・6年:しいたけのかさの上



・小学校1・2年:しいたけのかさの下

大食缶の具が下に沈ん でしまったり、中食缶の サラダ等のドレッシング が底に流れてしまったり することがあります。 配ぜん前に下からしっか りとかき混ぜると、具材や 味が均等になります。 美味しく食べる一工夫を してみましょう!

## ホームページで chだてひょう かくにん 献立表が確認できます!

下の QR コードを スマートフォンで読み取ると、 「学校給食」のページへ移ります。 献立表、給食だよりが カラーで覚ることができます。 ぜひホームページも



