



	4日(火) 19日(水)	5日(水) 18日(火)	6日(木) 31日(月)	7日(金) 20日(木)	11日(火) 21日(金)	12日(水) 24日(月)
献立	御飯 かれいの煮付け ポテトサラダ(マヨドレ) だいこんと揚げのみそ汁 普;小魚ぼんせん、粗・押;まんまるソフト、ペ・管;ゼリー飲料(ぶどう)	チキンカレーピラフ きゅうりとコーンのツナサラダ(マヨドレ) ウインナーとじゃがいものコンソメスープ 果物(りんご)	御飯 えだまめのかきあげ ひじきとちくわの煮物 なすと油揚げのみそ汁 ヨーグルト	あんかけうどん 豚肉の松風焼き(卵、牛乳、小麦不使用) 果物(柿)	北海道ミルクパン 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め ほうれんそうとえのきのごま和え ウインナーとキャベツのコンソメスープ 果物(りんご)	御飯 チンジャオロウス 切り干し大根のサラダ 豆腐とキャベツのみそ汁 普・粗・押;カルシウムウエハース、ペ・管;ゼリー飲料(りんご)
材料	精白米 かれい かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 料理酒 三温糖 カットわかめ じゃがいも にんじん きゅうり ロースハム 日清 マヨドレ 食塩 すりみそ かつお・昆布だし だいこん 油揚げ かいわれ 小魚ぼんせん まんまるソフト ゼリー飲料(ぶどう) 	精白米 鶏もも皮なし たまねぎ にんじん ピーマン 味の素KKコンソメ 水 カレー粉 トマトケチャップ 食塩 有塩バター きゅうり 冷凍コーン ツナ缶 日清 マヨドレ こいくちしょうゆ 味の素KKコンソメ 水 たまねぎ ウインナー(卵不使用) じゃがいも かいわれ りんご	精白米 えだまめ(さやつき) みつば さつまいも たまねぎ むきえび小 薄力粉 片栗粉 料理酒 食塩 水 サラダ油 芽ひじき 竹輪(卵不使用) にんじん ピーマン 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 サラダ油 かつお・昆布だし すりみそ かつお・昆布だし 油揚げ なす えのきたけ ソフール	干しうどん 油揚げ えのきたけ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 片栗粉 豚ももミンチ たまねぎ にんじん 片栗粉 豆腐(絹ごし) 三温糖 すりみそ いりごま ほうれんそう 糸花鰹 こいくちしょうゆ かき 	北海道ミルクパン 豚もも たまねぎ ピーマン 片栗粉 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ サラダ油 ほうれんそう えのきたけ にんじん いりごま うすくちしょうゆ 上白糖 味の素KKコンソメ 水 ウインナー(卵不使用) キャベツ パセリ りんご	精白米 ピーマン たけのこ水煮 にんじん 牛肉 もも肉 料理酒 食塩 片栗粉 ごま油 オイスターソース 日本酒 こいくちしょうゆ 本みりん 中華味 上白糖 切り干し大根 きゅうり ロースハム にんじん ごま油 穀物酢 上白糖 こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) キャベツ 骨にカルシウムウエハース ゼリー飲料(りんご)
	13日(木) 26日(水)	14日(金) 27日(木)	17日(月) 28日(金)	<p>★ 地元のおやさい使っています! (普賢寺ふれあいの駅より納品) 精白米(ひのひかり) すりみそ えだまめ(紫ずきん)</p> <p>★ 新米の季節です! 朝、夕涼しくなり、過ごしやすい季節となりました。 そろそろ、近隣でも新米が収穫されます。 給食で使用している「ひのひかり」は京田辺で取れているお米です。 毎年、11月頃給食も新米に切り替わります。 もちろん、古米でも十分美味しいのですが、やはり、新米は美味しいです!</p> <p>★ 給食レシピ~えだまめのかき揚げ~</p> <p>○ 材料 (こども6人分) ○ ○作り方 ○</p> <p>えだまめ(さやつき)・・・250g 1 たまねぎは薄切りする。さつまいもは千切りにし、水にさらしてあく抜きをする。えびは背わたをとり、1cmくらいに切る。えだまめはゆでてさやからだし、薄皮をとる。</p> <p>むきえび・・・120g 2 みつばは、1cm長さに切る。</p> <p>皮むきさつまいも・・・120g 3 衣を作る。小麦粉、片栗粉、食塩、料理酒、冷水を混ぜる。1を入れて、ざっくり混ぜる。</p> <p>たまねぎ・・・1/4個 揚げる。</p> <p>みつば・・・6本</p> <p>小麦粉・・・1/2カップ</p> <p>片栗粉・・・1/4カップ</p> <p>食塩・・・小さじ1/4</p> <p>料理酒・・・大さじ1</p> <p>冷水・・・大さじ5</p> <p>揚げ油・・・適宜</p>		
献立	御飯 麻婆豆腐 さつまいもスティック 中華風コーンスープ 果物(バナナ)	ミニ黒糖 銀鮭のムニエル(片栗粉) キャベツのコールスロー(マヨドレ) かぼちゃのポタージュ ぶどうゼリー	御飯 照り焼きチキン ごぼうのサラダ(マヨドレ) えのきと白菜のみそ汁 果物(柿)			
材料	精白米 ごま油 にんにく しょうが にんじん 豚ももミンチ 白ねぎ 三温糖 こいくちしょうゆ すりみそ 豆腐(絹ごし) にら 片栗粉 中華味 さつまいも サラダ油 食塩 中華味 水 冷凍コーン 鶏卵 たまねぎ 食塩 こいくちしょうゆ 片栗粉 かいわれ バナナ	ミニ黒糖 ぎんざけ 食塩 こしょう 片栗粉 有塩バター れんこん サラダ油 食塩 キャベツ きゅうり 冷凍コーン レモン果汁 日清 マヨドレ 牛乳 はちみつ かぼちゃ たまねぎ 味の素KKコンソメ 牛乳 食塩 こしょう 有塩バター 水 ぶどうジュース 上白糖 イナアガー らくらくホイップ	精白米 鶏肉もも皮付き こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 上白糖 ブロッコリー ごぼう にんじん きゅうり いりごま 日清 マヨドレ 食塩 すりみそ かつお・昆布だし えのきたけ はくさい みずな かき  			

*献立、食材は都合により変更になることがあります。
<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	371Kcal	タンパク質	14.6g	脂質	11.4g	カルシウム	124mg	鉄	1.7mg	ビタミンA	142μg
ビタミンB1	0.24mg	ビタミンB2	0.18mg	ビタミンC	30mg	食物繊維	3.4g	食塩相当量	2.1g		