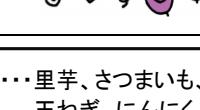


令和5年度

10月 きゅうしょくこんだて表(小学校)

紀の川市立

粉河学校給食センター

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<p>△牛乳 557kcal ○ごはん △タンドリーチキン △どりもにく2こ △ヨーグルト9 □しょうが1.5 □にんにく0.5 ケチャップ こいくちしょうゆ カレーコ くろこしよう しお きゅうりとちくわのうめあえ □キャベツ24 □きゅうり17 △ちくわ6.5 みりん1.5 ○さとう0.75 うめ こいくちしょうゆ だいこんのみぞしる □こまつな7 □だいこん18 □たまねぎ15 □あぶらあげ4 □にんじん6 みそ だし みそ</p>	<p>△牛乳 543kcal ○ごはん △たさごみごはん ○こめ60g さけ3.3 △どりもにく20 □ちくわ10 △あぶらあげ3 □しいたけ5 □にんじん5 □ごぼう5 □えだまめ5 さけ1.6 みりん1.6 ○あぶら0.3 こいくちしょうゆ しお うすくちしょうゆ あげだしどふ ○あげだしどふ1こ みりん2.3 さけ2 ○あげあぶら4 ○かたりこ1 ○さとう1 こいくちしょうゆ だし ぐだくさんみぞしる ○さつまいも20 □キャベツ15 □もし8 □にんじん5 □ねぎ3 みそ だし</p>	<p>△牛乳 537kcal ○ごはん △むしゅうまい 1こ △マーポーナス ○こめ80g □ぶたにく45 □いたこにんやく45 □かまぼこ7 □たまねぎ70 □しいたけ3 □ねぎ3 □にんじん10 ○しょうが1 ○さとう3 さけ2.2 みりん2.2 こいくちしょうゆ だし ごまずあえ □はくさい32 □わかめ0.6 □きゅうり16 ○ごま0.8 ○さとう0.7 こいくちしょうゆ す</p>	<p>△牛乳 525kcal ○ごはん △むしゅうまい 1こ △マーポーナス ○ぶたひにく15 □しょうが0.4 □にんにく0.4 □しいたけ3 □たけのこ5 □ニラ5 □たまねぎ20 □なす35 ○さとう1.2 ○ごまあぶら0.3 ○かたりこ0.2 あかみそ ○あぶら0.3 こいくちしょうゆ △トウバンジヤン はるさめスープ □こまつな10 □ぶたにく10 □もし16 □にんじん8 ○はるさめ3.5 とりガラスープ ○ごまあぶら0.3 うすくちしょうゆ ちゅうかスープ しお</p>	<p>△牛乳 560kcal ○ごはん △スパゲティサラダ ○スパゲティ8 □にんじん6 □きゅうり15 □ハム5 マヨネーズ す しお こしょう にくじが △ぶたにく25 □いとこんにやく30 ○じゃがいも60 □たまねぎ50 □にんじん10 □いんげん4 ○さとう2.5 みりん1.3 さけ2.2 みそ あぶら0.3 こいくちしょうゆ だし</p>
9	10	11	12	13
<p>和歌山県から「うめばし」をいたいたいもので。</p> 	<p>△牛乳 644kcal ○ごはん △うめばし 1こ △さまごのかばやき △さんま1きれ さけ1.5 ○かたりこ5 ○あげあぶら4 □しょうが1 みりん2 ○さとう2 こいくちしょうゆ ○ごま0.3 ばくさいサラダ □はくさい23 □ハム5 □もし20 □コーン7 ○さとう0.23 ○あぶら0.8 こいくちしょうゆ しお さわしじる □ほうれんそう10 □えのきたけ5 □にんじん3 □とうふ30 みりん0.8 だし うすくちしょうゆ しお</p>	<p>△ジャア(フレーベリー) 600kcal ○ごはん △はんりょうごはん 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 ○ごまあぶら0.4 ちゅうかのもと ちゅうかスープ パンパンジーサラダ △ささみフレーク8 □きゅうり15 □にんじん4 □コーン4 □キャベツ15 ○ごま0.3 ○ごまあぶら0.1 ごまだれッシング こいくちしょうゆ</p>	<p>△牛乳 550kcal ○ごはん △だいじのあきからあげ △ちゅうかめん100 □ぶたにく18 ○だいじ25 ○あげあぶら2.45 △ちくわ4 ○あぶら0.05 ○さとう1.05 みりん0.7 ○かたりこ0.18 こいくちしょうゆ さじょうみあえ △きゅうり35 □えのきたけ10 □にんじん5 □かつおぶし1.17 ○さとう0.14 す こいくちしょうゆ ちくぜんに △どりもにく20 □にんじん10 □ごぼう10 □れんこん10 □てづくりこんにやく20 □ちくわ10 △いんげん5 ○みりん0.83 ○さといも15 だし さけ1.25 こいくちしょうゆ ○さとう2</p>	<p>△牛乳 577kcal △たまごのやさいあんかけごはん ○こめ80g □ぶたにく10 ○あぶら0.15 □たまねぎ35 □にんじん7 □もやし17 □ねぎ3 □しょうが0.35 さけ2 こいくちしょうゆ ○かたりこ4 とりガラスープ ○ごまあぶら0.6 くろこしよう しお かににま 1こ しらあえ □ほうれんそう15 □にんじん6 △どうふ3 ○ごま0.7 ○ねりごま1.5 ○さとう0.66 うすくちしょうゆ みそ</p>
16	17	18	19	20
<p>△牛乳 557kcal ○ごはん △はんぺんフライ 1こ ○あげあぶら4 ツナあえ □キャベツ24.3 □きゅうり16.2 □にんじん2.43 □ツナ6.48 ○ごまあぶら0.32 ○さとう1.21 す うすくちしょうゆ ラタッキイースト △とりむねにく8 ○オリーブ油0.1 □にんにく0.5 □たまねぎ25 □トマト5 □トマト16 □なす5 □きゅうり1.5 ○さつまいも5 □いんげん3 □にんじん5 ブイヨン ○さとう1 しお こしょう しおこうじ</p>	<p>△牛乳 681kcal △カーライス ○こめ88g ○むぎ5 △ぶたにく25 □たまねぎ80 ○じゅわいも40 □にんじん15 □にんにく0.4 ○あぶら0.3 カレールウ カレーこ ソース かきいりフルーツヨーグルト △みかん16 □もも8.5 □バイン16 □ひたらねなし M20 △ヨーグルト20 </p>	<p>△牛乳 600kcal ○ごはん △こんせり川メンチカツ 1こ ○あげあぶら4 かばちゃサラダ □かばちゃ35 □きゅうり11 △ハム5 マヨネーズ しお す くろこしよう やさいスープ △ぶたにく10 □だいこん20 □たまねぎ20 □にんじん6 ブイヨン しお こしょう</p>	<p>△牛乳 531kcal △さつまいもごはん ○こめ62g ○さつまいも20 さけ0.8 こぶちや0.3 しお つくねのてりやき △キャベツいりつけ1こ ○さとう1.2 みりん4 ○かたりこ0.65 さけ2.2 こいくちしょうゆ ナムル △ほうれんそう10 □もし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 キャベツのみぞしる □たまねぎ20 □あぶらあげ5 □キャベツ20 □にんじん6 □ねぎ3 だし みそ</p>	<p>△牛乳 525kcal ○げんりょうごはん やまとば ○ちゅうかめん75 □ぶたにく10 △イカ10 □キャベツ45 □もし20 □ピーマン8 □にんじん10 ○あぶら0.3 △あおのり0.05 こしょう せいしょだいにんのハリハリあえ □きりましょだいにん5 ○ごま0.8 □きゅうり25 こいくちしょうゆ ○さとう22 しお す</p>
23	24	25	26	27
<p>△牛乳 566kcal △チキンライス ○こめ70g ○あぶら0.12 △どりもにく20 □たまねぎ30 □いんげん8 ○あぶら0.3 コンソメ ケチャップ しお くろこしよう ソース ちゅうかコーンスープ □コーン5 □コーンクリーム20 □たまねぎ20 □にんじん10 □ちんげんさい15 □たまご20 ○かたりこ0.5 うすくちしょうゆ △とりガラスープ こしょう しお とうにゅうアボン 1こ</p>	<p>△牛乳 549kcal ○ごはん △ささみのレモンに △ささみ2こ さけ2.5 ○あげあぶら6 ○かたりこ4 ○こむぎこ 2 □レモン4 ○さとう4.5 こいくちしょうゆ れんこんサラダ □れんこん11 □きゅうり15 △ハム5 □わかめ0.7 わふうドレッシング たまねぎのみぞしる △だいこん20 □たまねぎ20 □にんじん6 □ねぎ3.5 △あぶらあげ4 みそ だし</p>	<p>△牛乳 521kcal ○ごはん △おませ ○こめ65g ○さとう5.5 こぶちや0.16 □こんにゃく15 □にんじん6 □えだまめ4 △こうやどうふ2 さけ0.8 ○さとう1.3 しお こいくちしょうゆ あじつけの 1ふくろ ごもくあつやきたまご 1こ 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</p>	<p>△牛乳 606kcal ○ごはん △さばのみどり 1され △さつまいもサラダ ○さつまいも32 □たまねぎ15 △ハム5 す マヨネーズ こしょう △ちんちんじる くろこしよう △だいこん20 □にんじん7 □ごぼう10 □ねぎ4 □こんにゃく15 □みりん1.35 さけ0.45 ○ごまあぶら0.3 △とうふ20 こいくちしょうゆ だし </p>	<p>△牛乳 610kcal ○ごはん △ぼうれんどうのツナあえ △ほうれんそう30 □えのきたけ7.5 △ツナ8.5 ○すりごま0.6 ○さとう0.45 こいくちょうゆ す もちきんちゃん もちきんちゃん1こ ○さとう1 みりん1.4 こいくちょうゆ しお おでん △ぎゅうにく5 ○じゃがいも35 △だいこん48 □にんじん10 △さつまいげ14 □あつあげ20 △てづくりこんにやく18 △うずらたまご15 ○さとう1 みりん2.7 さけ2.2 こいくちょうゆ うすくちょうゆ だし</p>
30	31	<p>10月の紀の川市産の野菜は…里芋、さつまいも、きゅうり 玉ねぎ、にんにく</p> <p>米…きぬひかり(紀の川市産) 手作りこんにゃく(四季グループ)</p> <p>フルーツ給食 17日(火) ひらたねなし柿</p> <p>△牛乳 607kcal ○ごはん ○やきぐりコロッケ 1こ ○あげあぶら4 イタリアンサラダ □キャベツ20 □もし15 □コーン6 イタリアンドレッシング クリームシチュー △どりもにく20 □たまねぎ68 □にんじん18 □じゃがいも45 △きゅうりゆう20 ブイヨン ○あぶら0.3 くろこしよう クリームシチュー こしょう </p>		
<p>△牛乳 608kcal ○ごはん △てりやきハンバーグ △ハンバーグ1こ ○さとう1.2 みりん4 こいくちょうゆ さけ2.2 ○かたりこ0.65 なすのちゅうかあえ △ささみフレーク8 □なす35 △しうが0.48 みりん4.8 さけ0.55 ○さとう0.97 ○ごまあぶら0.15 こいくちょうゆ おろしにんにく す トウバンジヤン さつまいものみぞしる ○さつまいも20 □たまねぎ15 □にんじん5 □ねぎ3 みそ だし</p> <p>△牛乳 608kcal ○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 △・おもに体を整える もとになる食品 △・おもに無機質 △・おもに有機質</p> <p>☆材料購入の都合により 献立を変更することがあります。</p>				