



令和2年 8月分 学校給食献立表

小学校用

熊取町教育委員会

3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)					
ちらしずし わかめうどん	牛乳	セルフバーガー りんごゼリー	牛乳	ごはん マーボーはるさめ	牛乳	こくとうパン カレーブルスト ももゼリー	牛乳				
材料		材料		材料		材料					
<ul style="list-style-type: none"> ■ うどん ○ とりにく ○ かまぼこ ○ あぶらあげ ○ わかめ ☆ にんじん ☆ うすくちしょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ 		<ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ ■ さとう ■ ケチャップ ■ ウスターソース ☆ キャベツ ■ サラダあぶら しお ○ スライスチーズ 1しよくケチャップ ■ りんごゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> ○ ぶたミンチ ■ りよくとうはるさめ ☆ にんじん ☆ あおねぎ ☆ つちしょうが ☆ にんにく ○ あかみそ ■ サラダあぶら ■ ごまあぶら ■ さとう こいくちしょうゆ みりん とうぱんじやん とりがら 		<ul style="list-style-type: none"> ○ フランクフルト ☆ たまねぎ ☆ にんにく ■ サラダあぶら ■ さとう ■ ケチャップ ■ カレールウ ■ カレーこ こいくちしょうゆ ■ ももゼリー 					
エネルギー(Kcal)	543	エネルギー(Kcal)	692	エネルギー(Kcal)	568	エネルギー(Kcal)	692				
タンパク質(g)	20	タンパク質(g)	25.6	タンパク質(g)	20.9	タンパク質(g)	25.2				
脂肪(g)	10.6	脂肪(g)	26.4	脂肪(g)	16.8	脂肪(g)	30.4				
24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		31日(月)	
スタミナどんぶり	牛乳	ホットドッグ ぶどうゼリー	牛乳	カレーライス のむヨーグルト		こがたパン ちゅうかそば いちごジャム	牛乳	くろまいりごはん つくねだんごのもの	牛乳	ごはん マーボー豆腐 パインゼリー	牛乳
材料		材料		材料		材料		材料		材料	
<ul style="list-style-type: none"> ○ ぶたにく ☆ たまねぎ ☆ キムチ ☆ にんじん ☆ ニラ ☆ にんにく ■ サラダあぶら こいくちしょうゆ とうぱんじやん しお こしょう 		<ul style="list-style-type: none"> ○ フランクフルト ☆ キャベツ ■ サラダあぶら しお こしょう ■ カレーこ 1しよくケチャップ ■ ぶどうゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> ○ ぶたにく ■ じゃがいも ☆ たまねぎ ☆ にんじん ■ サラダあぶら ○ どうにゅう ■ カレールウ ■ ウスターソース しお こしょう 		<ul style="list-style-type: none"> ■ ちゅうかめん ○ ぶたにく ○ はくさい ☆ もやし ☆ にんじん ☆ たけのこ ☆ あおねぎ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら とんこつ ■ いちごジャム 		<ul style="list-style-type: none"> ○ とりだんご こんやく ☆ にんじん ■ さとう こいくちしょうゆ けずりぶし ■ ごましお 		<ul style="list-style-type: none"> ○ 豆腐 ○ ぶたミンチ ☆ にんじん ☆ あおねぎ ☆ つちしょうが ☆ にんにく ☆ あかみそ ■ かたくりこ ■ サラダあぶら ■ ごまあぶら ■ さとう こいくちしょうゆ みりん とうぱんじやん とりがら ■ パインゼリー 	
エネルギー(Kcal)	540	エネルギー(Kcal)	674	エネルギー(Kcal)	650	エネルギー(Kcal)	500	エネルギー(Kcal)	549	エネルギー(Kcal)	599
タンパク質(g)	24	タンパク質(g)	23.3	タンパク質(g)	18.5	タンパク質(g)	19.2	タンパク質(g)	22.6	タンパク質(g)	26.8
脂肪(g)	14.7	脂肪(g)	29.9	脂肪(g)	18.1	脂肪(g)	14.2	脂肪(g)	14.7	脂肪(g)	18.1

★ 都合により、献立が一部変更になる場合があります。

★ (は) マークの献立は、かみごたえのある食材を使用しています。よくかんで食べましょう。



栄養三色	
○(あか)	タンパク質・無機質
☆(みどり)	ビタミン
■(き)	炭水化物・脂肪

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
基準栄養量	650	21~33	14~22
今月平均栄養量	600	22.6	19.3



今月の図書給食

8月 パン
「ノラネコぐんだんパンこうじょう」
工藤 ハコ 作・絵
白泉社

ワルくてかわいい、ノラネコぐんだんシリーズの1作目。
ワンワンちゃんのパン工場には、おいしそうなおパンがずらりと並んでいます。
そこに、何を企んでいるのか、工場の中をじっとのぞくノラネコぐんだん。
夜になると、ノラネコたちは工場にそっと忍び込み、何かをはじめます・・・！？

ところで、皆さんが食べている給食のパンは、どこの工場で作られているか、知っていますか？
それは、『サガン製パン』という工場です。
いつも朝早くからおいしいパンを焼いて、届けてくれていますよ。

注意!

今年の夏休みは、いつもより短くなっています。
1日3回規則正しく食事をして、夏バテ・夏負けしないようにしましょう。





令和2年8月分 学校給食献立表

熊取町教育委員会

Table with 4 columns: 3日(月), 4日(火), 5日(水), 6日(木). Each column lists menu items and ingredients with color-coded markers (red, green, yellow).

★ 都合により、献立が一部変更になる場合があります。

★ (は) マークの献立は、かみごたえのある食材を使用しています。よくかんで食べましょう。



Table with 6 columns: 24日(月), 25日(火), 26日(水), 27日(木), 28日(金), 31日(月). Each column lists menu items and ingredients with color-coded markers.

Table with 2 columns: 栄養三色 (Red: タンパク質・無機質, Green: ビタミン, Yellow: 炭水化物・脂肪)

Table with 4 columns: 基準栄養量 (Energy: 830, Protein: 27~42g, Fat: 18~28g), 今月平均栄養量 (Energy: 760, Protein: 27.5g, Fat: 23g)



今月の図書給食 8月 パン 「ノラネコぐんだんパンこうじょう」 工藤 ハコ 作・絵 白泉社. Includes text about the book and a cartoon cat illustration.



今年の夏休みは、いつもより短くなっています。1日3回規則正しく食事をして、夏バテ・夏負けしないようにしましょう。





令和2年9月分 学校給食献立表

熊取町教育委員会

1日(火)			2日(水)			3日(木)			4日(金)		
牛乳			牛乳			牛乳			牛乳		
コッペパン イタリアンスープ ポテトソテー			ごはん いなかみそしる きりぼしだいこんのもの			コッペパン ポトフ ① イカフライ			なめし きつねうどん ぶたにくとどいずのもの		
材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
○ ミニウインナー ■ シェルマカロニ ☆ キャベツ ☆ にんじん ☆ セロリ ☆ にんにく ■ サラダあぶら ☆ トマトピューレ ■ ケチャップ ■ さとう うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら	○ ベーコン ■ じゃがいも ☆ パセリ ■ サラダあぶら しお こしょう	○ ぶたにく ■ しらたまだんご ☆ たまねぎ ☆ にんじん ☆ えのきたけ ☆ あおねぎ ○ あかみそ ○ しろみそ けずりぶし	☆ きりぼしだいこん ☆ にんじん ☆ あぶらあげ ■ さとう ○ こいくちしょうゆ みりん けずりぶし	○ とりミンチ ☆ グリンピース ☆ つちしょうが ■ サラダあぶら ■ さとう こいくちしょうゆ みりん	○ ミニウインナー ■ じゃがいも ☆ たまねぎ ☆ キャベツ ☆ にんじん ☆ うすくちしょうゆ しお こしょう ローレル とりがら	○ イカフライ ■ あげあぶら	○ すしあげ ■ さとう ○ こいくちしょうゆ うどん ○ とりにく ○ かまぼこ ☆ にんじん ☆ あおねぎ うすくちしょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ	○ ぶたにく ○ だいず ○ こんにやく ☆ にんじん ☆ たけのこ ■ さとう ○ こいくちしょうゆ みりん けずりぶし			
エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
601	20.2	23.6	542	22.4	12.4	613	24.0	25.1	581	25.6	17.3
7日(月)			8日(火)			9日(水)			10日(木)		
牛乳			牛乳			牛乳			牛乳		
ごはん はっぼうさい あげギョウザ			セルフバーガー コーンスープ			ごはん けんちんじる ぶたにくのあまからに			ほんのりあまいパン はくさいとどいずだんごのスープ パーベキューソテー		
材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
○ ぶたにく ○ うずらたまご ○ イカ ☆ はくさい ☆ たまねぎ ☆ もやし ☆ にんじん ☆ たけのこ ☆ ピーマン ☆ ほししいたけ ■ かたくりこ ■ ごまあぶら うすくちしょうゆ さけ しお こしょう とんこつ	○ ギョウザ ■ あげあぶら ○ わかめのつくだに	○ ハンバーグ ■ さとう ■ ケチャップ ■ ウスターソース ☆ キャベツ ■ サラダあぶら しお こしょう ○ スライスチーズ	○ とりにく ○ じゃがいも ☆ たまねぎ ☆ ホールコーン ☆ にんじん ☆ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら	○ とりにく ○ どうふ ○ あぶらあげ ○ さといも ☆ だいこん ☆ にんじん ☆ あおねぎ うすくちしょうゆ しお けずりぶし	○ ぶたにく ○ ちくわ ○ こんにやく ☆ つちしょうが ☆ サラダあぶら ■ さとう こいくちしょうゆ	○ とりだんご ■ りよくとうはるさめ ☆ はくさい ☆ にんじん ☆ あおねぎ ☆ ほししいたけ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら とんこつ	○ ぶたにく ☆ たまねぎ ☆ にんじん ☆ ピーマン ■ ごま ■ サラダあぶら ☆ トマトピューレ ■ ケチャップ ■ ウスターソース しお こしょう				
エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
565	21.6	17.5	686	29.3	26.8	534	25.6	16.8	600	27.5	23.1
11日(金)			14日(月)			15日(火)			16日(水)		
牛乳			牛乳			牛乳			牛乳		
ごはん ぶたにくとじゃがいものもの ソテー			ごはん すましじる さばのみそに			こがたパン カレーうどん ツナいりにびたし			ごはん ちゅうかさスープ マーボーはるさめ		
材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
○ ぶたにく ○ ぼうてん ■ じゃがいも ○ こんにやく ☆ たまねぎ ☆ にんじん ■ さとう こいくちしょうゆ みりん けずりぶし	○ ベーコン ☆ キャベツ ☆ ホールコーン ☆ にんじん ■ サラダあぶら しお こしょう ○ あじつけのり	○ とりにく ○ どうふ ○ かまぼこ ☆ にんじん ☆ えのきたけ ☆ あおねぎ うすくちしょうゆ しお けずりぶし	○ さばきりみ ☆ つちしょうが ○ あかみそ ○ しろみそ ○ さとう ○ こいくちしょうゆ みりん さけ ☆ ピーマン ○ ちりめんじゃこ ■ ごま ■ サラダあぶら ■ さとう こいくちしょうゆ	■ うどん ○ ぶたにく ○ あぶらあげ ☆ たまねぎ ☆ にんじん ☆ あおねぎ ■ カレールー ■ ケチャップ こいくちしょうゆ けずりぶし	○ ツナ ☆ はくさい ☆ にんじん ☆ うすくちしょうゆ けずりぶし	○ とりにく ☆ はくさい ☆ もやし ☆ にんじん ☆ ニら ☆ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら とんこつ	○ ぶたミンチ ■ りよくとうはるさめ ☆ にんじん ☆ あおねぎ ☆ つちしょうが ☆ にんにく ○ あかみそ ■ サラダあぶら ■ ごまあぶら ■ さとう こいくちしょうゆ みりん とうぼんじゃん とりがら とんこつ				
エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
561	19.7	15.9	655	29.2	26.6	586	22.4	22.1	504	21.7	14.5

17日(木)			18日(金)			23日(水)			24日(木)		
こくとうパン レタススープ は 1 とりにくのレモンふうみ			のむヨーグルト			ごはん もずくいりみそしる ポークしょうが			牛乳		
ごはん わかめスープ ホイコーロー			ごはん			こがたパン ちゅうかそば ナムル			牛乳 チョコクリーム		
材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
たまご ベーコン たまねぎ レタス にんじん うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら	とりにく さけ こむぎこ かたくりこ あげあぶら レモン さとう うすくちしょうゆ	どうふ あぶらあげ もずく じゃがいも にんじん あおねぎ あかみそ しろみそ けずりぶし	ぶたにく たまねぎ ピーマン つちしょうが サラダあぶら さとう こいくちしょうゆ さけ みりん	とりにく わかめ はくさい もやし にんじん うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら とんこつ	ぶたにく さけ キャベツ たけのこ パプリカ さやいんげん つちしょうが にんにく サラダあぶら ごまあぶら さとう こいくちしょうゆ あかみそ とうばんじゃん	ちゅうかめん ぶたにく はくさい にんじん たけのこ あおねぎ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら とんこつ	やきぶた りよくとうもやし にんじん ニラ ごま サラダあぶら ごまあぶら さとう こいくちしょうゆ とうばんじゃん チョコクリーム				
エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
653	31.9	16.5	564	23.7	17.9	493	23.0	15	573	22.8	22.9
25日(金)			28日(月)			29日(火)			30日(水)		
カレーライス キャベツのサラダ			ごはん ぶたじる 10しゆるいのやさいふりかけ ひじきのいために			コッペパン やさいスープ ラ・フランスゼリー ミートボールのケチャップに			かやくごはん つきみじる は ちくわのいそべあげ		
材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん サラダあぶら とうにゅう カレーウ ウスターソース しお こしょう	ハム キャベツ ホールコーン にんじん わふうドレッシング	ぶたにく さつまいも たまねぎ にんじん もやし ごぼう あおねぎ あかみそ しろみそ けずりぶし	とりにく ちくわ あぶらあげ ひじき こんにやく にんじん サラダあぶら さとう こいくちしょうゆ けずりぶし 10しゆるいのやさいふりかけ	とりにく じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら	ミートボール しめじ えのきたけ さとう ケチャップ ウスターソース ラ・フランスゼリー	とりにく とうふ あぶらあげ しらたまだんご にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ しお けずりぶし	ちくわ こむぎこ あおのり あげあぶら				
エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
625	19.4	19	527	20.6	13.1	571	23.4	18.1	594	23.1	20.4

- ◇ 都合により、献立が一部変更になる場合があります。
 ◇ は マークの献立は、かみごたえのある食材を使用しています。よくかんで食べましょう。

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
基準栄養量	650	21~33	14~22
今月平均栄養量	581	23.8	19.2

栄養三色	
○(あか)	タンパク質・無機質
☆(みどり)	ビタミン
■(き)	炭水化物・脂肪



今月の図書給食

29日(火) ミートボール(肉団子)のケチャップ煮
 「長くつ下のピッピ」 リンドグレーン 作 大塚勇三 訳
 岩波書店



ピッピはスウェーデンの小さな町に、たった1人で住んでいる、9歳の女の子。

普通の女の子に見えるが、実はすごい力持ちなのです。

いじめっ子5人を木の枝にぶら下げたり、泥棒を戸だなの上を持ち上げたり・・・。

さらに、ピッピはとても料理上手。

隣に住んでいるトミーとアンニカきょうだいを誘い、遠足にでかけます。

肉だんごは、この時のお弁当に登場します。



この本を読んでいると、自由奔放に生きるピッピが羨ましくなるかもしれません。

ですが、自由とは、すべて自分で責任を負わなくてはいけないし、さびしくて辛い場合もあるものです。

もしかしたらピッピは、それをよく知っているのかもしれないね。



令和2年9月分学校給食献立表

熊取町教育委員会

1日(火)			2日(水)			3日(木)			4日(金)		
コッペパン イタリアンスープ ポテトソテー			ごはん 牛乳 田舎味噌汁 切り干し大根の煮物 鶏そぼろ			コッペパン 牛乳 ポトフ は イカフライ			菜めし 牛乳 きつねうどん 豚肉と大豆の煮物		
材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
○ ミニウインナー ■ シェルマカロニ ☆ キャベツ ☆ 人参 ☆ セロリ ☆ にんにく ■ サラダ油 ☆ トマトピューレ ☆ ケチャップ ■ 砂糖 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら	○ ベーコン ■ ジャが芋 ☆ パセリ ☆ サラダ油 塩 胡椒	○ 豚肉 ■ 白玉団子 ☆ 玉ねぎ ☆ 人参 ☆ えのき茸 ☆ 青ねぎ ○ 赤味噌 ○ 白味噌 けずりぶし	☆ 切り干し大根 ☆ 人参 ○ 油揚げ ○ 砂糖 ■ こい口醤油 味醂 けずりぶし	○ 鶏ミンチ ☆ グリンピース ☆ 土生姜 ■ サラダ油 ■ 砂糖 ■ こい口醤油 味醂	○ ミニウインナー ■ ジャが芋 ☆ 玉ねぎ ☆ キャベツ ☆ 人参 ☆ うす口醤油 塩 胡椒 粉末ローレル 鶏がら	○ イカフライ ■ 揚げ油		○ すし揚げ ■ 砂糖 ■ こい口醤油 うどん ○ 鶏肉 ○ かまぼこ ☆ 人参 ☆ 青ねぎ ☆ うす口醤油 塩 けずりぶし だし昆布	○ 豚肉 ○ 大豆 ○ こんにやく ☆ 人参 ☆ 筍 ■ 砂糖 ■ こい口醤油 味醂 けずりぶし		
エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
735	24	27.7	688	26.7	13.5	754	27.3	31.2	711	29.8	18.3
7日(月)			8日(火)			9日(水)			10日(木)		
ごはん 牛乳 八宝菜 揚げギョウザ わかめの佃煮			セルフバーガー 牛乳 コーンスープ			ごはん 牛乳 けんちん汁 豚肉の甘辛煮			ほんのり甘いパン 牛乳 白菜と鶏団子のスープ バーベキューソテー		
材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
○ 豚肉 ○ うずら卵 ○ イカ ☆ 白菜 ☆ 玉ねぎ ☆ もやし ☆ 人参 ☆ 筍 ☆ ピーマン ☆ 干し椎茸 ■ 片栗粉 ■ 胡麻油 うす口醤油 酒 塩 胡椒 豚骨	○ ギョウザ ■ 揚げ油 ○ わかめの佃煮	○ ハンバーグ ■ サラダ油 ■ キャベツ ■ サラダ油 塩 胡椒 ○ スライスチーズ 1食ケチャップ	○ 鶏肉 ■ ジャが芋 ☆ 玉ねぎ ☆ ホールコーン ☆ 人参 ☆ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら	○ 鶏肉 ○ 豆腐 ○ 油揚げ ■ 里芋 ☆ 大根 ☆ 人参 ☆ 青ねぎ ☆ うす口醤油 塩 けずりぶし	○ 豚肉 ○ ちくわ ○ こんにやく ☆ 土生姜 ☆ サラダ油 ■ 砂糖 ■ こい口醤油	○ 鶏団子 ■ 緑豆春雨 ○ 白菜 ☆ 人参 ☆ ピーマン ☆ 胡麻 ■ サラダ油 ☆ トマトピューレ ☆ ケチャップ ☆ ウスターソース 塩 胡椒 鶏がら 豚骨	○ 豚肉 ☆ 玉ねぎ ☆ 人参 ☆ ピーマン ☆ 胡麻 ■ サラダ油 ■ トマトピューレ ☆ ケチャップ ☆ ウスターソース 塩 胡椒				
エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
737	26.4	21	824	35.1	32.1	678	30.4	18.8	734	32.8	27.1
11日(金)			14日(月)			15日(火)			16日(水)		
ごはん 牛乳 豚肉とじゃが芋の煮物 ソテー 味付けのり			ごはん 牛乳 すまし汁 サバの味噌煮 は じゃこピーマン			小型パン 牛乳 カレーうどん ツナ入り煮びたし			ごはん 牛乳 中華スープ 麻婆春雨		
材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
○ 豚肉 ○ 棒天 ■ ジャが芋 ○ こんにやく ☆ 玉ねぎ ☆ 人参 ■ 砂糖 ■ こい口醤油 味醂 けずりぶし	○ ベーコン ☆ キャベツ ☆ ホールコーン ☆ 人参 ■ サラダ油 塩 胡椒 ○ 味付けのり	○ 鶏肉 ○ 豆腐 ○ かまぼこ ☆ 人参 ☆ えのき茸 ☆ 青ねぎ うす口醤油 塩 けずりぶし	○ 鶏肉 ○ 土生姜 ○ 赤味噌 ○ 白味噌 ○ 砂糖 ■ こい口醤油 味醂 酒 ☆ ピーマン ○ ちりめんじゃこ ■ 胡麻 ■ サラダ油 ■ 砂糖 ■ こい口醤油	○ うどん ○ 豚肉 ○ 油揚げ ☆ 玉ねぎ ☆ 人参 ☆ 青ねぎ ■ カレールー ☆ ケチャップ ■ こい口醤油 けずりぶし	○ ツナ ○ 白菜 ☆ 人参 うす口醤油 けずりぶし	○ 鶏肉 ☆ 白菜 ☆ もやし ☆ 人参 ☆ ニラ ☆ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨	○ 豚ミンチ ■ 緑豆春雨 ☆ 人参 ☆ 青ねぎ ☆ 土生姜 ☆ にんにく ○ 赤味噌 ■ サラダ油 ■ 胡麻油 ■ 砂糖 ■ こい口醤油 味醂 豆板醤 鶏がら				
エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
710	23.4	17.7	775	32.5	27.2	709	26.4	25.6	642	25.8	16.0

17日(木)			18日(金)			23日(水)			24日(木)										
黒糖パン 飲むヨーグルト レタススープ (は) 鶏肉のレモン風味			ごはん もずく入り味噌汁 ポーク生姜			ごはん わかめスープ ホイコーロー			小型パン 中華そば ナムル チョコクリーム										
材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料								
○卵 ○ベーコン ☆玉ねぎ ☆レタス ☆人参 ☆うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら	○鶏肉 酒 ■小麦粉 ■片栗粉 ■揚げ油 ☆レモン ■砂糖 うす口醤油	○豆腐 ○油揚げ ○もずく ■じゃが芋 ☆人参 ☆青ねぎ ○赤味噌 ○白味噌 けずりぶし	○豚肉 ☆玉ねぎ ☆ピーマン ☆土生姜 ☆サラダ油 ■砂糖 こい口醤油 酒 味噌	○鶏肉 ○わかめ ○白菜 ☆もやし ☆人参 ☆うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨	○豚肉 酒 ☆キャベツ ☆筍 ☆パプリカ ☆さやいんげん ☆土生姜 ☆にんにく ■サラダ油 ■胡麻油 ■砂糖 こい口醤油 ○赤味噌 豆板醤	■中華麺 ○豚肉 ○白菜 ○人参 ○筍 ○青ねぎ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨	○焼き豚 ☆緑豆もやし ☆人参 ☆ニラ ■胡麻 ■サラダ油 ■胡麻油 ■砂糖 こい口醤油 豆板醤 ■チョコクリーム	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
800	37.9	20.4	714	28.2	20.1	626	27.3	16.6	716	27.2	28.3								
25日(金)			28日(月)			29日(火)			30日(水)										
カレーライス キャベツのサラダ			ごはん 豚汁 ひじきの炒め煮 10種類の野菜ふりかけ			コッペパン 野菜スープ ミートボールのケチャップ煮			かやくごはん 月見汁 (は) ちくわの鹽刃揚げ										
材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料								
○豚肉 ■じゃが芋 ☆玉ねぎ ☆人参 ■サラダ油 ○豆乳 ■カレーウ ウスターソース カレー粉 塩 胡椒	○ボンレスハム ☆キャベツ ☆ホールコーン ☆人参 ■和風ドレッシング	○豚肉 ■さつまい ☆玉ねぎ ☆人参 ☆もやし ☆ごぼう ☆青ねぎ ○赤味噌 ○白味噌 けずりぶし	○鶏肉 ○ちくわ ○油揚げ ○ひじき ○こんにやく ○人参 ☆サラダ油 ■砂糖 こい口醤油 けずりぶし 10種類の野菜ふりかけ	○鶏肉 ■じゃが芋 ☆玉ねぎ ☆キャベツ ☆人参 ☆うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら	○ミートボール ☆しめじ ☆えのき茸 ■砂糖 ケチャップ ウスターソース ■ラ・フランスゼリー	○鶏肉 ○豆腐 ○油揚げ ■白玉団子 ☆人参 ☆青ねぎ うす口醤油 塩 けずりぶし	○ちくわ ■小麦粉 ○青のり ■揚げ油	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)			
790	23.0	21.9	669	24.5	14.2	723	29.6	22.4	783	29.1	25.8								

- ◇ 都合により、献立が一部変更になる場合があります。
- ◇ (は) マークの献立は、かみごたえのある食材を使用しています。よくかんで食べましょう。

栄養三色	
○(赤)	タンパク質・無機質
☆(緑)	ビタミン
■(黄)	炭水化物・脂肪

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
基準栄養量	830	27~42	18~28
今月平均栄養量	726	28.3	22.2

今月の図書給食

29日(火) ミートボール(肉団子)のケチャップ煮
「長くつ下のピッピ」 リンドグレーン 作 大塚勇三 訳
岩波書店



ピッピはスウェーデンの小さな町に、たった1人で住んでいる、9歳の女の子。

普通の女の子に見えますが、実はすごい力持ちなのです。

いじめっ子5人を木の枝にぶら下げたり、泥棒を戸たなの上に持ち上げたり・・・。

さらに、ピッピはとても料理上手。

隣に住んでいるトミーとアンニカきょうだいを誘い、遠足にでかけます。

肉だんごは、この時のお弁当に登場します。

この本を読んでいると、自由奔放に生きるピッピが羨ましくなるかもしれません。

ですが、自由とは、すべて自分で責任を負わなくてははいけないし、さびしくて辛い場合もあるものです。

もしかしたらピッピは、それをよく知っているのかもしれないね。

