



	1日(火) 16日(水)	2日(水) 17日(木)	4日(金) 21日(月)	7日(月) 30日(水)	8日(火) 25日(金)	9日(水) 22日(火)
献立	御飯 豚肉のリンゴソース煮 小松菜の磯あえ かぼちゃとわかめのみそ汁 普・粗・押；カルシウムたまごボーロ、ペ・管；ゼリー飲料(もも)	御飯 ささみのフライ 大豆の五目煮 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 果物(バナナ)	御飯 あじの蒲焼き ピーマンとキャベツのじゃこ炒め なめことわかめのみそ汁 果物(りんご)	レーズンパン ハンバーグ(卵、パン粉、牛乳なし) かぼちゃの含め煮 白菜とベーコンのスープ 普・粗；ミルクスティック、押・ペ・管；ゼリー飲料(りんご)	御飯 さわらのみそ焼き 大根と油揚げのやわらか煮 かきたま汁 果物(りんご)	スパゲッティーミートソース きゅうりとちくわのしらす和え ウインナーと大根のコンソメスープ 果物(りんご)
材料	精白米 豚もも たまねぎ りんご しょうが すりみそ こいくちしょうゆ 料理酒 レモン果汁 にんじん こまつな 緑豆もやし きざみのり こいくちしょうゆ 上白糖 すりみそ かつお・昆布だし えのきたけ カットわかめ かぼちゃ かゆたまごボーロ ゼリー飲料(もも)	精白米 鶏肉ささみ 食塩 片栗粉 牛乳 コーンフレーク きゅうり こいくちしょうゆ 水煮だいず にんじん 糸こんにゃく 天然山だし昆布 さやいんげん かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 三温糖 すりみそ かつお・昆布だし たまねぎ じゃがいも バナナ	精白米 あじ 片栗粉 こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 料理酒 にんじん サラダ油 食塩 キャベツ ピーマン ちりめんじゃこ サラダ油 料理酒 こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし なめこ カットわかめ 豆腐(絹ごし) りんご	NEGレーズンソフト 牛ももミンチ 豚ももミンチ たまねぎ 豆腐(絹ごし) 片栗粉 食塩 こしょう トマトケチャップ プロッコリー かぼちゃ だし こいくちしょうゆ 上白糖 はくさい ベーコン 味の素KKコンソメ 食塩 水 ミルクスティック ゼリー飲料(りんご)	精白米 さわら すりみそ 本みりん 三温糖 きゅうり こいくちしょうゆ だいこん にんじん 油揚げ 料理酒 かつお・昆布だし 三温糖 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 食塩 こいくちしょうゆ えのきたけ 片栗粉 鶏卵 りんご	スパゲッティ オリーブ油 牛ももミンチ ホールトマト水煮缶 味の素KKコンソメ 料理酒 たまねぎ にんにく 上新粉 有塩バター トマトケチャップ ウスターソース 上白糖 きゅうり 竹輪(卵不使用) 冷凍コーン ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 味の素KKコンソメ ウインナー(卵不使用) だいこん パセリ 水 りんご

京田辺産の食材を使っています！
(普賢寺ふれあいの駅より納品)
精白米 すりみそ だいこん



★ お楽しみ給食「ランチデー」★

14日(月)・24日(木)

空のお弁当箱をご持参ください。
お弁当箱に給食を詰めます。

* みそ汁、牛乳プリンは給食の食器に入れます。
* きらきら組は別日で設定します。
* ペースト食は、仕切りのある容器が入れやすいです。

★給食レシピ～豚肉のリンゴソース煮～

○ 材料(こども6人分) ○
豚もも 薄切り肉…270g
たまねぎ……………1/4個
りんご……………1個
しょうが……………少々
みそ…小さじ2 しょうゆ…小さじ2
料理酒…小さじ2 レモン果汁…小さじ1

○ 作り方○
1 玉ねぎ、皮をむいたりんご、しょうがをすりおろす。
2 鍋に1、みそ、料理酒、しょうゆを入れる。
3 肉は2cm角に切り、2のなべに入れ、20分くらい漬け込む。
4 中火にかけ、肉に火が通ればできあがり。
レモン果汁をかける。

★給食では、しゃぶしゃぶ用の薄切り肉を使っています。

	10日(木) 18日(金)	11日(金) 29日(火)	14日(月) 24日(木)	15日(火) 28日(月)
献立	炊き込みご飯 小松菜とハムのマヨネーズ炒め さつまいものみそ汁 ジョア(プレーン)	パン(イエローロール) すずきのカレームニエル ほうれん草とウインナーのソテー にんじんとかぼちゃのポタージュ 果物(りんご)	御飯 鶏の竜田揚げ フライドポテト添え 小松菜と人参のごま和え 大根と油揚げのみそ汁 牛乳プリン	御飯 牛肉と大豆のカレー炒め 春雨ときゅうりのサラダ(マヨドレ) キャベツとわかめの中華スープ 果物(バナナ)
材料	精白米 干しいたけ 油揚げ ごぼう にんじん 鶏もも皮なし かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 本みりん 料理酒 食塩 こまつな ロースハム 鶏卵 サラダ油 マヨネーズ 食塩 すりみそ かつお・昆布だし さつまいも 豆腐(絹ごし) カットわかめ ジョア(プレーン)Ca&V.D	NEGイエロー すずき 食塩 こしょう 薄力粉 カレー粉 有塩バター プロッコリー こいくちしょうゆ ほうれんそう ウインナー(卵不使用) サラダ油 食塩 にんじん たまねぎ かぼちゃ 水 味の素KKコンソメ 牛乳 豆乳(調整豆乳) 食塩 こしょう 有塩バター りんご	精白米 鶏もも皮なし しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 サラダ油 食塩 こまつな にんじん いりごま こいくちしょうゆ 上白糖 すりみそ かつお・昆布だし だいこん 油揚げ かいわれ 牛乳 上白糖 イナアガー バナラエッセンス フルーツソース(ストロベリー)	精白米 牛肉 もも肉 食塩 こしょう たまねぎ エリンギ 水煮だいず ほうれんそう 大豆油 トマトケチャップ 料理酒 カレー粉 食塩 はるさめ きゅうり ロースハム 日清 マヨドレ 中華味 こいくちしょうゆ 食塩 水 キャベツ カットわかめ バナナ

お楽しみ給食！



*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	354Kcal	タンパク質	15.9g	脂質	9.1g	カルシウム	135mg	鉄	2.3mg	ビタミンA	171μg
ビタミンB1	0.22mg	ビタミンB2	0.2mg	ビタミンC	25mg	食物繊維	3.7g	食塩相当量	2.2g		