

紀の川市産の野菜は・・・人参、キャベツ、たまねぎ、葉たまねぎ、ほうれん草
 ねぎ、たけのこ など
 米・・・キヌヒカリ(紀の川市産)
 フルーツ給食(市内産のフルーツ)・・・いちご(17日)



木 9		金 10		
△ ぎょうにゅう チキンピラフ 543kcal ○ こめ 67g ○ むぎ 3.2 ○ あぶら 0.5 △ とりももにく 20 △ チキンインナー 10 □ たまねぎ 30 □ にんじん 8 □ ピーマン 4 □ コーン 5 ○ あぶら 0.3 コンソメ コンソメ しお ウスターソース こしょう とうにゅうスープ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 20 □ にんじん 7 □ キャベツ 10 ○ じゃがいも 25 □ しめじ 5 △ とうにゅう 20 みず 75 ○ あぶら 0.25 こめこホワイトルウ コンソメ こしょう	△ ぎょうにゅう なめし(けんりょう)うどん 537kcal ○ うどん 100 △ あぶらあげ 7 □ にんじん 7 □ はくさい 22 □ ねぎ 5 みりん 3.6 さけ 1.1 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし ほうれんそうのツナあえ □ ほうれんそう 20 □ ほうれんそう 10 □ えのきたけ 7.5 △ ツナ 8.5 ○ すりごま 0.6 ○ さとう 0.45 す こいくちしょうゆ			
月 13 577kcal △ ぎょうにゅう ごはん すきやき △ ぶたにく 28 △ やきとうふ 35 □ いとこんにやく 33 □ たまねぎ 30 □ はたまねぎ 10 □ にんじん 7 □ はくさい 55 □ しいたけ 5.5 ○ すきやきふ 1.5 ○ さとう 3 さけ 2 こいくちしょうゆ じゃこだいぼ △ だいず 24.5 △ じゃこ 4.5 ○ さとう 1.05 みりん 0.7 ○ かたくりこ 0.18 みず 4 ○ あげあぶら 2.45 こいくちしょうゆ キャベツのゆかりあえ □ キャベツ 30 □ もやし 25 ゆかり 0.8 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ	火 14 527kcal △ ぎょうにゅう ごはん キムチ △ ぶたにく 25 みりん 1 ○ さとう 1.2 △ やきとうふ 30 □ いとこんにやく 10 □ もやし 19 □ えのきたけ 5 □ はくさい 55 □ キムチ 20 □ ニラ 5 □ にんにく 0.6 みりん 0.9 ○ あぶら 0.3 ○ ごまあぶら 0.6 みず 18 こいくちしょうゆ みそ あかみそ だし ねぎいたまごやき △ ねぎたまごやき 1個 かいとうサラダ □ キャベツ 13 □ きゅうり 18 △ わかめ 0.9 ○ さとう 0.55 ○ ごまあぶら 0.25 ○ ごま 0.3 ちゅうかごまドレッシング こいくちしょうゆ す	水 15 666kcal △ ぎょうにゅう カレーライス ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 80 ○ じゃがいも 40 □ にんじん 15 □ にんにく 0.4 ○ あぶら 0.3 みず 115 カレールウ カレールウ ウスターソース カレーこ おいわいいちごゼリー ○ おいわいいちごゼリー 1こ 	木 16 534kcal △ ぎょうにゅう ちゅうかどん ○ こめ 80g △ ぶたにく 30 □ はくさい 70 □ たまねぎ 25 □ しいたけ 4.5 □ もやし 35 □ にんじん 12 △ イカ 10 やきちくわ 8 ○ あぶら 0.3 □ しょうが 1.8 さけ 2 みず 40 ○ かたくりこ 3 みず 5 ○ ごまあぶら 0.8 しお こいくちしょうゆ こしょう とりガラスープ からしあえ □ こまつな 15 □ もやし 25 ○ はるさめ 3 ○ ごま 1.1 からし こいくちしょうゆ	金 17 556kcal △ ぎょうにゅう たきごみごはん ○ こめ 60g さけ 3.3 △ とりももにく 15 やきちくわ 10 □ しいたけ 5 □ にんじん 5 □ ごぼう 5 □ いんげん 5 さけ 1.6 みりん 1.6 ○ あぶら 0.3 しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しろみさかなフライ △ しろみさかなフライ 1切 ○ あぶら 5 わかたけじる △ わかめ 0.48 □ たけのこ 18 △ とうふ 25 さけ 0.65 みりん 0.65 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお だし いちご □ いちご 2こ フルーツ給食
20 538kcal △ ぎょうにゅう チャーハン ○ こめ 80g ○ あぶら 0.35 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 40 □ にんじん 7 □ ねぎ 5 △ しいたけ 10 さけ 0.6 ○ あぶら 0.3 ○ ごまあぶら 0.5 こいくちしょうゆ しお ちゅうかスープ ちゅうかスープ(にくだんご) □ こまつな 10 △ ミートボール 25 □ もやし 16 □ にんじん 8 □ たまねぎ 15 □ しめじ 5 ○ あぶら 0.1 みず 100 ○ ごまあぶら 0.3 ○ あぶら 0.2 ちゅうかスープ とりガラスープ しお うすくちしょうゆ	21 566kcal △ ぎょうにゅう ごはん さばのしおやき △ さば 1個 きゅうりのしおこんぶあえ □ きゅうり 40 □ にんじん 5 ○ ごま 0.55 △ しおこんぶ 1.7 しお ぶたじる △ ぶたにく 6 □ ごぼう 8 △ たまねぎ 18 □ にんじん 9 △ あぶらあげ 3 △ とうふ 20 □ ねぎ 3 みそ だし	22 598kcal △ ぎょうにゅう ヨッペパン ポロニアステーキ △ ポロニアステーキ 1こ みりん 0.6 ケチャップ とんかつソース ウスターソース こいくちしょうゆ イタリアンサラダ □ キャベツ 20 □ もやし 16 □ コーン 5.5 □ にんじん 3.5 イタリアンドレッシング はるやさいのクリームシチュー △ とりももにく 15 □ たまねぎ 68 □ にんじん 18 □ アスパラガス 3.5 ○ じゃがいも 42 △ ぎょうにゅう 20 みず 75 ○ あぶら 0.3 クリームシチュー ブイヨン こしょう	23 582kcal △ ぎょうにゅう コンコンごはん ○ こめ 65g ○ さとう 5.2 こぶちや 0.1 △ あぶらあげ 9.5 みりん 3.3 ○ さとう 1.6 みず 25 ○ ごま 1 □ ペにしょうが 1 しお す こいくちしょうゆ だし はんぺんフライ △ はんぺんフライ 1個 ○ あげあぶら 4 くたくさんのみぞしる △ とうふ 20 □ キャベツ 15 □ もやし 10 □ にんじん 5 □ ねぎ 3 みそ だし	24 615kcal △ ぎょうにゅう ごはん(けんりょう) ラーメン ○ ちゅうかめん 100 △ ぶたにく 18 □ キャベツ 30 □ たまねぎ 12 □ にんじん 8 □ しいたけ 7 □ コーン 5 □ しょうが 0.35 □ にんにく 0.25 ○ あぶら 0.2 ○ ごまあぶら 0.4 ちゅうかのもと ちゅうかスープ トウバンジャン ナムル □ ほうれんそう 10 □ もやし 30 □ にんじん 5 ○ ごまあぶら 0.2 ○ ごま 0.3 こいくちしょうゆ しお せとふうみりかけ ぶりかけ 1ふくら
27 584kcal △ ぎょうにゅう ごはん ハンバーグ(てりやきソース) △ ハンバーグ 1こ ○ さとう 1.2 みりん 4 みず 10 さけ 2.2 ○ かたくりこ 0.65 こいくちしょうゆ やさいサラダ □ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング かきたまじる △ たまご 20 □ ほうれんそう 10 □ えのきたけ 6 みりん 0.8 ○ かたくりこ 1 しお うすくちしょうゆ だし	28 610kcal △ ぎょうにゅう ごはん しおこうじからあげ △ とりももにく 2切 □ にんにく 0.3 □ しょうが 0.2 ○ かたくりこ 11 ○ あげあぶら 6 しおこうじ やさいのごまあえ □ キャベツ 28 □ ほうれんそう 5 □ ほうれんそう 10 □ にんじん 5 ○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ だいごのみぞしる □ だいご 20 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 みそ だし	29 昭和の日 	30 579kcal △ 牛乳 ごはん ちくぜんに(たけのこ) △ とりももにく 20 □ にんじん 15 □ ごぼう 15 □ こんにやく 20 やきちくわ 10 □ いんげん 7 □ しいたけ 5 □ たけのこ 10 ○ あぶら 0.5 さけ 1.25 みりん 0.83 ○ さとう 2 みず 36 こいくちしょうゆ だし マカロニサラダ ○ マカロニ 8 □ キャベツ 15 □ にんじん 6 △ ハム 5 ○ さとう 0.7 こしょう す ○ マヨネーズ しお しっとりひじきふりかけ △ ひじき 1.3 ○ ごま 0.6 △ かつおぶし 1 ○ さとう 2.7 みりん 4.5 こいくちしょうゆ	

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

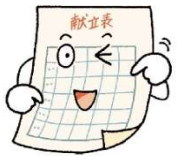
食品グループ	○・・・おもにエネルギーのもとになる食品	△・・・おもに体をつくるもとになる食品	□・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品
栄養素	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 無機質

☆材料購入の都合により
 献立を変更することが
 あります。

献立表確認のお願い

給食で初めて食べる
 食材はありますか？

食物アレルギー
 は、乳児がもっとも多く、年齢が上がるにつれて減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



今年度も
 よろしくお願ひします。