

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6								
<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>豆腐の中華煮</b> △木綿豆腐 84 △豚肉 24 □玉ねぎ 42 □たけのこ 6.6 □人参 14.4 □白菜 24 □小松菜 9.6 酒 2.16 ○片栗粉 1.68 水 43.2 ○ごま油 0.36 ○油 0.36 こいくちしょうゆ オイスターソース 中華スープ 鶏ガラスープ <b>ねぎ入り玉子焼き</b> △ねぎたま焼き 1個 <b>パンサンスー</b> □きゅうり 14.3 □りょうとうもろこし 11 □人参 5.5 穀物酢 ○春雨 5.5 こいくちしょうゆ ○上白糖 0.55 ○ごま油 0.22	<b>牛乳</b> <b>やなわ風玉子とじ弁</b> ○米 112g △豚肉 33.6 □玉ねぎ 90 □人参 15.6 □しいたけ 6 □ごぼう 22.8 △鶏卵 60 □いんげん 6.6 酒 1.8 □みりん 2.4 ○上白糖 3.24 水 48 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし <b>ごま酢あえ</b> □白菜 35.2 △カットわか(乾) 0.66 □きゅうり 17.6 ○ごま(いり) 0.88 ○上白糖 0.77 こいくちしょうゆ 穀物酢 	<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>豚肉と大豆のみそ煮</b> △豚肉 26.4 □ごぼう 24 □人参 14.4 □いんげん 9.6 □こんにやく 24 △大豆 20.4 △焼き竹輪 14.4 酒 3.6 ○上白糖 1.2 みりん 4.08 水 45.6 ○油 0.36 こいくちしょうゆ 米みそ 赤みそ だし <b>千チミ</b> ○チチミ 1個 ○揚げ油 5 ○ごま油 0.1 ○上白糖 1.92 水 0.48 こいくちしょうゆ 穀物酢 <b>胡瓜ともやしのおかか和え</b> □きゅうり 27.5 □りょうとうもろこし 27.5 ○ごま 1.1 ○ごま油 0.27 △かつお節 1.1 こいくちしょうゆ	<b>牛乳</b> <b>ごはん(減量)</b> <b>洛州風風コキククス</b> ○中華めん 114 △豚肉 18 ○油 0.24 □玉ねぎ 18 □キャベツ 18 □りょうとうもろこし 12 □人参 9.6 □葉ねぎ 3.6 □にんにく 0.3 こしょう(白、粉) トウバンジャン 牛白湯スープ 中華スープ <b>海苔サラダ</b> □キャベツ 14.3 □きゅうり 19.8 △わかめ 1.99 ○上白糖 0.6 ○ごま油 0.27 ○ごま(いり) 0.33 中華ごまドレッシング こいくちしょうゆ 穀物酢	<b>牛乳</b> <b>切干大根とベーコンのご飯</b> ○米 90g ○玄米 6 ○油 0.14 ○ごま油 0.72 □切干大根 8.4 △ベーコン 18 □えのきたけ 9.6 □人参 12 □えだまめ 6 ○ごま(いり) 1.8 ○油 0.6 ○上白糖 1.2 酒 1.2 みりん 1.2 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ <b>かぼちゃ豆乳スープ</b> △豚肉 10.2 □玉ねぎ 30 □人参 8.4 □かぼちゃ 30 □ぶなしめじ 6 △調製豆乳 24 水 90 ○油 0.24 豆乳ホワイトルウ コンソメ こしょう(白、粉) <b>いちごごみかんのゼリー</b>								
<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>マーボナス</b> △豚ひき肉 18 ○油 0.2 □しょうが 0.48 □にんにく 0.48 □しいたけ 3.6 □たけのこ 6 □にら 6 □玉ねぎ 24 □なす 42 ○油 0.3 ○上白糖 1.44 ○ごま油 0.36 □片栗粉 0.24 水 0.48 こいくちしょうゆ 赤みそ トウバンジャン <b>えびしょうまい</b> △エビシューマイ 2個 <b>中華スープ(春雨)</b> □小松菜 12 △豚肉 12 □りょうとうもろこし 19.2 中華スープ □人参 9.6 鶏ガラスープ ○春雨 4.2 うすくちしょうゆ 水 120 ○ごま油 0.36 ○油 0.24 食塩	<b>牛乳</b> <b>きのこごはん</b> ○米 78g 酒 3.84 △鶏もも 18 □ごぼう 9.6 □ぶなしめじ 13.2 □えだまめ 6.6 □人参 8.4 △油揚げ 6 酒 1.8 ○上白糖 0.48 ○油 0.18 こいくちしょうゆ 食塩 <b>サーモンフライ</b> △サーモンフライ 1個 ○揚げ油 4.8 <b>ミニトマト</b> □ミニトマト 2個 <b>じゃがいもと玉葱のみそ汁</b> ○じゃがいも 21.6 □玉ねぎ 24 △わかめ 0.48 △木綿豆腐 24 水 156 赤みそ だし	<b>牛乳</b> <b>食パン</b> <b>チリコンカン</b> △ミックスビーンズ 21.6 △豚ひき肉 30 □玉ねぎ 64.8 □人参 11.52 □ぶなしめじ 5.76 □トマトピューレ 5.76 □トマト 12 □トマトイン 0.84 ○油 0.6 水 13.2 ケチャップ ウスターソース チリパウダー 食塩 こしょう(白、粉) コンソメ ハヤシルウ <b>ツナサラダ</b> △ツナ 13.2 □キャベツ 20.9 □きゅうり 16.5 食塩 こしょう(白、粉) 穀物酢 ○マヨネーズ <b>野菜スープ</b> △鶏もも 12 □玉ねぎ 24 □人参 7.2 ○じゃがいも 24 □ほうれん草 6 水 120 プイヨン 食塩 こしょう	<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>ちくわの磯辺あげ</b> △焼き竹輪 2本 ○天ぷら粉 12 △あおのり 0.28 ○揚げ油 6 <b>切干大根のサラダ</b> □切干大根 4.2 □きゅうり 12.2 □人参 9.3 △ロースハム 5.5 ○上白糖 1.76 うすくちしょうゆ 穀物酢 <b>とふの粉の漬物</b> △とふのこ 13.68 油揚げ 6 □大根 12 □白菜 36 □人参 6 □玉ねぎ 24 □いんげん 3.6 □しいたけ 3.6 ○上白糖 2.28 みりん 1.2 水 60 ○油 0.36 こいくちしょうゆ だし	<b>牛乳</b> <b>カレーライス</b> ○米 115g ○麦 6 △豚肉 24 □玉ねぎ 96 ○じゃがいも 48 □人参 18 □にんにく 0.48 ○油 0.36 水 138 カレールウ ウスターソース カレー粉 <b>パリパリサラダ</b> □大根 14.3 □きゅうり 18.7 □人参 7.7 □福神漬 8.8 こいくちしょうゆ 穀物酢 <b>冷凍みかん</b>  <p>川原小学校のみなさんが農家さんと一緒に作ってくれた「玉ねぎ、じゃがいも、人参」を使ったカレーです。</p>								
<b>牛乳</b> <b>ピビンバ</b> ○米 112g △豚ひき肉 48 △鶏ひき肉 24 ○油 1.08 酒 2.4 △大豆 14.4 □長ねぎ 3.6 □しょうが 1.2 ○上白糖 1.08 みりん 3.6 □ほうれん草 2 □人参 8.8 □りょうとうもろこし 38.5 ○ごま油 0.58 赤みそ コチュジャン こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 食塩 <b>わかめスープ</b> △わかめ 0.6 □しいたけ 4.8 △木綿豆腐 24 □玉ねぎ 24 水 120 食塩 黒こしょう 鶏ガラスープ 中華スープ	<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>鶏肉と厚揚げのうさぎ煮</b> △鶏もも 30 △厚揚げ 48 △さつま揚げ 7.2 □板こんにやく 24 □人参 14.4 □玉ねぎ 54 □しいたけ 6 □いんげん 7.2 ○上白糖 2.4 □みりん 0.72 水 45.6 ○油 0.36 こいくちしょうゆ だし <b>コールスローサラダ</b> □キャベツ 18.7 △ロースハム 5.5 □コーン □きゅうり 20 ○上白糖 0.44 穀物酢 食塩 <b>瀬戸風味ふりかけ</b> 	<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>鶏肉のピーマンあえ</b> △鶏ひき肉 72 酒 1.2 生姜 1.32 ○油 1.2 ○片栗粉 2.5 □ピーマン 11.4 ○油 0.06 ○上白糖 3.78 水 1.32 こいくちしょうゆ <b>キャベツのゆかり和え</b> □キャベツ 27.5 □りょうとうもろこし 24.2 こいくちしょうゆ ゆかり 0.88 ○上白糖 0.55 <b>けんちん汁</b> □大根 24 □人参 8.4 □ごぼう 12 □葉ねぎ 4.8 □こんにやく 18 △油揚げ 3.6 みりん 1.62 酒 0.54 ○ごま油 0.36 だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>白身魚の照り焼き</b> △ホキ 1切 みりん 5.4 酒 2.28 ○上白糖 3.6 ○片栗粉 0.72 水 1.8 こいくちしょうゆ <b>きんぴらごぼう(少量)</b> △豚肉 12 □人参 8.64 □ごぼう 27.6 □こんにやく 16.2 □いんげん 5.4 △焼き竹輪 5.4 ○油 0.24 ○上白糖 2.4 みりん 0.29 酒 0.86 ○ごま油 0.36 こいくちしょうゆ <b>キャベツのみそ汁</b> □玉ねぎ 24 △油揚げ 6 □キャベツ 24 □葉ねぎ 3.6 □人参 7.2 □みそ だし 水 120	<b>牛乳</b> <b>チキンライス</b> ○米 91g ○油 0.14 △鶏もも 30 □玉ねぎ 36 □いんげん 9.6 ○油 0.36 コンソメ ケチャップ 食塩 こしょう(黒、粉) ウスターソース ケチャップ <b>スキニーニのスープ</b> △豚肉 12 □玉ねぎ 18 □ズッキーニ 24 □チンゲンサイ 12 □人参 6 コンソメ うすくちしょうゆ 食塩 こしょう(白、粉) <b>豆乳コロッケ</b> ○豆乳コロッケ 1個 ○揚げ油 6								
<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>豚肉のスタミナ炒め</b> △豚肉 78 □生姜 1.92 酒 4.2 ○油 0.36 □玉ねぎ 44.4 □りょうとうもろこし 26.4 □にら 6 □にんにく 1.2 ○片栗粉 1.2 食塩 トウバンジャン オイスターソース こいくちしょうゆ 赤みそ <b>なすのみそ汁</b> □なす 24 □人参 6 □玉ねぎ 24 △油揚げ 4.8 赤みそ だし <b>朝どいとろろこし</b> 	<b>牛乳</b> <b>ひじきごはん</b> ○米 85g 酒 3.6 △鶏もも 12 □えだまめ 6 △ひじき 1.2 □人参 9.6 みりん 2.4 □しょうが 0.84 食塩 酒 1.2 うすくちしょうゆ ○油 0.12 こいくちしょうゆ <b>あけだし豆腐(野菜入り)</b> △あけだし豆腐 1個 ○油 6 □人参 2.76 □すじなしいんげん 1.56 みりん 2.76 ○上白糖 1.2 酒 2.4 水 30 ○片栗粉 0.96 だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <b>じゃがもちスープ</b> ○じゃがもち 24 □大根 26.4 □チンゲンサイ 9.6 だし □こんにやく 12 △油揚げ 4.8 みりん 1.62 酒 0.54 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>手作り豆腐ハンバーグ</b> △豚ひき肉 31.2 △鶏ひき肉 15.6 △木綿豆腐 38.4 □玉ねぎ 14.4 ○パン粉(乾燥) 5.4 赤ワイン 0.96 ○上白糖 1.14 水 1.08 食塩 こしょう(黒、粉) ケチャップ 濃厚ソース <b>野菜サラダ</b> □キャベツ 33 □きゅうり 11 □コーン 7.7 和風ドレッシング <b>なめこ汁</b> □なめこ 7.2 □玉ねぎ 24 △油揚げ 6 □白菜 24 赤みそ だし	<b>牛乳</b> <b>ゆかりごはん(減量)</b> <b>冷やうどん</b> ○うどん 120 □りょうとうもろこし 30 □ほうれん草 18 □人参 8.4 △油揚げ 5.16 ○上白糖 2.16 水 7.2 △錦糸玉子 12 こいくちしょうゆ めんつゆ <b>いかの天ぷら</b> △いかの天ぷら 1個 ○揚げ油 6 	<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>鶏肉とじゃが芋のバジル焼き</b> △鶏もも 48 ○オリーブ油 1.2 ○油 2.4 ○じゃがいも 30 食塩 こしょう(白、粉) こしょう(黒、粉) バジル(粉) <b>ミネストローネ(マカロニ入り)</b> △ベーコン 9.6 □人参 6 □玉ねぎ 42 □人参 6 ○アルファベットマカロニ 6 □いんげん 7.2 □トマト 19.2 □にんにく 0.48 ○オリーブ油 0.36 ○上白糖 0.3 水 132 プイヨン 食塩 こしょう <b>カラフルサラダ</b> □パプリカ 5.5 □きゅうり 11 □キャベツ 19.8 □コーン 5.5 △ツナ 7.7 うすくちしょうゆ □レモン 1.21 ○上白糖 1.21								
<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>鶏肉の梅酢からあげ</b> △鶏もも 3個 ○片栗粉 13.2 △揚げ油 7.2 梅酢 <b>野菜のごま和え</b> □キャベツ 35.2 □人参 7.7 □ほうれん草 冷凍 11 □ぶなしめじ 5.5 ○ごま(いり) 0.55 ○すりごま 0.55 ○上白糖 0.55 こいくちしょうゆ <b>かぼちゃのみそ汁</b> □かぼちゃ 24 □玉ねぎ 24 △油揚げ 3.6 □葉ねぎ 6 水 156 赤みそ だし	<p>＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞</p> <table border="1"> <tr> <td> <small>しよくひん</small>            食品            グループ         </td> <td>           ○・おちエネルギーの            もとになる食品         </td> <td>           △・おち体をつくる            もとになる食品         </td> <td>           □・おち体の調子を整える            もとになる食品         </td> </tr> <tr> <td> <small>えいようそ</small>            栄養素         </td> <td> <small>たんぱくひん</small>            炭水化物         </td> <td> <small>しじつ</small>            脂質         </td> <td> <small>びたみん</small>            ビタミン         </td> </tr> </table> <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>				<small>しよくひん</small> 食品 グループ	○・おちエネルギーの もとになる食品	△・おち体をつくる もとになる食品	□・おち体の調子を整える もとになる食品	<small>えいようそ</small> 栄養素	<small>たんぱくひん</small> 炭水化物	<small>しじつ</small> 脂質	<small>びたみん</small> ビタミン
<small>しよくひん</small> 食品 グループ	○・おちエネルギーの もとになる食品	△・おち体をつくる もとになる食品	□・おち体の調子を整える もとになる食品									
<small>えいようそ</small> 栄養素	<small>たんぱくひん</small> 炭水化物	<small>しじつ</small> 脂質	<small>びたみん</small> ビタミン									

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

<small>しよくひん</small> 食品 グループ	○・おちエネルギーの もとになる食品	△・おち体をつくる もとになる食品	□・おち体の調子を整える もとになる食品
<small>えいようそ</small> 栄養素	<small>たんぱくひん</small> 炭水化物	<small>しじつ</small> 脂質	<small>びたみん</small> ビタミン



6月紀の川市産の野菜は・・・小松菜、キャベツ、ズッキーニ、じゃがいも、玉ねぎ  
 すじなしいんげん、人参、にんにく、とうもろこし など  
 米・・・きぬむすめ(紀の川市産)  
 フルーツ給食(市内産のフルーツ)・・・6/13冷凍みかん

