

く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	〇…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
たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質

10月紀の川市産の野菜は・・・
たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、さといも
さつまいも など
米・・・にこまる(紀の川市産)
フルーツ給食(市内産のフルーツ)・・・
10/28 ひらたね柿

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。



水 1	木 2	金 3
△ ぎょうにゅうごはんチヂミ 661kcal ○ チヂミ 1に ○ ごまあぶら 0.08 みず 0.4 こいくちしょうゆ す キャベツのしおこんぶあえ □ キャベツ 30 □ もやし 11 □ にんじん 4 ○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1 しお こいくちしょうゆ す ぶたにくとだいずのみそに △ ぶたにく 22 □ ごぼう 20 □ にんじん 12 □ いんげん 8 □ こんにやく 20 △ だいず 17 △ ちくわ 12 さけ 3 だし ○ さとう 1 みりん 3.4 みず 38 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ △ みそ△あかみそ	△ ぎょうにゅうごはんさわらのオニオンガーリックソース 546kcal △ さわら 1切 □ たまねぎ 7 □ にんにく 0.5 □ しょうが 0.75 ○ あぶら 0.5 さけ 1.3 みりん 3 ○ さとう 0.4 こいくちしょうゆ からしあえ □ こまつな 12 □ もやし 25 ○ はるさめ 3.2 ○ ごま 1.1 からし こいくちしょうゆ かぼちゃのみそしる □ かぼちゃ 25 □ たまねぎ 20 □ えのきたけ 7 □ ねぎ 4 みず 130 △ みそ だし	△ ぎょうにゅうさつまいもごはん 551kcal ○ こめ 62g ○ さつまいも 20 さけ 2.5 こぶちや 0.2 しお にくでんご(わふう) △ わふうにくでんご 1に やさしいごまあえ □ キャベツ 35 □ ほうれんそう 10 □ にんじん 6 ○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ とふのこのにもの △ とふのこ 11.4 △ あぶらあげ 5 □ だいこん 10 □ はくさい 30 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 □ いんげん 3 □ しいたけ 3 ○ さとう 1.9 みりん 1 みず 50 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし
8	9	10
△ ぎょうにゅうビビンバ 613kcal ○ こめ 80g △ ぶたひきにく 40 △ とりひきにく 20 ○ あぶら 0.9 さけ 2 △ だいず 12 □ ながねぎ 3 □ しょうが 1 ○ さとう 0.9 みりん 3 □ ほうれんそう 20 □ にんじん 8 □ もやし 35 ○ ごまあぶら 0.48 △ あかみそ コチュジャン こいくちしょうゆ しお わかめスープ △ わかめ 0.5 □ しいたけ 4 △ とうふ 20 □ たまねぎ 20 みず 100 とりガラスープ ちゅうかスープ しお くろこしょう	△ ぎょうにゅうごはんやきぎょうざ 535kcal △ やきぎょうざ 1に マーボーナス △ ぶたひきにく 15 ○ あぶら 0.17 □ しょうが 0.4 □ にんにく 0.4 □ しいたけ 3 □ たけのこ 5 □ ニら 5 □ たまねぎ 20 □ なす 35 ○ あぶら 0.25 ○ さとう 1.2 ○ ごまあぶら 0.3 ○ かたくくり 0.2 △ あかみそ みず 0.4 こいくちしょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープ(はるさめ) □ こまつな 10 △ ぶたにく 10 □ もやし 16 □ にんじん 8 ○ はるさめ 3.5 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	△ ぎょうにゅうわかめごはん(げんりょう)うどん 581kcal ○ うどん 100 △ あぶらあげ 7 □ にんじん 6 □ はくさい 20 □ ねぎ 5 □ しめじ 4 みりん 4 さけ 1.1 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし しらあえ □ ほうれんそう 15 □ にんじん 6 △ とうふ 30 ○ 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 
15	16	17
△ ぎょうにゅうごはんさんまのかつおぶしに 611kcal △ さんま 1切 さけ 5 ○ さとう 8 みりん 5 □ しょうが 1 △ かつおぶし 0.8 こいくちしょうゆ 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 けんちんじる □ だいこん 20 □ にんじん 7 □ ごぼう 10 □ ねぎ 4 □ こんにやく 15 みりん 1.35 さけ 0.45 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし	△ ぎょうにゅうやながわふうたまごごはん 618kcal ○ こめ 80g △ ぶたにく 28 △ たまねぎ 75 □ にんじん 13 □ しいたけ 5 □ ごぼう 19 △ たまご 50 □ いんげん 5.5 さけ 1.5 みりん 2 ○ さとう 2.7 みず 40 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし ひじきサラダ △ ひじき 0.95 □ もやし 25 △ ツナ 5 □ コーン 7.5 ○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2 ○ さとう 0.8 ○ ごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ す	△ ぎょうにゅうカレーピラフ 530kcal ○ こめ 65g ○ あぶら 0.15 △ ぶたひきにく 23 □ たまねぎ 30 □ にんじん 18 □ ピーマン 6 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお カレーコ ウスターソース ブイヨン ごもくスープ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 15 □ にんじん 5 □ エリンギ 7 □ こまつな 8 □ もやし 10 ○ あぶら 0.15 ちゅうかスープ とりガラスープ うすくちしょうゆ こしょう とうにゅうプリン ○ とうにゅうプリン 1に
22	23	24
△ ぎょうにゅうコッペパンクリームシチュー 590kcal △ とりもも 15 □ たまねぎ 68 □ にんじん 18 ○ じゃがいも 45 △ ぎゅうにゅう 20 みず 75 ○ あぶら 0.3 クリームシチュー ブイヨン ポロニアステーキ △ ポロニアステーキ 1に みりん 0.55 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 やさしいサラダ □ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング	△ ぎょうにゅうごはんあじフライ 555kcal △ あじフライ 1きれ ○ あげあぶら 4 こぶろウスター もやしのピリからあえ □ もやし 33 □ きゅうり 12 □ にんじん 5 ○ ごまあぶら 0.18 ○ さとう 2.52 す こいくちしょうゆ トウバンジャン さつまいものみそしる ○ さつまいも 18 △ あぶらあげ 4 □ たまねぎ 19 △ わかめ 0.3 △ みそ だし 	△ ぎょうにゅうハンバーグ(トマトソース) 595kcal △ ハンバーグ 1に □ たまねぎ 3.5 □ にんにく 0.1 □ トマト 15 ○ さとう 1 ○ あぶら 0.1 ケチャップ くろこしょう キャロットラペ □ にんじん 22 □ きゅうり 5 □ キャベツ 8 △ ツナ 5.5 □ レモン 0.94 ○ さとう 1.82 ○ あぶら 0.47 こしょう うすくちしょうゆ しお コンソメスープ △ とりもも 7 □ たまねぎ 25 □ ちんげんさい 8 □ れんこん 10 □ しめじ 6 みず 100 ○ あぶら 0.2 コンソメ しお こしょう
29	30	31
△ ぎょうにゅうごはんしおこうじからあげ 606kcal △ とりもも 2切 □ にんにく 0.3 □ しょうが 0.2 ○ かたくくり 1.1 ○ あげあぶら 6 しおこうじ すじょうゆあえ □ 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 だいこんのみそしる □ だいこん 20 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 △ みそ だし 	△ ぎょうにゅうごはん(げんりょう)ラーメン 620kcal ○ 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 トウバンジャン ○ あぶら 0.2 バンバンジーサラダ △ 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 ごまドレッシング こいくちしょうゆ 	△ ぎょうにゅうチキンライス 603kcal ○ こめ 70g ○ あぶら 0.12 △ とりもも 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 くろこしょう ウスターソース ケチャップ オムレツ(ソースかけ) △ オムレツ 1に ○ さとう 0.2 しろワイン 0.5 ケチャップ とんかつソース かぼちゃとうにゅうスープ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25 □ にんじん 7 □ かぼちゃ 25 □ しめじ 5 △ とうにゅう 20 みず 75 ○ あぶら 0.15 こめホワイトルウ コンソメ こしょう