

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
△牛乳 ビビンバ ○米 84 酒 2.4 □長ネギ 3.6 ○砂糖 1.08 □ほうれん草 22 □もやし 38.5 赤みそ 塩 わかめのスープ △わかめ 1.1 △豆腐 44 中華だし □みかん フルーツ給食	△牛乳 ごはん アジフライ ○揚げ油 4.8 小袋ソース 大根のゆかり和え □大根 44 ゆかり 0.55 うすくち 豚汁 △豚肉 11 □ごぼう 7.7 □もやし 16.5 □ねぎ 7.7 ○じゃがいも 22 □白菜 22 □人参 5.5 みそ だし 紀の川市農業振興課から「有機米」を頂きました。味わって食べましょう。	△牛乳 ごはん 瀬戸風味ふりかけ 春菊のツナ和え □しゅんぎく 12.1 □もやし 21.78 △ツナ 12.1 ○砂糖 0.33 マヨネーズ とんこつ煮 △豚肉 19.2 □人参 25.2 ○こんにやく 31.2 □いんげん 3.6 □しょうが 0.48 ○黒糖 3.24 酒 2.27 □人参 8.47 ○すりごま 1.21 こいくち □大根 75.6 □ごぼう 25.2 △厚揚げ 38.4 ○砂糖 0.3 みりん 2.27 こいくち 赤みそ だし	△牛乳 ごはん ポーグハムカツ ○揚げ油 7.2 スパゲティソース ○スパゲティ 16.8 □玉ねぎ 18 □ほうれん草 9.6 ○オリーブ油 0.3 うすくち 五目スープ △豚肉 7.7 □玉ねぎ 22 □青菜 8.8 中華だし うすくち △ベーコン 4.8 □しめじ 4.8 □にんにく 0.12 コンソメ こしょう 塩 □エリンギ 5.5 □人参 11 □もやし 11 ガラスープ こしょう	△牛乳 豚丼 ○米 96 □玉ねぎ 120 □ねぎ 8.4 □しょうが 1.08 ○砂糖 3.12 みりん 1.2 カラフルサラダ □紅くるり 6.05 □キャベツ 21.78 △ツナ 8.47 □レモン 1.33 △豚肉 48 ○こんにやく 36 △かまぼこ 12 こいくち 酒 1.2 □きゅうり 12.1 □コーン 6.05 うすくち ○砂糖 1.33 もぐ もぐ
△牛乳 ごはん にらまんじゅう ○揚げ油 4.2 ほうれん草のおかか和え □ほうれん草 18.7 □人参 8.8 ○砂糖 0.94 おでん ○こんにやく 36 △がんも 24 △さつま揚げ 24 □人参 12 みりん 1.2 こいくち おでん	△牛乳 ごはん デミグラスソースハンバーグ △ハンバーグ トマト 3.36 デミグラスソース ウスターソース ツナ和え □キャベツ 26.73 □人参 2.67 △ツナ 7.12 ○砂糖 1.33 地元野菜のみそ汁 □大根 11 □人参 11 ○さといも 5.5 □玉ねぎ 25.2 ○上白糖 0.35 ケチャップ □きゅうり 17.82 ○ごま油 0.35 うすくち 酢 △油揚げ 3.3 □長ネギ 5.5 だし みそ	△牛乳 冬野菜カレーライス ○米 108 □大根 19.2 □れんこん 19.2 □人参 11.52 ワイン 2.4 ○米油 0.18 ウスターソース コンソメ カレー粉 パリパリサラダ □大根 14.3 □人参 7.7 こいくち △とり肉 14.4 □玉ねぎ 72 □ごぼう 19.2 ○じゃがいも 33.6 □にんにく 0.24 カレールウ こいくち こしょう □きゅうり 18.7 福神漬け 8.8 酢	△牛乳 炊き込みごはん ○米 84 △とり肉 24 □しめじ 3.6 □しいたけ 0.6 □えだまめ 7.2 みりん 1.92 だし ねぎ入りたまご焼き 切干し大根の酢の物 □切干し大根 1.65 □きゅうり 33 ○すりごま 1.65 酢 健康のみそ汁 △わかめ 0.66 △豆腐 33 だし 酒 3 △ちくわ 12 △油揚げ 3.6 □人参 8.4 ○こんにやく 12 こいくち うすくち △わかめ 0.77 △ちりめんじゃこ 2.2 ○砂糖 2.2 うすくち □ねぎ 5.5 △油揚げ 4.4 みそ	△牛乳 じゃア(ストロベリー) ごはん メンチカツ ○揚げ油 6 イタリアンサラダ □キャベツ 22 □コーン 8.8 □レモン 3.09 塩 冬野菜のスープ △豚肉 11 □かぶ 8.8 □人参 11 コンソメ □もやし 24.2 ○オリーブ油 2.47 ○砂糖 0.03 こしょう □白菜 22 □玉ねぎ 11 こしょう ビタミン A・C
△牛乳 わかめご飯 紅くるり大根サラダ □大根 16.5 □ブロッコリー 11 △ツナ 5.5 ○砂糖 0.55 塩 高野豆腐の煮物 △高野豆腐 7.2 □人参 7.2 ○じゃがいも 43.2 ○砂糖 2.4 うすくち □紅くるり 22 酢 うすくち □玉ねぎ 36 □いんげん 4.8 だし こいくち マヨネーズ	△牛乳 ごはん 和歌山ラーメン ○中華めん 108 □しょうが 0.43 □にんにく 0.31 □玉ねぎ 15.6 □もやし 6.24 ○ごま油 0.42 豚骨醤油ラーメンスープ ササミ和え △ささみフレーク 5.5 □キャベツ 22 ○砂糖 1.1 酢 △豚肉 24 □キャベツ 38.4 □人参 10.2 □ねぎ 3.6 トウバンジャン 中華だし □きゅうり 27.5 □コーン 5.5 うすくち こいくち	△牛乳 食パン2枚付 BLEサンドの具 △ベーコン 18 □レタス 14.4 塩 小袋ケチャップ ビーフシチュー △牛肉 18 ○じゃがいも 72 □人参 14.4 ワイン 1.44 ビーフシチュー ケチャップ とんかつソース △卵 18 □キャベツ 45.6 こしょう □玉ねぎ 72 □トマト 12 こしょう ウスターソース コンソメ	△牛乳 ごはん デジフルコギ △豚肉 45.6 □しめじ 36 □長ネギ 12 みりん 3.6 ○砂糖 1.8 コチュジャン パンサンズー □きゅうり 14.3 □もやし 11 ○春雨 5.5 ○ごま油 0.22 □ネーフル フルーツ給食	△牛乳 ごはん くじらの竜田揚げ △くじら肉 60 □しょうが 1.44 □にんにく 0.72 ○片栗粉 30 梅和え □キャベツ 26.4 □人参 7.7 みりん 1.65 こいくち じゃが餅のみそ汁 ○じゃがもち 22 ○こんにやく 11 □長ネギ 3.3 酒 6 こいくち ○ごま油 1.44 ○揚げ油 6 □きゅうり 18.7 □梅肉 2.75 ○砂糖 0.82 △油揚げ 5.5 □大根 22 みそ だし
△牛乳 ごはん 焼き餅のみそだれがけ △さば みりん 0.67 □ゆず果汁 0.48 レンコンのきんぴら □れんこん 30 △豚肉 12 △ちくわ 6 ○砂糖 3 酒 0.96 かぼちゃのみそ汁 □かぼちゃ 27.5 □えのきたけ 7.7 みそ ○砂糖 3.72 酒 2.18 みそ □人参 9.6 ○こんにやく 18 ○米油 0.6 みりん 0.36 こいくち □玉ねぎ 22 □ねぎ 5.5 だし	△牛乳 チキンピラフ ○米 90 ○米油 1.2 □玉ねぎ 36 □コーン 7.2 塩 ポトフ □玉ねぎ 33 □かぶ 9.35 ○じゃがいも 27.5 △ベーコン 16.5 ○押麦 9.6 △とり肉 48 □人参 9.6 □ピーマン 6 コンソメ □人参 13.2 □白菜 27.5 こしょう コンソメ クリスマスデザート いちごプリンにホワイトクリームといちごソースがかかっているよ！	献立のなかから・・・ 西貴志小学校と東貴志小学校、中貴志小学校の6年生が、外国語の授業で考えてくれたメニューです。 12日(木)・・・「炊き込みご飯」、「健康のみそ汁」 18日(水)・・・「BLEサンドイッチ」、「ビーフシチュー」 B=ベーコン、L=レタス、E=エッグ(卵)という意味です。 どのメニューも、栄養価や産地までこだわって、考えてくれました。 It's yummy!! Look forward to school lunch!!(おいしいよ!! 給食を楽しみに!!)		

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しょくひん 食品 グループ	○・・・おもにエネルギーの もとになる食品	△・・・おもに体をつくる もとになる食品	□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)
	ししつ 脂質		ビタミン
			むきしつ 無機質

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

