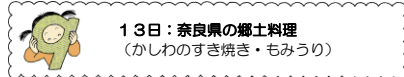


日	献立	黄	赤	緑	エネルギー(kcal)	
曜日	献立	牛乳	おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整える	たんぱく質(g)
29	白飯 マーボー豆腐 はるさめサラダ		精白米 油 三温糖 ごま油 でん粉 はるさめ 三温糖 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 みそ	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ しいたけ だいこん きゅうり にんじん こまつな	614
水	シャーベット		雑草めきめき大作戦 おつかれさまデザート☆			24.6
30	キムタクチャーハン(魚) 揚げしゅうまい わかめスープ		精白米 ごま ごま油 油 ごま油	豚肉 しゅうまい 豆腐 わかめ	たくあん キムチ ねぎ たまねぎ にんじん こまつな えのき	627 22
31	こどもパン(乳) ホキのサルサソース(魚) マッシュポテト(乳) 白いんげん豆のスープ		こどもパン でん粉 じゃがいも パター	ホキ 牛乳 ベーコン	トマト たまねぎ にんにく 白いんげん豆 キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう たもぎだけ	620 25.8
3	わかめごはん さけフライ(魚) 根菜汁		精白米 ごま 小麦粉 パン粉 さつまいも 油	わかめ さけ 豚肉	ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	616 27.1
4	ぶどうパン(乳) 白花豆のシチュー(乳) コーンサラダ		ぶどうパン じゃがいも 油 小麦粉 パター 油 三温糖	鶏肉 ベーコン 牛乳 白花豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	636 21.9
5	和風ピラフ(乳) きびなごのから揚げ(魚) 野菜スープ		精白米 パター 油 油 でん粉 じゃがいも 油	鶏肉 きびなご ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	584 19.7
6	ビビンバ丼 トックスープ なし		精白米 油 三温糖 ごま油 トック 油 ごま油	豚肉 みそ 鶏肉	ぜんまい にんにく こまつな にんじん だいずもやし しょうが だけのこ たまねぎ にんじん ねぎ えのき なし	603 23.5
7	卵とじうどん(卵) 大豆と小魚の青のり風味 ごまじょうゆあえ		地粉うどん 三温糖 でん粉 小麦粉 油 三温糖 ごま 油 三温糖	卵 鶏肉 わかめ 大豆 かえりにほし 青のり	にんじん ねぎ しいたけ こまつな キャベツ もやし コーン	609 29.5
10	きのこスパゲッティ 大学芋 レモン和え		スパゲッティ 油 さつまいも 油 三温糖 はちみつ ごま	ベーコン 鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく しいたけ しめじ エリンギ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁	593 18.6
11	食パン(乳) りんごジャム 豆とウィンナーのトマト煮(乳) こまつなとわかめのサラダ		食パン りんごジャム じゃがいも 三温糖 油 油 ごま	ウィンナー 大豆 ひよこ豆 チーズ わかめ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト こまつな きゅうり コーン キャベツ	615 22.6
12	白飯 さんまのかば焼き(魚) からし和え さつま汁		精白米 でん粉 三温糖 じゃがいも こんにゃく 油	さんま 鶏肉 豆腐 みそ	こまつな キャベツ もやし だいこん ごぼう にんじん ねぎ	633 25.8
13	白飯 ごましお かしわのすき焼き もみうり 冷凍みかん		精白米 ごま しらたき 油 三温糖 三温糖	鶏肉 豆腐 わかめ	にんじん はくさい えのき しめじ ねぎ きゅうり キャベツ みかん	577 25.7
14	大豆入りひじきごはん ホキのごまフライ(魚) みそ汁 ゆかりごはん さばのおろしソース(魚) けんちん汁		精白米 こんにゃく 三温糖 油 油 ごま パン粉 小麦粉 じゃがいも 精白米 油 ごま でん粉 三温糖 じゃがいも こんにゃく 油	ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 ホキ わかめ 凍り豆腐 みそ さば 豆腐	にんじん しいたけ たまねぎ こまつな ねぎ ゆかり だいこん だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのき	580 26.5 620 26.3
19	タンメン ししゃもフライ(魚) 中華漬け 柳川風丼(卵) いそかあえ		中華めん 油 でん粉 油 パン粉 小麦粉 三温糖 ごま油 精白米 油 三温糖 でん粉	豚肉 ししゃも 豚肉 卵 のり	しょうが にんじん キャベツ もやし しいたけ ねぎ チンゲンサイ きゅうり だいこん ごぼう たまねぎ さやえんどう にんじん こまつな キャベツ もやし	582 25.9 672
木	みたらしだんご		お月見メニュー 白玉もち 三温糖 でん粉			27.4
21	白飯 カツカレー(乳) こんにゃくサラダ		精白米 油 じゃがいも ルウ サラダこんにゃく 油 三温糖 ごま	とんかつ 豚肉 チーズ わかめ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが トマト だいこん きゅうり コーン たまねぎ	650 21.6
25	秋の香りごはん さわらの竜田揚げ(魚) ごまあえ 巨峰		精白米 くり さつまいも 三温糖 油 でん粉 油 ごま 三温糖	鶏肉 さわら	にんじん しめじ しいたけ こまつな キャベツ もやし 巨峰	585 23.9
27	ツイストパン(乳) ポテトミートソース(乳) さわやかサラダ ごはん		ツイストパン じゃがいも 小麦粉 パター 油 油 精白米	豚肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース トマト キャベツ きゅうり みかん たまねぎ	629 22.8
28	ジャージャン豆腐 まわかめのチョナムル		三温糖 でん粉 ごま油 油 ごま 三温糖 ごま油	生揚げ 豚肉 みそ まわかめ	しいたけ にんじん ねぎ だけのこ キャベツ しょうが にんにく もやし えのき にんにく	612 25.8

☆献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
★料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。
※()は、アレルギー対応食品です。



13日：奈良県の郷土料理
(かしわのすき焼き・もみうり)