

・・・献立のなかから・・・

★マークのあるメニューについて

16日・27日メニューのメニューに★マークがついています。これは、池田小学校の6年生が、家庭科の授業で考えてくれたものです。

16日 「ブロッコリーのスパイシー炒め」

紀の川市産のブロッコリーを使い、カレー粉やチリパウダーで味付けした、炒め物です。

27日 「ツナのパペロンチーノ」

紀の川市産のキャベツを使い、辛くないパペロンチーノを考えてくれました。

水 8	木 9	金 10
△ 牛乳 ○ ごはん ちくわの磯辺揚げ △ ちくわ 25 △ 青のり 0.07 ○ 片栗粉 3.84 ○ 小麦粉 3.84 ○ 揚げ油 4.8 塩 白菜の華風あえ □ 白菜 38.5 □ きゅうり 18.7 □ 人参 3.3 ○ 春雨 1.65 ○ ごま油 0.77 ○ 砂糖 0.88 酢 こいくち 塩 マーボー大根 □ 大根 120 △ 豚ひき肉 24 □ しょうが 0.6 □ にんにく 0.36 □ 玉ねぎ 15.6 □ 長ネギ 14.4 酒 1.2 みりん 0.54 ○ 砂糖 0.78 ○ 片栗粉 0.72 こいくち ○ ごま油 0.36 トウバンジャン 赤みそ	△ 牛乳 ○ ごはん つくねのソース焼き ○ 砂糖 2.76 みりん 1.32 とんかつソース ウスターソース ツナポテト ○ じゃがいも 42 △ ツナ 6.72 ○ ごま油 0.42 ○ 砂糖 0.64 □ パセリ 0.04 こしょう こいくち 長ねぎのみそ汁 □ 長ネギ 18.7 □ 白菜 22 ○ 人参 5.5 △ 油揚げ 3.3 ○ 麴 1.87 だし みそ	△ 牛乳 ○ ごはん カレーうどん ○ うどん 60 △ 豚肉 12 □ 玉ねぎ 14.4 □ 白菜 12 □ 大根 9.6 □ 長ネギ 12 酒 1.8 みりん 1.8 こいくち だし カレールウ かき揚げ △ とり肉 21.6 酒 0.72 △ 大豆 18 ○ さつまいも 24 ○ 小麦粉 6 ○ 片栗粉 3.6 ○ 揚げ油 6.6 こしょう 塩
15	16	17
△ 牛乳 焼き豚チャーハン ○ 米 90 ○ 押麦 9.6 ○ 米油 0.6 △ 焼き豚 20.4 △ 豚ひき肉 3.6 □ 玉ねぎ 48 □ 人参 12 □ ねぎ 7.2 △ 高野豆腐 3.6 酒 0.6 塩 こしょう 中華だし こいくち ワンタンスープ △ ワンタン 16.5 △ 豚肉 3.3 □ もやし 9.9 □ 人参 8.8 □ 玉ねぎ 16.5 □ ニラ 3.3 こしょう 中華だし いちご 2個	△ 牛乳 ○ ごはん カツオカツ ○ 揚げ油 6 ★ ブロッコリーのスパイシー炒め □ ブロッコリー 22 ○ じゃがいも 22 □ にんにく 0.11 ○ オリーブオイル 0.6 カレー粉 塩 こしょう チリパウダー オレンジ白菜のみそ汁 □ オレンジ白菜 33 □ 玉ねぎ 11 ○ さといも 5.5 □ 人参 5.5 △ 油揚げ 4.4 だし みそ	△ 牛乳 親子丼 ○ 米 96 △ とり肉 24 □ 玉ねぎ 120 □ 人参 12 △ かまぼこ 12 □ ねぎ 12 △ 卵 36 酒 1.56 みりん 1.56 ○ 砂糖 2.18 うすくち ○ 片栗粉 0.48 こいくち 紅くまの梅酢あえ □ 紅くま 22 □ キャベツ 16.5 □ もやし 11 △ ツナ 4.4 梅酢 1.98 ○ 砂糖 1.76 うすくち
20	21	22
△ 牛乳 ○ ごはん 豚ばら大根 △ 豚肉 48 酒 3.6 □ 大根 72 □ 長ネギ 18.84 □ しょうが 1.68 ○ ごま油 0.36 みりん 1.2 ○ 砂糖 2.64 ○ 片栗粉 0.6 みそ こいくち 豆腐とわかめの味噌汁 △ 豆腐 22 □ あじみ菜 7.7 △ 油揚げ 4.4 □ 白菜 19.8 □ 人参 5.5 □ ねぎ 4.4 △ わかめ 0.44 だし みそ ○ 豆乳プリンタルト	△ ミルージュ ひき肉の冬野菜カレー ○ 米 108 △ 豚ひき肉 24 □ 玉ねぎ 48 □ 人参 14.4 ○ じゃがいも 33.6 □ 白菜 26.4 ○ 大根 24 ワイン 2.4 □ にんにく 0.24 こいくち カレールウ こしょう ウスターソース カレー粉 コンソメ コールスローサラダ □ キャベツ 44 □ コーン 4.4 □ 人参 5.5 ○ 米油 0.44 ○ オリーブオイル 0.2 ○ 砂糖 0.66 酢 塩 こしょう マヨネーズ	△ 牛乳 食パン2枚 フルーツクリーム □ みかん 12 □ もも 14 □ パイン 10 ホイップクリーム 30 △ ジビエメンチカツ 揚げ油 6 根菜野菜のスープ △ チキンウインナー 1□ かぶ 9.35 □ 白菜 27.5 ○ じゃがいも 22 □ 人参 13.2 こしょう コンソメ
23	24	25
△ 牛乳 ○ ごはん 白身魚の照り焼き △ ホキ ○ 砂糖 3.6 酒 1.2 みりん 3.6 こいくち 切干し大根の含め煮 △ とり肉 7.2 □ 切干し大根 3.6 △ 高野豆腐 1.8 △ 平天 6 ○ こんにゃく 9.6 □ いんげん 4.8 □ 人参 12 ○ 米油 0.6 ○ 砂糖 1.38 酒 0.6 みりん 0.6 だし こいくち 青菜のみそ汁 □ あじみ菜 11 □ 白菜 25.3 □ 人参 11 △ 油揚げ 5.5 ○ 麴 1.98 みそ だし	△ 牛乳 ○ ごはん はんぺんフライ ○ 揚げ油 4.8 △ フロッコリーの白和え □ ブロッコリー 15.4 □ 人参 5.5 △ 豆腐 29.7 ○ 炒りごま 0.66 ○ ねりごま 1.54 ○ 砂糖 0.77 うすくち みそ のっぺ △ とり肉 22.8 □ 大根 80.4 ○ こんにゃく 28.8 □ 人参 22.8 ○ りいも 22.8 △ 油揚げ 5.64 △ ちくわ 17.16 ○ 砂糖 2.28 みりん 1.14 だし こいくち	△ 牛乳 ○ ごはん 豚肉のあんからめ △ 豚肉 48 ○ 片栗粉 11.52 酒 0.6 □ 玉ねぎ 21.6 ○ 揚げ油 4.8 □ 長ネギ 2.4 □ 人参 14.4 みりん 1.2 ○ 砂糖 2.04 塩 こいくち 蕨し野菜 ○ じゃがいも 24 □ ブロッコリー 24 塩 大根のみそ汁 □ 大根 24.2 □ えのきたけ 8.8 △ 油揚げ 5.5 □ 人参 11 □ ねぎ 5.5 だし みそ
27	28	29
△ 牛乳 ○ ごはん ハンバーグ △ ハンバーグ みりん 0.48 ワイン 0.48 とんかつソース ケチャップ こいくち ウスターソース デミグラスソース コンソメ ★ ツナのパペロンチーノ ○ スパゲティ 16.8 △ ツナ 12 △ ペーコン 3.6 □ キャベツ 20.4 □ 玉ねぎ 3.6 □ にんにく 0.12 ○ オリーブオイル 0.3 こしょう 塩 ジュリエヌスープ △ とり肉 5.5 □ 白菜 38.5 □ 小松菜 11 □ 玉ねぎ 11 □ 人参 11 こしょう コンソメ	△ 牛乳 ○ ごはん 牛肉コロッケ ○ 揚げ油 9.6 寒天とわかめのサラダ △ わかめ 0.55 寒天 0.55 □ 切干し大根 1.65 □ ほうれん草 22 □ きゅうり 20.9 ○ 砂糖 1.65 ○ ごま油 0.77 こしょう こいくち 酢 とふの粉の煮物 △ とふの粉 18 △ とり肉 18 □ 白菜 60 □ 大根 30 □ 人参 12 □ ねぎ 6 △ 油揚げ 6 酒 0.84 ○ 砂糖 3 こいくち みりん 0.84 だし	△ 牛乳 ○ ごはん 焼きさばの梅香味かけ △ さば □ ねぎ 1.2 □ 梅肉 3 みりん 1.92 酒 0.96 ○ 砂糖 1.32 こいくち 赤みそ 塩こうじ炒め △ 豚肉 16.8 酒 0.6 □ キャベツ 40.8 □ 人参 9.6 △ 高野豆腐 1.2 □ にんにく 0.12 ○ 米油 0.36 うすくち 塩こうじ とろみ汁 □ 大根 35.2 □ 人参 13.2 ○ さといも 8 □ しゅんぎく 8.8 □ 長ネギ 5.5 みりん 1.57 酒 0.74 ○ 片栗粉 1.05 うすくち だし
30	31	32
△ 牛乳 ガパオライス ○ 米 90 △ 鶏ひき肉 56.4 △ 豚ひき肉 14.4 □ 玉ねぎ 48 △ 高野豆腐 4.68 □ 人参 16.8 □ エリンギ 3.6 □ ピーマン 3.6 □ コーン 6 □ にんにく 0.24 ○ 砂糖 2.32 酒 2.9 ○ ごま油 1.74 コンソメ オイスターソース トウバンジャン こいくち ヤムウンセン ○ 春雨 6.6 □ きゅうり 4.4 □ キャベツ 17.6 □ 玉ねぎ 8.8 □ レモン 0.66 ○ 砂糖 1.54 ○ 米油 0.22 こいくち 酢	△ 牛乳 ○ ごはん 豚肉のあんからめ △ 豚肉 48 ○ 片栗粉 11.52 酒 0.6 □ 玉ねぎ 21.6 ○ 揚げ油 4.8 □ 長ネギ 2.4 □ 人参 14.4 みりん 1.2 ○ 砂糖 2.04 塩 こいくち 蕨し野菜 ○ じゃがいも 24 □ ブロッコリー 24 塩 大根のみそ汁 □ 大根 24.2 □ えのきたけ 8.8 △ 油揚げ 5.5 □ 人参 11 □ ねぎ 5.5 だし みそ	

< 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	たんぱく質 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 むきしつ 無機質 (カルシウム)
		たんぱく質	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。

献立のなかから（15日 22日）

焼き豚チャーハン

フルーツサンド（セルフ）

中貴志小学校と丸栖小学校の6年生が、
外国語の授業で考えてくれたメニュー
です。

Enjoy your meal！（召し上がれ！）