

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
△ 牛乳 ○ ごはん さわらの照り焼き △ さわら 1切 みりん 6 酒 2.52 ○ 上白糖 3.96 ○ 片栗粉 0.84 水 1.8 こいくちしょうゆ 野菜のごま和え □ 白菜 33 □ ほうれん草 11 □ ほうれん草冷凍 5.5 □ 人参 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 塩こうじスープ △ 鶏もも 12 □ 大根 36 □ 人参 12 □ ぶなしめじ 9.6 □ 葉ねぎ 4.8 □ しょうが 1.08 酒 2.16 だし 塩こうじ こしょう(白、粉)	△ 牛乳 しょうがごはん ○ 米 91g 酒 3 □ しょうが 7.2 □ 人参 6 △ 焼きちくわ 4.8 □ いんげん 4.8 みりん 6.6 ○ 上白糖 3.24 水 12 うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし 牛肉コロッケ ○ 牛肉コロッケ 1個 ○ 揚げ油 6.5 野菜のおかか和え □ 小松菜 13.2 □ キャベツ 35.2 □ 人参 6.6 △ かつお節 1.1 こいくちしょうゆ 大根のみそ汁 □ 大根 24 □ 玉ねぎ 24 △ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2 △ 米みそ だし	△ 牛乳 中華丼 ○ 米 112g △ 豚肉 36 □ 白菜 84 □ 玉ねぎ 30 □ しいたけ 5.4 □ りょくとうもやし 42 □ 人参 14.4 △ イカ 12 △ 焼きちくわ 9.6 ○ 油 0.36 □ しょうが 2.16 酒 2.4 水 53 ○ 片栗粉 3.6 ○ ごま油 0.96 食塩 こいくちしょうゆ こしょう(白、粉) 鶏ガラスープ からしあえ □ 小松菜 16.5 □ りょくとうもやし 27.5 ○ 春雨 3.3 からし ○ ごま(いり) 1.2 こいくちしょうゆ ミルメークコーヒー ミルメークコーヒー 1こ	△ 牛乳 ○ ごはん ポークビーンズ △ 豚肉 30 ○ じゃがいも 36 □ 玉ねぎ 48 □ 人参 12 □ いんげん 6 △ 大豆 24 □ トマトビュール 30 ○ 上白糖 1.2 水 36 ○ 油 0.36 コンソメ こしょう(白、粉) ウスターソース キャベツとパンネのソテー ○ ペンネ 13.8 △ ベーコン 5.5 □ キャベツ 24 □ ぶなしめじ 3.6 □ 玉ねぎ 15.6 □ にんにく 0.12 ○ オリーブ油 0.3 うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 こしょう(黒、粉) 海苔香味ふりかけ のりふりかけ 1袋	△ 牛乳 ○ ごはん(減量) 五目うどん ○ うどん 120 △ 鶏もも 12 □ 人参 7.2 □ 玉ねぎ 24 □ 白菜 24 □ 葉ねぎ 6 △ 油揚げ 3.6 みりん 4.8 酒 1.32 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし ほうれん草のツナあえ □ ほうれん草冷凍 16.5 □ ほうれん草 16.5 □ えのきたけ 8.25 △ ツナ 9.35 ○ すりごま 0.66 ○ 上白糖 0.5 穀物酢 こいくちしょうゆ
8	9	10	11	12
△ 牛乳 ○ ごはん マーボー豆腐 △ 豆腐 81.6 △ 豚ひき肉 10.2 △ 鶏ひき肉 10.2 □ 玉ねぎ 61.2 □ にら 5.04 □ しょうが 0.54 □ にんにく 0.35 ○ 上白糖 1.02 酒 1.02 ○ ごま油 0.35 ○ 片栗粉 2.04 水 51 ○ 油 0.36 トウバンジャン △ 米みそ △ 赤みそ こいくちしょうゆ 鶏ガラスープ 海藻サラダ □ キャベツ 19.8 □ りょくとうもやし 14.3 こいくちしょうゆ △ カットわかめ 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 穀物酢 蒸ししょうまい △ 焼売 2個	△ 牛乳 ○ ごはん すき焼き煮 △ 豚肉 31.2 △ 焼き豆腐 42 □ しらたき 39.6 □ 玉ねぎ 39.6 □ 長ねぎ 7.2 □ 人参 8.4 □ 白菜 60 □ しいたけ 6.6 ○ すき焼き麩 1.8 ○ 上白糖 3.6 酒 2.4 こいくちしょうゆ きゅうりとちくわの梅和え □ キャベツ 28.8 □ きゅうり 20.4 △ 焼き竹輪 7.8 みりん 1.8 ○ 上白糖 0.9 梅肉 こいくちしょうゆ しっとりひじきふりかけ △ 干しひじき 1.56 ○ ごま(いり) 0.72 △ かつお節 1.2 こいくちしょうゆ ○ 上白糖 3.24 みりん 5.4	△ 牛乳 食パン キャベツ入りメンチカツ △ キャベツ入りメンチカツ 1個 ○ 揚げ油 7.2 もやしのカレードレッシング □ りょくとうもやし 38.5 □ 人参 8.8 △ ロースハム 5.5 ○ 油 1.2 ○ 上白糖 0.22 パセリ(乾) 穀物酢 食塩 カレー粉 こしょう(白、粉) 野菜スープ △ 豚肉 12 □ 玉ねぎ 24 □ 人参 7.2 □ 白菜 15.6 □ ほうれん草冷凍 9.6 水 120 ○ 油 0.24 固形ブイヨン 食塩 こしょう(白、粉) 小袋ソース 小袋とんかつソース	△ 牛乳 ○ わかめごはん 野菜のたいたん △ 豚肉 36 □ 人参 9.6 □ 白菜 90 □ えのきたけ 7.2 □ 玉ねぎ 43.2 △ 油揚げ 9.6 △ かつお節 0.84 ○ 上白糖 2.4 ○ ごま油 0.6 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ きゅうりの塩昆布和え □ きゅうり 44 □ 人参 5.5 ○ ごま(いり) 0.6 △ 塩昆布 1.9 食塩 みかん □ 温州みかん 1個 フルーツ給食	△ 牛乳 ○ ごはん フルコギ △ 豚肉 36 ○ 油 0.36 □ 玉ねぎ 79.2 □ ぶなしめじ 24 □ 人参 18 □ 葉ねぎ 9.6 □ にんにく 0.3 みりん 3 酒 3 ○ 上白糖 1.5 ○ ごま油 0.38 コチュジャン こいくちしょうゆ 中華風ツナポテト ○ じゃがいも 27 □ キャベツ 8.64 □ きゅうり 8.64 □ えだまめ 2.16 △ ツナ 10.8 ○ 上白糖 1.34 ○ ごま油 0.54 ○ ごま(いり) 0.54 うすくちしょうゆ 穀物酢 わかめスープ △ カットわかめ 0.6 △ 木綿豆腐 24 □ りょくとうもやし 22.8 鶏ガラスープ 水 120 中華スープ 食塩 黒こしょう
15	16	17	18	19
△ 牛乳 ルーローハン ○ 米 110g △ 豚肉 60 ○ 油 0.6 □ たけのこ 10.2 □ 玉ねぎ 26.4 □ チンゲンサイ 12 □ にんにく 0.59 □ しょうが 0.59 ○ 上白糖 3.96 酒 1.32 水 36.43 ○ 片栗粉 1.72 ○ ごま油 1.32 こいくちしょうゆ オイスターソース 中華スープ(春雨) □ 小松菜 12 △ 鶏もも 9.6 □ りょくとうもやし 19.2 中華スープ □ 人参 9.6 鶏ガラスープ ○ はるさめ 4.2 うすくちしょうゆ 水 120 ○ ごま油 0.36 ○ 油 0.24 食塩	△ 牛乳 ○ ごはん ちくわの磯辺あげ △ 焼き竹輪 2本 ○ 天ぷら粉 12 △ あおのり 0.28 ○ 揚げ油 6 ひじきの煮物 △ ほしひじき 2.9 □ 人参 7.7 △ 鶏もも 8.4 □ いんげん 5.5 □ こんにやく 12 ○ 油 0.33 ○ 上白糖 1.87 みりん 1.1 酒 1.1 水 11 こいくちしょうゆ だし ほうれん草のすまし汁 □ ほうれん草冷凍 18 □ えのきたけ 9.6 □ 葉ねぎ 3.6 ○ 麩 2.4 みりん 0.96 うすくちしょうゆ 食塩 だし	△ 牛乳 たきこみごはん ○ 米 78g 酒 3.96 △ 鶏もも 24 △ 焼き竹輪 12 △ 油揚げ 3.6 □ しいたけ 6 食塩 □ 人参 6 □ ごぼう 6 □ えだまめ 6 酒 1.92 みりん 1.92 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ スパゲティサラダ ○ スパゲティ 8.8 □ 人参 6.6 □ きゅうり 16.5 △ ロースハム 5.5 △ マヨネーズ 穀物酢 食塩 こしょう(白、粉) 具だくさんみそ汁 ○ さつまいも 24 △ 油揚げ 4.8 □ 白菜 18 □ りょくとうもやし 12 □ 葉ねぎ 3.6 △ 米みそ だし	△ ジャ(フルーベイト) チキンカレー ○ 米 115g ○ 麦 6 △ 鶏もも 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 野菜サラダ □ キャベツ 33 □ ブロッコリー 11 □ コーン 7.7 □ コーン 7.7 和風ドレッシング	△ 牛乳 ○ ごはん(減量) サンラータンメン ○ 中華めん 120 □ 白菜 48 □ 玉ねぎ 12 □ 葉ねぎ 6 □ ぶなしめじ 6 フルーツ給食 □ レモン 9.6 □ レモン果汁 0.12 トウバンジャン △ 鶏卵 21.6 □ にんにく 0.3 ○ ごま油 0.48 水 132 中華のもと 中華スープ ナムル □ ほうれん草 5.5 □ ほうれん草冷凍 6 □ りょくとうもやし 33 食塩 □ 人参 5.5 ○ ごま油 0.22 ○ ごま(いり) 0.33 こいくちしょうゆ お魚ふりかけ お魚ふりかけ 1袋
22	23	24	12月紀の川市産の野菜は・・・大根、白菜、ほうれん草、人参、小松菜、ねぎ など	
△ 牛乳 ○ ごはん さばのみそ煮 △ さばのみそ煮 1個 かぼちゃサラダ □ かぼちゃ 42 □ きゅうり 13.2 △ ロースハム 6 マヨネーズ 食塩 穀物酢 こしょう(黒、粉) けんちん汁 □ 大根 24 □ 人参 8.4 □ ごぼう(根、生) 12 □ 葉ねぎ 4.8 □ こんにやく 18 みりん 1.62 酒 0.54 ○ ごま油 0.36 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし	△ 牛乳 ○ ごはん ハンバーグ(ソースかけ) △ ハンバーグ 1個 赤ワイン 0.78 ○ 上白糖 0.84 水 2.04 ケチャップ 濃厚ソース ごま酢あえ □ 白菜 35.2 △ わかめ 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 小松菜のみそ汁 □ 小松菜 8.4 □ 大根 21.6 □ 玉ねぎ 18 △ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2 □ 葉ねぎ 4.8 △ 米みそ だし	△ 牛乳 チキンライス ○ 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 豆乳スープ △ 豚肉 12 □ 玉ねぎ 30 □ 人参 8.4 ○ じゃがいも 30 □ ブロッコリー 9.6 こしょう □ ぶなしめじ 6 △ 調製豆乳 24 水 90 ○ 油 0.3 米粉ホワイトルー コンソメ クリスマスデザート ○ サンタさんのいちごケーキ 1個	12月紀の川市産の野菜は・・・大根、白菜、ほうれん草、人参、小松菜、ねぎ など 米・・・キヌヒカリ(紀の川市産) フルーツ給食 (市内産のフルーツ)・・・12/11 みかん、12/19レモン	
今年(ことし)はかせをひきま宣言! かせぜ予防のポイント 1 手洗いうがいをする 2 しっかり栄養をとる 3 十分な睡眠をとる 4 マスクをつける 5 人ごみを避ける 6 適度な運動をする				

しょうくひん 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	たんずいけつぶつ 炭水化物	しじつ たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)
	しじつ 脂質		ビタミン

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

