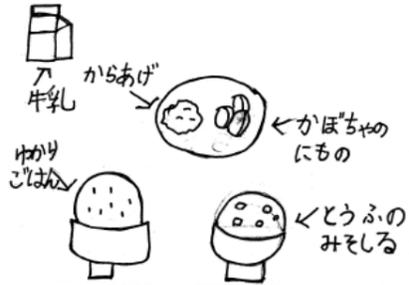


15日 西鳥取小学校 片桐 柚稀さん

ゆかりごはん  
みそ汁  
とりにくのからあげ  
かぼちゃのにも  
牛乳



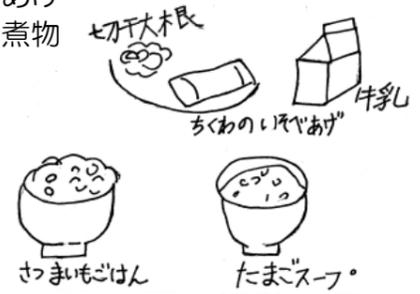
【旬のものを入れたり、みんなが好きそうなメニューにしました。そして、私の大好物のゆかりを入れました。】

わたしがいる日は、6年生が考えた献立だよ！！



20日 下荘小学校 眞門 あかりさん

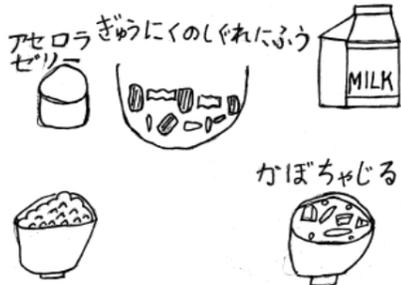
さつまいもごはん  
たまごスープ  
ちくわのいそべあげ  
切り干し大根の煮物  
牛乳



【やっぱりおすすめは切干大根です。塩こんぶとかにかまがマッチしてとてもおいしいです！全部おいしくて、バランスが良く、財布に優しい献立

27日 舞小学校 玄順 美羽さん

ごはん  
かぼちゃ汁  
牛肉のしぐれ煮風  
アセロラゼリー  
牛乳



【かぼちゃ汁はいつも家で食べていて、とてもおいしいし、根菜が入っていて栄養のバランスが良いのでおすすめします。】

スプーンマークの日は、お家からスプーンを持って来ましょう。

こんだて名	1日	水
ぎゅうにゆう		
ごはん		
マーボー豆腐		
あますあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・マーボー豆腐		620
合い挽き肉	23	
冷凍豆腐	80	
人参	13	
青ねぎ	6	
しいたけ	5	
しょうが	0.5	
赤味噌	8	たんぱく質
でん粉	2.3	
濃口しょうゆ	1.2	
砂糖	1.5	
鶏がらスープ	1	25
酒	0.5	
トウバンジャン	0.05	
菜種油	1	
・甘酢あえ		17.6
焼き豚	10	
キャベツ	30	脂質
人参	10	
きゅうり	10	
白ゴマ	1	
淡口しょうゆ	1.6	
砂糖	1.1	
米酢	1.1	
菜種油	0.5	

こんだて名	2日	木
ぎゅうにゆう		
パン		
ビーフシチュー		
ささみのちゆつかサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・ビーフシチュー		582
大阪ウメビーフ	35	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	40	
人参	15	
グリーンピース	7	
オニオンソテー	10	
マッシュルーム	5	たんぱく質
ハヤシルウ	10	
トマトケチャップ	1.2	
ウスターソース	0.5	
鶏がらスープ	1	28.9
コンソメの素	0.5	
こしょう	0.02	
・ささみの中華サラダ		21.1
鶏ササミチャンク	25	
もやし	20	
ほうれん草	15	脂質
人参	5	
きゅうり	5	
淡口しょうゆ	1	
酒	0.1	
米酢	0.9	
ごま油	0.2	
サラダ油	0.4	

こんだて名	3日	金
ぎゅうにゆう		
ちらしずし(げんりょう)		
すまし汁		
まるぼしいわし		
ごまあえ		
せつぶんまめ		
てまきのり		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ちらしずしの素	23	
ごはん	70	
・すまし汁		581
焼きかまぼこ	10	
冷凍豆腐	20	
大根	10	
人参	10	
青ねぎ	5	
えのき	5	
淡口しょうゆ	5	たんぱく質
削り節	3	
・丸干しいわし	1個	28
いわし	40	
塩	0.1	
菜種油	0.5	
・ごまあえ		16.1
もやし	15	
ほうれん草	8	
人参	5	
白ゴマ	1	脂質
淡口しょうゆ	1	
砂糖	0.35	
・節分豆		
いり大豆	4	
・手巻き海苔		
手巻き海苔	5	

こんだて名	6日	月
ぎゅうにゆう		
ごはん		
さわにわん		
ぎゅうにくとだいずのもの		
ぼんかん(生)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・沢煮椀		625
豚肉	10	
大根	15	
人参	10	
ささがきごぼう	8	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
みりん	0.5	たんぱく質
削り節	3	
・牛肉と大豆の煮物		25.7
牛肉	15	
大豆	7	
切り高野豆腐	5	
糸こんにやく	15	
人参	7	
さやいんげん	3	
濃口しょうゆ	3.1	
砂糖	2.1	脂質
削り節	1.5	
菜種油	0.5	
・ぼんかん(生)	1/2個	19.6
ぼんかん	50	

こんだて名	7日	火
ぎゅうにゆう		
パン		
コンソメスープ		
ミンチカツ		
ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・コンソメスープ		590
鶏肉	15	
玉ねぎ	30	
キャベツ	25	
人参	10	
オニオンソテー	10	
パセリ	0.5	
コンソメの素	1.2	たんぱく質
鶏がらスープ	1	
塩	0.33	
こしょう	0.01	
・ミンチカツ	1個	25
ミンチカツ	60	
菜種油	4	
・ポイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	脂質

こんだて名	8日	水
ぎゅうにゆう		
ごはん		
なまわかめのスープ		
さばのしおやき		
おひたし		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・なまわかめのスープ		621
焼き豚	10	
玉ねぎ	30	
人参	10	
青ねぎ	10	
生わかめ	8	
淡口しょうゆ	5	
鶏がらスープ	0.1	たんぱく質
・さばの塩焼き	1個	28.1
サバ切身	60	
塩	0.3	
菜種油	0.5	
・おひたし		
白菜	25	
ほうれん草	20	
花かつお	0.5	
淡口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.4	脂質

こんだて名	9日	木
ぎゅうにゆう		
パン		
ミネストローネ		
フランクフルト		
ツナサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・ミネストローネ		589
鶏肉	20	
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	
人参	20	
パセリ	0.5	
トマト水煮	15	
トマトケチャップ	5	たんぱく質
コンソメの素	1.1	
鶏がらスープ	2	
白ワイン	0.5	
塩	0.4	
こしょう	0.01	25
・フランクフルト	1個	
フランクフルト	40	
菜種油	0.5	
・ツナサラダ		
まぐろ油漬け	8	脂質
キャベツ	20	
きゅうり	5	
マヨネーズ風ドレッシング	4.8	
塩	0.05	
こしょう	0.01	26.7

こんだて名	10日	金
ぎゅうにゆう		
ごはん		
かきたま汁		
ハンバーグ		
いりうのはな		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・かきたま汁		679
鶏卵	25	
焼きかまぼこ	5	
玉ねぎ	10	
人参	10	
青ねぎ	5	
でん粉	1	
淡口しょうゆ	5.3	たんぱく質
削り節	3	
・ハンバーグ	1個	27.5
ハンバーグ	60	
菜種油	4	
・いりうのはな		
鶏ミンチ	3	
油あげ	5	
おから	7	
人参	3	
青ねぎ	3	脂質
淡口しょうゆ	1.65	
砂糖	1.1	
削り節	0.5	
菜種油	0.3	24.3

ごんたて名	13日	月
きゅうにゅう ごはん けんちん汁 まぐろのかくに プチトマト		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	55.3
ごはん	80	
・けんちん汁		
油あげ	5	
冷凍豆腐	20	
板こんにやく	10	
人参	10	
白菜	10	
里芋	10	
もやし	10	
青ねぎ	5	28.1
淡口しょうゆ	6	
酒	1	
削り節	3	
・鮎の角煮		
まぐろ	45	
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	2.9	
砂糖	2.6	
みりん	1	
酒	5	10.1
・プチトマト	2個	
プチトマト	20	

ごんたて名	14日	火
きゅうにゅう けんりょうパン やきそば フルーツジュレ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	63.0
パン	45	
・焼きそば		
スパゲティ	27	
豚肉	30	
平天	15	
キャベツ	30	
玉ねぎ	15	
人参	10	
ピーマン	5	
トンカツソース	12	23.8
ウスターソース	1.7	
サラダ油	0.2	
塩	0.25	
こしょう	0.05	
菜種油	0.5	
・フルーツジュレ		
あわせるゼリー	50	
(缶)黄桃	15	
(缶)みかん	15	
(缶)パイナップル	10	18.5

ごんたて名	15日	水
きゅうにゅう ゆかりごはん みそ汁 とりこのからあげ かぼちゃのもの		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	70.4
ゆかり	1.5	
ごはん	80	
・みそ汁		
油あげ	3	
冷凍豆腐	30	
玉ねぎ	10	
人参	10	
青ねぎ	5	
干しわかめ	0.5	
赤味噌	7	30.6
白味噌	4	
削り節	4	
・鶏肉のから揚げ	1個	
鶏肉	50	
しょうが	0.5	
にんにく	0.3	
でん粉	4	
濃口しょうゆ	2	
酒	0.5	
菜種油	3	19.5
・かぼちゃの煮物		
かぼちゃ	50	
濃口しょうゆ	5	
砂糖	3.2	
みりん	1	
削り節	1	

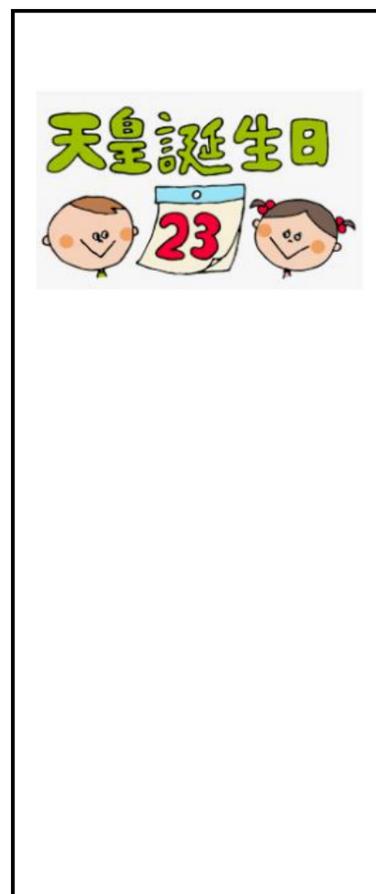
ごんたて名	16日	木
きゅうにゅう パン コーンポタージュ にくだんこのトマト		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	65.4
パン	55	
・コーンポタージュ		
ベーコン	15	
さつまいも	20	
玉ねぎ	20	
人参	10	
パセリ	0.5	
クリームコーン	40	
牛乳	25	
粉チーズ	3	25.6
生クリーム	3	
ポタージュの素	8	
コンソメの素	0.5	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
・肉団子のトマト煮		
ミートボール	50	
玉ねぎ	10	
にんにく	0.1	
トマト水煮	30	23.4
砂糖	0.5	
コンソメの素	0.3	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	

ごんたて名	17日	金
きゅうにゅう ごはん すまし汁 あなごのてりやき ブロッコリーのおひたし		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	58.2
ごはん	80	
・すまし汁		
焼きかまぼこ	10	
人参	10	
大根	10	
えのき	5	
青ねぎ	5	
焼き麩	1	
干しわかめ	0.3	
淡口しょうゆ	5	26.4
削り節	3	
・あなごの照り焼き	1個	
あなご	50	
濃口しょうゆ	3.6	
砂糖	1.9	
みりん	1.9	
菜種油	0.5	
・ブロッコリーのおひたし		
ブロッコリー	25	
花かつお	0.3	14
濃口しょうゆ	1	
砂糖	0.3	

ごんたて名	20日	月
きゅうにゅう さつまいもごはん(けんりょう) たまごスープ ちくわのいそべあげ きりしまだいのもの		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	61.4
さつまいもごはん	70	
ごはん	25	
酒	1	
塩	1.2	
・たまごスープ		
焼き豚	5	
鶏卵	30	
玉ねぎ	20	
人参	10	
ほうれん草	10	22.7
でん粉	1	
淡口しょうゆ	5.5	
鶏がらスープ	0.1	
・ちくわのいそべあげ	1個	
焼きちくわ	25	
青のり	0.28	
上新粉	6	
塩	0.04	
菜種油	4	
・切り干し大根の煮物		
切り干し大根	6	16.2
かに風味かまぼこ	5	
人参	5	
きざみこんぶ	0.2	
濃口しょうゆ	4	
砂糖	2	
みりん	0.5	
削り節	1	

ごんたて名	21日	火
きゅうにゅう けんりょうパン かやくうどん ごぼうサラダ マーシャルピーンズ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	60.0
パン	45	
・かやくうどん		
焼きかまぼこ	20	
油あげ	5	
冷凍うどん	60	
人参	10	
青ねぎ	8	
淡口しょうゆ	6	
みりん	0.5	
だし昆布	0.7	23.1
削り節	2	
・ごぼうサラダ		
焼き豚	5	
ちりめんじゃこ	3	
キャベツ	20	
ささがきごぼう	8	
きゅうり	5	
マヨネーズ風ドレッシング	7	
淡口しょうゆ	1.2	
・マーシャルピーンズ	1個	23.9
マーシャルピーンズ	10	

ごんたて名	22日	水
きゅうにゅう ごはん カレーライス カラフルかいそうサラダ ふくじんづけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	67.7
ごはん	80	
・カレーライス		
牛肉	35	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
人参	20	
グリーンピース	5	
オニオンソテー	10	
しょうが	0.2	
にんにく	0.15	22.7
カレールー	20	
トマトケチャップ	4	
濃口しょうゆ	1	
鶏がらスープ	2	
塩	0.12	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・カラフル海藻サラダ		
海藻ミックス	0.8	
キャベツ	20	18.7
人参	5	
ブロッコリー	5	
コーン	5	
和風ドレッシング	5	
・福神漬		
福神漬	8	



ごんたて名	24日	金
きゅうにゅう ごはん ごおりどうふのふくめに ちくわあえ じゃこのいりに		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	61.5
ごはん	80	
・凍り豆腐の含め煮		
切り高野豆腐	12	
焼きかまぼこ	15	
里芋	20	
人参	5	
しいたけ	5	
さやいんげん	3	
淡口しょうゆ	7	
砂糖	4.5	29.3
みりん	0.5	
削り節	2	
・干草あえ		
油あげ	4	
切りいか	17	
キャベツ	25	
人参	8	
もやし	8	
淡口しょうゆ	1.9	
砂糖	0.85	14.8
米酢	0.7	
ごま油	0.16	
・じゃこの炒り煮		
ちりめんじゃこ	7	
濃口しょうゆ	1.8	
砂糖	1.3	
みりん	0.3	
酒	1	
サラダ油	0.6	

ごんたて名	27日	月
きゅうにゅう ごはん かぼちゃ汁 きゅうにくのしぐれにふう アセロラゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	65.5
ごはん	80	
・かぼちゃ汁		
豚肉	20	
かぼちゃ	30	
大根	20	
玉ねぎ	15	
人参	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	6	
削り節	3	23.3
・牛肉のしぐれ煮風		
なにわ黒牛	30	
突きこんにやく	10	
ささがきごぼう	15	
人参	10	
濃口しょうゆ	2	
砂糖	0.9	
酒	0.2	
一味唐辛子	0.01	
菜種油	3	16.9
・アセロラゼリー	1個	
アセロラゼリー	40	

ごんたて名	28日	火
きゅうにゅう ごくどうパン ポトフ たいフライ ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	62.4
黒砂糖	5.5	
パン	55	
・ポトフ		
ソーセージ	15	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	
人参	15	
パセリ	0.3	
コンソメの素	0.5	26.1
鶏がらスープ	1	
濃口しょうゆ	0.2	
塩	0.25	
こしょう	0.02	
菜種油	0.1	
・鯛フライ	1個	
鯛フライ	50	
菜種油	4	
・ポイルキャベツ		
キャベツ	35	脂質
ウスターソース	2	25.1

☆新型コロナウイルス感染症対応  
地方創生臨時交付金を活用した食  
材を提供します。  
1日(水)3日(金)  
15日(水)~27日(月)  
阪南市産米 ひのひかり  
2日(木)  
ビーフシチュー(大阪ウメビーフ)  
7日(火)  
ミンチカツ(泉州産小松菜)  
8日(水)  
生わかめのスープ(西鳥取漁協)  
9日(木)  
フランクフルト(泉州産ほうれん草)  
10日(金)  
ハンバーグ(泉州産みつば)  
17日(金)  
あなごのてりやき(大阪湾産あなご)  
27日(月)  
牛肉のしぐれ煮風(なにわ黒牛)  
28日(火)  
鯛フライ(泉州産にんじん)

