

2025年度 尾鷲市立賀田小学校

にち	よう曜	3 8	就艺名	おもに熱や力になる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える
			T			
		or or	カレー	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ
9	水		フルーツヨーグルト	あわせるゼリー	ヨーグルト	パインかん
			福神漬け			ふくじんづけ
		\bigcirc	ねぎ塩豚丼	ごはん ごまあぶら かたくりこ ごま	のむヨーグルト ぶたにく	しろねぎ レモン たまねぎ もやし にんにく
10	木		ワンタンスープ	ワンタン		ねぎ にんじん チンゲンサイ
		9				
			マーボー豆腐	ごはん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ
11	金		_{わふう} 和風サラダ	ドレッシング	ちくわ わかめ	きゃべつ きゅうり コーン
			スパイシーピラフ	ごはん パター	ぎゅうにゅう ウインナー	ピーマン たまねぎ にんにく
14	月	Exercise 1	パリパリサラダ	ポテトチップス あぶら ごまあぶら さとう		きゃべつ きゅうり コーン にんじん
			コーンスープ			コーンかん パセリ
			・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	のむヨーグルト とりにく	にら しょうが にんにく
15	火			マヨネーズ	ש ל	ごぼう にんじん きゅうり
	^`		ツナとごぼうのサラダ		とうふ わかめ みそ だし	たまねぎ ねぎ
	ļ		みそ消	プログ ロン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		
4.0	ale.	Common Co	ピピンバ	ごはん いとこんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんにく もやし ほうれんそう にんじん
16	水		はりはり漬け	ごま さとう ごまあぶら	しおこんぶ	きゅうり きりぼしだいこん
			わかめスープ		わかめ ベーコン	たまねぎ ねぎ
17			菜めし	こはん	のむヨーグルト 	なめしのもと
	木		キムチうどん	うどん	ぶたにく	キムチ もやし だいこん にんじん にら
		\vee \vee	場け酸子	ぎょうさ あぶら		
	金			遠.		
					l	
		Carlindon (San Carlindon)	クリームシチュー	ごはん じゃがいも シチュールウ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん パセリ
21	月		クリームシチュー ごまドレサラダ	ごはん じゃがいも シチュールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	たまねぎ にんじん パセリ きゃべつ ほうれんそう
21	月		ごまドレサラダ			
			ごまドレサラダ さばの電田揚げ	ドレッシング ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ	ちくわ のむヨーグルト さば	きゃべつ ほうれんそう
			ごまドレサラダ さばの電田揚げ 豊になるサラダ	ドレッシング	ちくわ のむヨーグルト さば だいず ハム	きゃべつ ほうれんそう しょうが コーン えだまめ きゅうり にんじん
			ごまドレサラダ さばの電田揚げ *** ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ドレッシング ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ マヨネーズ さとう	ちくわ のむヨーグルト さば だいず ハム とうふ かまぼこ だし	きゃべつ ほうれんそう しょうが コーン えだまめ きゅうり にんじん えのき たまねぎ ねぎ
22	火		ごまドレサラダ さばの電田揚げ *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	ドレッシング ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ マヨネーズ さとう ごはん ごまあぶら さとう	ちくわ のむヨーグルト さば だいず ハム	きゃべつ ほうれんそう しょうが コーン えだまめ きゅうり にんじん えのき たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ
22	火		ごまドレサラダ さばの電田揚げ *** *** *** *** *** *** *** *** ***	ドレッシング ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ マヨネーズ さとう ごはん ごまあぶら さとう ごま	ちくわ のむヨーグルト さば だいず ハム とうふ かまぼこ だし ぎゅうにゅう やきぶた	きゃべつ ほうれんそう しょうが コーン えだまめ きゅうり にんじん えのき たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし
22	火		ごまドレサラダ さばの電田揚げ 動のではあるサラダ すまし汁 いからいま 中華風混ぜごはん もやしのナムル かき玉きのこスープ	ドレッシング ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ マヨネーズ さとう ごはん ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	ちくわ のむヨーグルト さば だいず ハム とうふ かまぼこ だし ぎゅうにゅう やきぶた	きゃべつ ほうれんそう しょうが コーン えだまめ きゅうり にんじん えのき たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ
22	火水		ごまドレサラダ さばの電田揚げ *** ・** ・** ・** ・** ・** ・** ・** ・** ・	ドレッシング ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ マヨネーズ さとう ごはん ごまあぶら さとう ごま かたくりこ ごはん コロッケ あぶら	ちくわ のむヨーグルト さば だいず ハム とうふ かまぼこ だし ぎゅうにゅう やきぶた たまご	きゃべつ ぼうれんそう しょうが コーン えだまめ きゅうり にんじん えのき たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし
22	火		ごまドレサラダ さばの電笛揚げ 整になるサラダ すまし汁 中華風混ぜごはん もやしのナムル かき芸きのこスープ コロッケ 五目きんびら	ドレッシング ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ マヨネーズ さとう ごはん ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	ちくわ のむヨーグルト さば だいず ハム とうふ かまぼこ だし ぎゅうにゅう やきぶた たまご のむヨーグルト ぶたにく てんぶら	きゃべつ ほうれんそう しょうが コーン えだまめ きゅうり にんじん えのき たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし しめじ チンゲンサイ ごぼう にんじん いんげん しいたけ
22	火水		ごまドレサラダ さばの電田揚げ 豊口になるサラダ すまし汁 かからま ルサラジュー で中華風混ぜごはん もやしのナムル かき玉きのこスープ コロッケ 気目きんぴら みそ汁	ドレッシング ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ マヨネーズ さとう ごはん ごまあぶら さとう ごま かたくりこ ごはん コロッケ あぶら ごまあぶら さとう いとこんにゃく ごま	ちくわ のむヨーグルト さば だいず ハム とうふ かまぼこ だし ぎゅうにゅう やきぶた たまご のむヨーグルト ぶたにく てんぷら とうふ みそ だし	きゃべつ ぼうれんそう しょうが コーン えだまめ きゅうり にんじん えのき たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし しめじ チンゲンサイ ごぼう にんじん いんげん しいたけ なめこ えのき ねぎ
22	火水木		ごまドレサラダ さばの電面揚げ 豊になるサラダ すまし汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ドレッシング ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ マヨネーズ さとう ごはん ごまあぶら さとう ごま かたくりこ ごはん コロッケ あぶら ごまあぶら さとう いとこんにゃく ごま	ちくわ のむヨーグルト さば だいず ハム とうふ かまぼこ だし ぎゅうにゅう やきぶた たまご のむヨーグルト ぶたにく てんぷら とうふ みそ だし ぎゅうにゅう とりにく たまご	きゃべつ ほうれんそう しょうが コーン えだまめ きゅうり にんじん えのき たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし しめじ チンゲンサイ ごぼう にんじん いんげん しいたけ なめこ えのき ねぎ たまねぎ にんじん ねぎ
22	火水		ごまドレサラダ さばの電田揚げ 豊口になるサラダ すまし汁 かから 素混ぜごはん もやしのナムル かき玉きのこスープ コロッケ 五目きんぴら みそ汁 競子素 崑布きゃべつ	ドレッシング ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ マヨネーズ さとう ごはん ごまあぶら さとう ごま かたくりこ ごはん コロッケ あぶら ごまあぶら さとう いとこんにゃく ごま	ちくわ のむヨーグルト さば だいず ハム とうふ かまぼこ だし ぎゅうにゅう やきぶた たまご のむヨーグルト ぶたにく てんぷら とうふ みそ だし	きゃべつ ぼうれんそう しょうが コーン えだまめ きゅうり にんじん えのき たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし しめじ チンゲンサイ ごぼう にんじん いんげん しいたけ なめこ えのき ねぎ
22 23 24	火水木		ごまドレサラダ さばの電面揚げ 豊になるサラダ すまし汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ドレッシング ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ マヨネーズ さとう ごはん ごまあぶら さとう ごま かたくりこ ごはん コロッケ あぶら ごまあぶら さとう いとこんにゃく ごま	ちくわ のむヨーグルト さば だいず ハム とうふ かまぼこ だし ぎゅうにゅう やきぶた たまご のむヨーグルト ぶたにく てんぷら とうふ みそ だし ぎゅうにゅう とりにく たまご	きゃべつ ほうれんそう しょうが コーン えだまめ きゅうり にんじん えのき たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし しめじ チンゲンサイ ごぼう にんじん いんげん しいたけ なめこ えのき ねぎ たまねぎ にんじん ねぎ
22	火水木		ごまドレサラダ さばの電田揚げ 豊口になるサラダ すまし汁 かから 素混ぜごはん もやしのナムル かき玉きのこスープ コロッケ 五目きんぴら みそ汁 競子素 崑布きゃべつ	ドレッシング ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ マヨネーズ さとう ごはん ごまあぶら さとう ごま かたくりこ ごはん コロッケ あぶら ごまあぶら さとう いとこんにゃく ごま	ちくわ のむヨーグルト さば だいず ハム とうふ かまぼこ だし ぎゅうにゅう やきぶた たまご のむヨーグルト ぶたにく てんぷら とうふ みそ だし ぎゅうにゅう とりにく たまご しおこんぷ あじつけのり	きゃべつ ほうれんそう しょうが コーン えだまめ きゅうり にんじん えのき たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし しめじ チンゲンサイ ごぼう にんじん いんげん しいたけ なめこ えのき ねぎ たまねぎ にんじん ねぎ
22 23 24 25	火水木金金		ごまドレサラダ さばの電田揚げ 整定になるサラダ すまし汁 中華風混ぜごはん もやしのナムル かき玉きのこスープ コロッケ 五目きんぴら みそ汁 親子者 昆布きゃべつ 味付け海苔	ドレッシング ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ マヨネーズ さとう ごはん ごまあぶら さとう ごま かたくりこ ごはん コロッケ あぶら ごまあぶら さとう いとこんにゃく ごま ごはん さとう	ちくわ のむヨーグルト さば だいず ハム とうふ かまぼこ だし ぎゅうにゅう やきぶた たまご のむヨーグルト ぶたにく てんぷら とうふ みそ だし ぎゅうにゅう とりにく たまご しおこんぷ あじつけのり	きゃべつ ほうれんそう しょうが コーン えだまめ きゅうり にんじん えのき たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし しめじ チンゲンサイ ごぼう にんじん いんげん しいたけ なめこ えのき ねぎ たまねぎ にんじん ねぎ
22 23 24 25	火水木金金		ごまドレサラダ さばの電笛揚げ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ドレッシング ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ マヨネーズ さとう ごはん ごまあぶら さとう ごま かたくりこ ごはん コロッケ あぶら ごまあぶら さとう いとこんにゃく ごま ごはん さとう ごま あぶら	ちくわ のむヨーグルト さば だいず ハム とうふ かまぼこ だし ぎゅうにゅう やきぶた たまご のむヨーグルト ぶたにく てんぷら とうふ みそ だし ぎゅうにゅう とりにく たまご しおこんぷ あじつけのり	きゃべつ ほうれんそう しょうが コーン えだまめ きゅうり にんじん えのき たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし しめじ チンゲンサイ ごぼう にんじん いんげん しいたけ なめこ えのき ねぎ たまねぎ にんじん ねぎ きゃべつ きゅうり
22 23 24 25 28	火 水 木 金 月		ごまドレサラダ さばの電田揚げ 豊になるサラダ すまし汁 中華風混ぜごはん もやしのナムル かき玉きのこスープ コロッケ ・五目きんぴら みそ汁 ・農布きゃべつ ・味付けず番苦 ごぼうゴマダレ ポテトサラダ	ドレッシング ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ マヨネーズ さとう ごはん ごまあぶら さとう ごま かたくりこ ごはん コロッケ あぶら ごまあぶら さとう いとこんにゃく ごま ごはん さとう こす あぶら	ちくわ のむヨーグルト さば だいず ハム とうふ かまぼこ だし ぎゅうにゅう やきぶた たまご のむヨーグルト ぶたにく てんぷら とうふ みそ だし ぎゅうにゅう とりにく たまご しおこんぷ あじつけのり ぎゅうにゅう ちくわ	きゃべつ ほうれんそう しょうが コーン えだまめ きゅうり にんじん えのき たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし しめじ チンゲンサイ ごぼう にんじん いんげん しいたけ なめこ えのき ねぎ たまねぎ にんじん ねぎ きゃべつ きゅうり ごぼう しょうが にんじん きゅうり
22 23 24 25 28	火 水 木 金 月		ごまドレサラダ さばの電曲揚げ 豊になるサラダ すまし汁 や幸風混ぜごはん もやしのナムル かき宝きのこスープ コロッケ 五自きんびら みそ汁 競子煮 電布きゃべつ 味付け海苔 ごぼうゴマダレ ボテトサラダ 酸汁	ドレッシング ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ マヨネーズ さとう ごはん ごまあぶら さとう ごま かたくりこ ごはん コロッケ あぶら ごまあぶら さとう いとこんにゃく ごま ごはん さとう こす あぶら	5 くわ のむヨーグルト さば だいず ハム とうふ かまぼこ だし ぎゅうにゅう やきぶた たまご のむヨーグルト ぶたにく てんぶら とうふ みそ だし ぎゅうにゅう とりにく たまご しおこんぶ あじつけのり ぎゅうにゅう ちくわ ハム あぶらあげ ぶたにく みそ だし	きゃべつ ほうれんそう しょうが コーン えだまめ きゅうり にんじん えのき たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし しめじ チンゲンサイ ごぼう にんじん いんげん しいたけ なめこ えのき ねぎ たまねぎ にんじん ねぎ きゃべつ きゅうり ごぼう しょうが にんじん おぎ
22 23 24 25 28 29	火 水 木 金 月 祝		ごまドレサラダ さばの電田揚げ 豊になるサラダ すまし汁 中華風混ぜごはん もやしのナムル かき玉きのこスープ コロッケ ・五目きんぴら みそ汁 ・農布きゃべつ ・味付けず番苦 ごぼうゴマダレ ポテトサラダ	ドレッシング ごはん あぶら こむぎこ かたくのこ マヨネーズ さとう ごはん ごまあぶら さとう ごま かたくのこ ごはん コロッケ あぶら ごまあぶら さとう いとこんにゃく ごま ごはん さとう こま あぶら ごはん かたくのこ あぶら ごま さとう しゃがいも マヨネーズ こんにゃく	あくわ のむヨーグルト さば だいず ハム とうふ かまぼこ だし ぎゅうにゅう やきぶた たまご のむヨーグルト ぶたにく てんぷら とうふ みそ だし ぎゅうにゅう とりにく たまご しおこんぷ あじつけのり ぎゅうにゅう ちくわ ハム あぶらあげ ぶたにく みそ だし	きゃべつ ほうれんそう しょうが コーン えだまめ きゅうり にんじん えのき たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし しめじ チンゲンサイ ごぼう にんじん いんげん しいたけ なめこ えのき ねぎ たまねぎ にんじん ねぎ きゃべつ きゅうり だいこん ねぎ