

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
穀類	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

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。



6	7	8	9	10
牛乳ごはん 〇 焼き菓コロッケ 〇 きゅうり 26.4 〇 上白糖 2.28 こいくちしょうゆ 食塩 〇 じゃがもち 24 〇 油揚げ 4.8 〇 こんにやく 12 △ 米みそ	牛乳ごはん 〇 さばのみそ煮 1個 中華風ツナポテト 〇 じゃがいも 25.2 〇 キャベツ 7.7 〇 きゅうり 7.7 〇 ツナ 9.9 〇 ごま油 0.49 うすくちしょうゆ かき玉汁 △ 鶏卵 24 〇 えのきたけ 7.2 〇 片栗粉 1.2 食塩 だし	牛乳ビビンバ 〇 米 112g △ 鶏ひき肉 24 酒 2.4 〇 長ねぎ 3.6 〇 しょうが 1.2 〇 上白糖 1.08 〇 ほうれん草 24 〇 りょくとうもやし 42 〇 ごま油 0.58 赤みそ こいくちしょうゆ 食塩 わかめスープ △ わかめ 0.6 〇 しいたけ 4.8 △ 木綿豆腐 24 水 120 鶏ガラスープ 食塩	牛乳ごはん 〇 焼き餃子 △ 焼きぎょうざ 2個 マーボーナス △ 豚ひき肉 18 〇 しょうが 0.48 〇 にんにく 0.48 〇 しいたけ 3.6 〇 いたけのこ 6 〇 にら 6 〇 なす 42 〇 上白糖 1.44 〇 片栗粉 0.24 こいくちしょうゆ トウバンジャン 中華スープ(春雨) 〇 小松菜 12 △ 豚肉 12 〇 りょくとうもやし 19.2 〇 人参 9.6 〇 春雨 4.2 〇 水 120 〇 油 0.24	牛乳さつまいもごはん 〇 米 85g 〇 さつまいも 24 酒 3 食塩 昆布茶 0.24 肉団子(和風) △ 和風肉団子 2個 野菜のごま和え 〇 キャベツ 38.5 〇 ほうれん草 11 〇 ごま0.55 〇 上白糖 0.55 とふの粉の雪物 △ とふのこ 13.68 〇 大根 12 〇 人参 6 〇 いんげん 3.6 〇 生しいたけ 3.6 〇 上白糖 2.28 水 60 こいくちしょうゆ
13	14	15	16	17
牛乳ごはん 〇 焼き菓コロッケ 〇 きゅうり 26.4 〇 上白糖 2.28 こいくちしょうゆ 食塩 〇 じゃがもち 24 〇 油揚げ 4.8 〇 こんにやく 12 △ 米みそ	牛乳ごはん 〇 さばのみそ煮 1個 中華風ツナポテト 〇 じゃがいも 25.2 〇 キャベツ 7.7 〇 きゅうり 7.7 〇 ツナ 9.9 〇 ごま油 0.49 うすくちしょうゆ かき玉汁 △ 鶏卵 24 〇 えのきたけ 7.2 〇 片栗粉 1.2 食塩 だし	牛乳ごはん 〇 さんまのかつお節煮 酒 6 〇 上白糖 9.6 〇 生姜 1.2 〇 人参 6 〇 かつお節0.96 こいくちしょうゆ ごま酢あえ 〇 白菜 35.2 〇 きゅうり 17.6 〇 上白糖 0.77 こいくちしょうゆ 穀物酢 けんちん汁 〇 大根 24 〇 ごぼう(根、生) 12 〇 こんにやく 18 酒 0.54 こいくちしょうゆ だし	牛乳 〇 米 112g 〇 玉ねぎ 90 〇 しいたけ 6 〇 ごぼう 22.8 〇 いんげん 6.6 〇 人参 2.4 水 48 こいくちしょうゆ だし ひじきサラダ △ ぼしひじき 1.05 〇 りょくとうもやし 27.5 △ ツナ 5.5 〇 コーン 8.25 〇 ごま(いり) 0.33 〇 上白糖 0.8 こいくちしょうゆ	牛乳カレーピラフ 〇 米 90g △ 豚ひき肉27.6 〇 人参 21.6 〇 ビーマン 7.2 〇 油 0.36 こいくちしょうゆ カレー粉 食塩 ウスターソース 固形ブイヨン 五目スープ △ 豚肉 12 〇 人参 6 〇 小松菜 9.6 〇 りょくとうもやし 12 〇 油 0.18 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう(白、粉) 豆乳プリン 〇 豆乳プリン 1個
20	21	22	23	24
牛乳おませ 〇 米 85g 〇 昆布茶 0.19 〇 人参 9.6 △ 高野豆腐 2.64 〇 上白糖 1.56 穀物酢 こいくちしょうゆ だし メンチカツ △ メンチカツ 1個 具だくさんみそ汁 〇 じゃがいも 24 〇 キャベツ 18 〇 りょくとうもやし 9.6 〇 人参 6 〇 菜ねぎ 3.6 △ 米みそ	牛乳ごはん 〇 鶏もも 30 △ 鶏もも 12 △ 焼き竹輪 12 〇 れんこん 14.4 〇 いんげん 6 〇 しいたけ 6 〇 さといも 21.6 〇 ごま油 0.24 みりん 1 水 43.2 キャベツ 27.5 〇 りょくとうもやし 24.2 ゆかり 0.88 〇 上白糖 0.55 きのこの佃煮 〇 えのきたけ 36 こいくちしょうゆ	牛乳 〇 ユーベパン クリームシチュー △ 鶏もも 18 △ 人参 21.6 △ 普通牛乳 24 〇 油 0.36 クリームシチュー こしょう(白、粉) ポロニアステーキ △ ポロニアステーキ 1個 みりん 0.55 ケチャップ ウスターソース 野菜サラダ 〇 キャベツ 33 〇 きゅうり 11 〇 コーン 7.7 和風ドレッシング	牛乳 〇 あじフライ △ あじフライ 1枚 〇 揚げ油 4.8 小袋ウスター もやしのピリ辛和え 〇 りょくとうもやし 36.3 〇 きゅうり 13.2 〇 人参 5.5 〇 ごま油 0.2 〇 上白糖 2.78 穀物酢 こいくちしょうゆ トウバンジャン さつまいもみそ汁 〇 さつまいも21.6 〇 玉ねぎ 22.8 △ わかめ 0.36 △ 油揚げ 4.8 △ 米みそ だし	牛乳 〇 ハンバーグ(トマトソース) △ ハンバーグ 1個 〇 にんにく 0.12 〇 トマト 18 〇 上白糖 1.2 〇 油 0.12 ケチャップ こしょう(黒、粉) キャロットラペ 〇 人参 24.2 〇 キャベツ8.8 △ ツナ 6 〇 レモン 1.13 〇 上白糖 2.18 うすくちしょうゆ 食塩 コンソメスープ △ 鶏もも 8.4 △ チンゲンサイ 9.6 〇 れんこん 12 〇 ぶなしめじ 7.2 〇 油0.24 水120
27	28	29	30	31
牛乳 〇 手作りコーン焼売 △ 豚ひき肉 24.5 〇 キャベツ 11 〇 玉ねぎ 7 〇 コーン 5 〇 生姜 0.53 〇 しゅうまいの皮 5 〇 片栗粉 1.6 〇 油 0.36 こいくちしょうゆ	牛乳 〇 カレーライス 〇 米 115g △ 小麦 6 △ 豚肉 24 〇 じゃがいも 48 〇 にんにく 0.48 水 138 カレールーウ ウスターソース フルーツヨーグルト(柿) 〇 みかん 18 〇 もも 10.2 〇 パインアップル 18 〇 ひらたね柿 24 △ ヨーグルト 24	牛乳 〇 鶏むね 3切 〇 にんにく 0.36 〇 片栗粉 13.2 塩こうじ 酢醤油あえ 〇 きゅうり 38.5 〇 人参 5.5 △ かつお節 1.28 〇 上白糖 0.15 穀物酢 大根のみそ汁 〇 大根 24 △ 油揚げ 4.8 △ 米みそ	牛乳 〇 中華めん 120 〇 キャベツ 36 〇 玉ねぎ 14.4 〇 しいたけ 8.4 〇 コーン 6 〇 しょうが 0.42 〇 にんにく 0.3 中華のもと トウバンジャン バンバンジーサラダ △ ささみ 8.8 〇 きゅうり 16.5 〇 コーン 4.4 〇 キャベツ 16.5 〇 ごま 0.33 ごまドレッシング	牛乳 〇 チキンライス 〇 米 91g △ 鶏もも 24 〇 いんげん 9.6 コンソメ ケチャップ 食塩 こしょう(黒、粉) ウスターソース オムレツ(ソースかけ) △ オムレツ 1個 白ワイン 0.5 ケチャップ とんかつソース かぼちゃ豆乳スープ △ 豚肉 12 〇 人参 8.4 〇 ぶなしめじ 6 水 90 米粉ホワイトルーウ こしょう(白、粉)