

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう
水	○部分献立 てきぎずし ずましじる いわし ごまあえ せつぶんまめ ぎょうにゅう	ちらし寿司の素・手巻きのり(10)	615	木	げんりょうパン ちゃんぽんめん ツナサラダ いよかん ぎょうにゅう	えび・いか・豚肉・中華めん・もやし	638
		かまぼこ・わかめ・焼きふ・大根	36			人参・えのき茸・青ねぎ・しょうゆ	
		丸干しいわし(10)・菜種油	13			ほうれん草・もやし・人参・白ごま 砂糖・しょうゆ 節分豆(10)	
木	パン コーンポタージュ かしわのていれに フチトマト ぎょうにゅう	クリームコーン(缶)・さつま芋・玉ねぎ	624	金	ごはん ずいながしじる さわらのていやく ごまあえ ぎょうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・大根・人参・青ねぎ	630
		人参・パセリ・ポタージュの素・塩	29			長芋・しょうゆ・削り節	
		牛乳・粉チーズ・生クリーム・こしょう	21			鰯切り身(10)・菜種油 砂糖・しょうゆ・みりん 小松菜・白菜・白ごま 砂糖・しょうゆ	
金	おやくとんぶり ちくさあえ たくあんづけ ぎょうにゅう	鶏卵・鶏肉・かまぼこ	621	月	ごはん かふうスープ チンジャオロース じゃこのいれに ぎょうにゅう	焼き豚・春雨・玉ねぎ・人参・もやし	606
		玉ねぎ・人参・青ねぎ	28			青ねぎ・しょうゆ・鶏がらスープ	
		砂糖・しょうゆ・みりん・削り節	16			豚肉・ピーマン・人参・たけのこ 生姜・砂糖・しょうゆ・酒・菜種油 ちりめんじゃこ・白ごま・砂糖 しょうゆ・サラダ油・みりん・酒	
月	ごはん ごおいとうふのふくめに しょうゆマヨネーズあえ ひじきのつくだに ぎょうにゅう	高野豆腐・かまぼこ・里芋	632	火	パン ミートポテト ベーコンエッグ りんご ぎょうにゅう	合いびき肉・じゃが芋・ファルファッレ	643
		しいたけ・人参・いんげん	26			玉ねぎ・人参・グリーンピース・塩・こしょう	
		砂糖・しょうゆ・みりん・削り節	16			マッシュルーム・トマトケチャップ ウスターソース・コンソメ・菜種油 鶏卵・ベーコン・玉ねぎ・パセリ 塩・こしょう・菜種油 りんご(1/80)	
火	ハイジのしろパン ビーフシチュー さけフライ かいぞうサラダ ぎょうにゅう	牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参	694	水	ごはん みぞしる たらのあげだしふう あまぎあえ ぎょうにゅう	豆腐・油あげ・わかめ・大根	652
		マッシュルーム・グリーンピース	32			人参・青ねぎ・みそ・削り節	
		ハヤシルウ・塩・こしょう・菜種油	29			たら切り身(10)・小麦粉・塩・こしょう 菜種油・大根・砂糖・しょうゆ みりん・削り節 焼き豚・キャベツ・きゅうり・人参 白ごま・砂糖・しょうゆ・米酢・菜種油	
水	ごはん ぶたじる とうふハンバーグ おひたし ぎょうにゅう	牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参	665	木	メロンパン コンソメスープ フランクフルト ポテトサラダ ぎょうにゅう	メロンパン生地	644
		人参・白菜・ごぼう・もやし・青ねぎ	27			鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参	
		みそ・削り節	21			セロリ・パセリ・コンソメ・鶏がらスープ 塩・こしょう フランクフルトソーセージ(10)・菜種油 じゃが芋・ボンレスハム・きゅうり・人参 コーン(缶)・マヨネーズ大・塩・こしょう	
木	パン わかめスープ オムレツ コールスローサラダ マーシャルピーンズ ぎょうにゅう	焼き豚・わかめ・玉ねぎ・人参	604	金	カレーライス ささみのちゅうかサラダ ぶくじんづけ ぎょうにゅう	牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参	686
		もやし・青ねぎ・しょうゆ・鶏がらスープ	23			グリーンピース・クリームコーン(缶)・カレールー	
		オムレツ(10)・菜種油	26			リンゴピューレ・トマトケチャップ・塩・こしょう ウスターソース・しょうゆ・鶏がらスープ・油 鶏ささみチヤング・もやし・ほうれん草 人参・きゅうり・しょうゆ・米酢・ごま油 サラダ油・酒 福神漬	
金	ごはん(げんりょう) カレーうどん ひじきとだいずのもの きゅうちゃんづけ ぎょうにゅう	うどん・牛肉・油あげ・玉ねぎ	678	月	なめし はっぽうさい じゃがいものあげに ぎょうにゅう	菜めしの素	664
		人参・青ねぎ・カレールウ・しょうゆ	26			えび・いか・豚肉・玉ねぎ・白菜	
		カレー粉・みりん・でん粉	20			しいたけ・たけのこ・人参 しょうゆ・ごま油・でん粉 塩・こしょう・菜種油・鶏がらスープ 牛肉・平天・じゃが芋・いんげん 砂糖・しょうゆ・みりん・菜種油	
月	ごはん マーボー豆腐 はるさめのごもくいため アセロラゼリー ぎょうにゅう	豆腐・合挽き肉・人参・しいたけ	691	火	げんりょうパン きつねうどん ごぼうサラダ キャンディチーズ ぎょうにゅう	油あげ(10)・砂糖・しょうゆ	588
		たけのこ・青ねぎ・生姜・赤みそ	24			うどん・かまぼこ・わかめ・人参	
		砂糖・しょうゆ・ごま油・酒・でん粉	19			青ねぎ・しょうゆ・みりん 削り節・だし昆布 ちくわ・ちりめんじゃこ・ごぼう キャベツ・きゅうり・白ごま しょうゆ・菜種油・マヨネーズ キャンディチーズ(10)	
火	パン オニオンスープ ポテトピザ だいずのくろざとうかけ ぎょうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・人参	604	水	ごはん かすじる にくだんごのあんかけ はんなんのりのつくだに ぎょうにゅう	パセリ・白ワイン・塩・こしょう	673
		菜種油・鶏がらスープ	28			肉団子・菜種油・玉ねぎ・人参	
		ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン	24			ピーマン・生姜・砂糖・しょうゆ みりん・でん粉 阪南市産のり・砂糖・しょうゆ・酒 みりん・削り節	
水	ごはん かすじる にくだんごのあんかけ はんなんのりのつくだに ぎょうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・人参	604	水	ごはん かすじる にくだんごのあんかけ はんなんのりのつくだに ぎょうにゅう	パセリ・白ワイン・塩・こしょう	673
		菜種油・鶏がらスープ	28			肉団子・菜種油・玉ねぎ・人参	
		ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン	21			ピーマン・生姜・砂糖・しょうゆ みりん・でん粉 阪南市産のり・砂糖・しょうゆ・酒 みりん・削り節	



私の名前は『クッキー』、6年生が考えてくれた献立の日に登場します。アイデアいっぱいの給食をお楽しみください。詳しくは裏面をご覧ください。



○おいしい阪南食べるんじゃー！ 15日
 ・『阪南のりの佃煮』 阪南の海で育った、とれたての生のりを佃煮にしています。
 ・『かすじる』 浪花酒造(阪南市尾崎で1716年から続く酒蔵)の酒かすを使っています。