

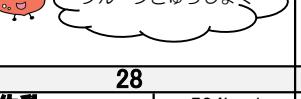
10月

## きゅうしょくこんだて表

紀の川市立

河南学校給食センター



月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
<p>△ 牛乳 553kcal とりとごぼうのませごはん</p> <p>○ こめ 70 さけ 2.5 △ とりにく 25 □ ごぼう 15 □ にんじん 8 □ あぶらあげ 3 □ しいたけ 0.5 □ いんげん 6 ○ さとう 1.2 みりん 1.2 さけ 2 だし こいくち こいくち <b>すじょうゆあえ</b> □ きゅうり 35 □ にんじん 5 □ えのきだけ 8 □ かつおぶし 0.5 ○ さとう 0.14 す こいくち <b>あつきみじる</b> □ かぼちゃもち 22 □ だいこん 18 □ ねぎ 3 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 4 さけ 1.42 みりん 0.57 うすくち だし <b>あつきみゼリー</b> みかんとレモンかじゅういりゼリー</p>	<p>△ 牛乳 553kcal ○ ごはん □ 梅干し △ あまざにくだんご 2こ おひたし □ ほうれんそう 25 □ はくさい 25 □ にんじん 3 ○ さとう 0.93 こいくち <b>わかめのみぞしる</b> □ たまねぎ 30 △ とうふ 20 △ わかめ 0.4 □ えのきだけ 5 △ あぶらあげ 3 みそ だし</p> <p>「うめぼしでげんき！！」 「キャンペーン」があり、 わかやまけんから「うめぼし」 をいただきました。</p>	<p>△ 牛乳 700kcal ○ ごはん △ とうにゅうコロッケ ○ あげあぶら 5 △ さつまいもサラダ ○ さつまいも 32 □ たまねぎ 15 △ ロースハム 5 す しお こしょう マヨネーズ <b>ポークピーンズ</b> △ ぶたにく 20 △ だいす 20 □ たまねぎ 30 □ にんじん 10 ○ じゃがいも 30 トマト 20 □ にんにく 0.2 ○ さとう 1 コンソメ こしょう しお ウスターソース こいくち</p>	<p>△ 牛乳 559kcal ○ ごはん △ ぶたにくとごぼうのあまからに △ ぶたにく 20 さけ 1.25 □ しょうが 1 □ ごぼう 11.25 □ たまねぎ 45 □ えだまめ 3 □ きりぼしだいこん 3 さけ 4.37 ○ こんにゃく 20 ○ いりごま 0.6 ○ さとう 1.5 こいくち みりん 3 <b>じゃうかふうツナナポテト</b> ○ じゃがいも 25 □ キャベツ 8 □ きゅうり 8 □ えだまめ 2 △ ツナ 10 ○ さとう 1.25 ○ ごまあぶら 0.5 ○ いりごま 0.5 うすくち す <b>たまねぎのみぞしる</b> □ あおな 20 □ たまねぎ 30 □ にんじん 5 □ あぶらあげ 4 だし みそ</p>	
13	14	15	16	17
<p><b>スポーツのひ</b></p>  <p>体をうごかそう スポーツの秋</p>	<p>△ 牛乳 607kcal ○ げんりょうごはん ラーメン ○ ちゅうかめん 90 □ ぶたにく 25 □ もやし 20 □ はくさい 25 □ ながねぎ 5 □ にんじん 5 □ しょうが 0.31 □ にんにく 0.22 ○ ごまあぶら 0.27 トウバンジヤン とんこつラーメンスープ ちゅうかだし <b>パンパンジーサラダ</b> △ ささみフレーク 5 □ にんじん 5 □ コーン 5 □ キャベツ 20 ○ いりごま 1 ○ さとう 0.7 ○ ごまあぶら 0.4 す こいくち</p>	<p>△ 牛乳 620kcal ○ ごはん △ えのきのつくだに □ えのきだけ 20 みりん 3.6 こいくち す <b>しあこうじじたてのチキンカツ じゃがいものどぼうに</b> ○ じゃがいも 80 □ とりひきにく 25 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 ○ こんにゃく 20 □ いんげん 10 □ しょうが 0.5 ○ こめあぶら 0.15 ○ さとう 2.4 さけ 1.5 こいくち</p> 	<p>△ 牛乳 639kcal △ まーほーあつあけどん ○ こめ 75 □ あつあげ 80 △ ぶたひきにく 20 □ しようが 0.5 □ にんにく 0.1 □ たまねぎ 40 □ ねぎ 10 □ エリンギ 2 □ なす 30 さけ 1 ○ さとう 1.5 ○ かたりこ 0.8 こいくち あかみそ トウバンジヤン <b>キャロットラペ</b> □ キャベツ 10 □ きゅうり 7 □ にんじん 30 □ ツナ 8 □ レモン 1.3 ○ さとう 2.52 ○ こめあぶら 0.63 こしょう うすくち しお</p>	<p>△ 牛乳 550kcal ○ ごはん △ 木牛のかんきつしょうゆやき △ 木キ □ ゆず・すだち 1 ○ さとう 2.5 こいくち <b>ひじきのみために</b> △ ぶたにく 5 □ ひじき 2 △ だいす 8 □ ひらてん 8 ○ こんにゃく 10 □ いんげん 5 □ にんじん 5 ○ こめあぶら 0.5 ○ さとう 1.7 さけ 0.5 みりん 0.5 こいくち だし <b>だいにんとあぶらあげのみぞしる</b> □ だいこん 30 □ あぶらあげ 8 □ ねぎ 6 みそ だし</p>
20	21	22	23	24
<p>△ 牛乳 566kcal ○ ゆかいごはん ごぼうとれんこんのサラダ □ ごぼう 21 □ れんこん 18 □ にんじん 7 □ コーン 3 △ ロースハム 4 ○ いりごま 0.5 ○ ねりごま 0.6 しお マヨネーズ こいくち <b>こうやどうふのもの</b> △ こうやどうふ 6 □ とりにく 12 □ にんじん 6 □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 36 □ いんげん 4 ○ さとう 2 だし うすくち こいくち</p>	<p>△ 牛乳 699kcal ○ カレーライス ○ こめ 90 □ ぶたにく 25 □ たまねぎ 75 ○ じゃがいも 50 □ にんじん 12 ワイン 2 □ にんにく 0.2 カレールウ ウスターソース こいくち コンソメ こしょう カレーご <b>かきいわフルーツヨーグルトあえ</b> □ みかん 20 □ パイン 20 □ かき 20 ○ さとう 2 ナタデココ 15 □ ヨーグルト 20 </p>	<p>△ 牛乳 569kcal ○ コッペパン △ ポロニアハム △ ベンネのボロネーゼ ○ ベンネ 16 □ ぶたひきにく 12 □ たまねぎ 14 □ にんじん 7 □ にんにく 0.09 トマト 2.5 ○ オリーブオイル 0.3 コンソメ しお こしょう ケチャップ デミグラスソース <b>キャベツのスープ</b> □ キャベツ 30 □ たまねぎ 12 □ にんじん 5 □ あおな 5 △ チキンウインナー 10 コンソメ こしょう</p>	<p>△ 牛乳 561kcal ○ ごはん △ いのりかフライ ○ あげあぶら 4 <b>うめあえ</b> □ キャベツ 24 □ きゅうり 17 □ にんじん 7 □ ばいにく 2.5 みりん 1.5 ○ さとう 0.75 こいくち <b>にくすい</b> △ ぶたにく 10 □ ぎゅうにく 5 □ だいこん 10 □ ごぼう 5 □ たまねぎ 20 □ とうふ 20 □ ねぎ 5 みりん 0.76 うすくち だし</p>	<p>△ 牛乳 590kcal ○ ごはん △ ていやきハンバーグ △ ハンバーグ ○ さとう 2 みりん 1 ○ かたりこ 0.3 こいくち <b>しらええ</b> □ ほれんそう 15 □ にんじん 6 △ とうふ 30 ○ いりごま 0.7 ○ ねりごま 1.6 ○ さとう 0.8 うすくち みそ <b>なめこのみぞしる</b> □ なめこ 12 □ あぶらあげ 5 □ だいこん 22 □ あおな 12 □ ながねぎ 5 みそ だし</p>
27	28	29	30	31
<p><b>ふりかえきゅうじつ</b></p> 	<p>△ 牛乳 584kcal ○ ごはん △ ごもぐたまごやき チャフチ △ ぶたにく 10 ○ はるさめ 5.5 □ にんじん 10 □ ながねぎ 2 □ たまねぎ 14 □ たけのこ 3 □ しょうが 0.2 ○ いりごま 0.7 さけ 1 ○ さとう 0.7 ○ ごまあぶら 0.2 しお こしょう こいくち コチュジャン <b>ちゅうかのコンヌース</b> □ コーン 12 □ クリームコーン 45 □ たまねぎ 30 □ もやし 12 △ とりにく 14 □ ちんげんさい 15 ○ かたりこ 0.95 ちゅうかだし こいくち しお</p>	<p>△ 牛乳 609kcal ○ ごはん △ こうやどうふでたんだんライス ○ こめ 75 □ ぶたひきにく 42 △ こうやどうふ 6 □ たまねぎ 75 □ にんじん 25 □ ニラ 4 □ しょうが 0.2 ○ さとう 1.89 さけ 1.05 ○ すりごま 1 ○ かたりこ 1.5 ○ ごまあぶら 0.7 しお みそ こいくち トウバンジヤン あかみそ ちゅうかだし オイスターソース <b>せんいたっぴサラダ</b> △ わかめ 0.85 □ きゅうり 25.5 □ にんじん 4.25 かんてん 1.02 ○ さとう 2.29 ○ ごまあぶら 0.68 こいくち す</p>	<p>△ 牛乳 570kcal ○ ごはん △ コーンと一緒にくのおとしあげ △ とりにく 30 さけ 1 □ コーン 23 ○ こむぎこ 5 ○ かたりこ 3 ○ あげあぶら 4 しお こしょう <b>ひじきサラダ</b> △ ひじき 1.04 □ もやし 27.5 △ ツナ 5.5 □ にんじん 8.25 ○ いりごま 0.33 ○ すりごま 0.22 ○ さとう 0.88 ○ ごまあぶら 0.66 こいくち す <b>ふのすましる</b> ○ ふ 2 □ とうふ 20 □ ほれんそう 5 □ えのきだけ 3 みりん 0.76 うすくち だし</p>	<p>△ 牛乳 550kcal ○ ごはん △ チキンライス ○ こめ 70 □ とりにく 30 □ たまねぎ 35 □ にんじん 10 □ いんげん 5 ○ こめあぶら 0.5 ケチャップ しお こしょう ケチャップ ウスターソース コンソメ <b>あきやさいのスープ</b> △ ぶたにく 8 □ かぼちゃ 25 □ たまねぎ 20 □ あおな 10 □ しめじ 3 コンソメ こしょう <b>パンズキンババロア</b> </p>

## ＜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 脂質	じきしつ 無機質 (カルシウム)  ビタミン  じきしつ 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。