








月	火	水	木	金								
1	2	3	4	5								
<p>△ ぎゅうにゅう 556kcal たまごのやさしいあんかけどん</p> <p>○ こめ 80g △かにたま 1こ △ぶたにく 10 ○あぶら 0.15 □たまねぎ 35 □にんじん 7 □もやし 16 □ねぎ 3 □しょうが 0.35 さけ 2 みず 76 ○かたくりこ 4 みず 10 ○ごまあぶら 0.6 しお ○こいくちしょうゆ くろこしょう とりガラスープ</p> <p>からしあえ</p> <p>□ちんげんさい 11.5 □もやし 27 ○はるさめ 3 ○ごま 1.1 からし こいくちしょうゆ</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 575kcal ごはん とりにくのピーマンあえ</p> <p>△ とりむねにく 55 さけ 1 □しょうが 1.1 ○あぶら 0.8 ○かたくりこ 2.08 □ピーマン 9.5 ○さとう 3.15 みず 1.1 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>□キャベツ 20 □コーン 7 □きゅうり 18 △ハム 5 ○さとう 0.4 しお</p> <p>○マヨネーズ</p> <p>じゃがいものみそじる</p> <p>○じゃがいも 20 □たまねぎ 15 □えのきたけ 7 △あぶらあげ 5 □ねぎ 3 みず 130 △みそ だし</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 574kcal ごはん マーボー豆腐</p> <p>△ 豆腐 68 △ぶたひきにく 8.5 △とりひきにく 8.5 □たまねぎ 51 □ニラ 4.2 □しょうが 0.45 □にんにく 0.29 ○さとう 0.85 さけ 0.85 ○ごまあぶら 0.29 ○かたくりこ 1.7 みず 42.5 ○あぶら 0.3 トウバンジャン みそ あかみそ こいくちしょうゆ とりガラスープ</p> <p>えびしょうまい</p> <p>△エビシューマイ 2こ</p> <p>ナムル</p> <p>□ほうれんそう 5 □ほうれんそう 5.5 □もやし 30 □にんじん 5 ○ごまあぶら 0.2 ○ごま 0.3 こいくちしょうゆ しお</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 637kcal ごはん いかのてんぷら</p> <p>△いかのてんぷら 1こ ○あげあぶら 5 きゅうりのゆかりあえ</p> <p>□きゅうり 22 □もやし 25 ゆかり 0.8 ○さとう 0.5 こいくちしょうゆ</p> <p>ぶたにくとだいたいのみそに</p> <p>△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 やきちくわ 12 さけ 3 ○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 だし</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 584kcal ごはん トマトオムレツ</p> <p>△トマトオムレツ 1こ ペンネのなすのいしほろネーゼ</p> <p>○ペンネ 11 △ぶたひきにく 8 □たまねぎ 10 □なす 5 □にんじん 5 □にんにく 0.06 ○オリーブ油 0.2 ○さとう 0.25 □トマトピューレ 2.3 デミグラスソース しお くろこしょう ケチャップ コンソメ</p> <p>とうにゅうスープ</p> <p>△ぶたにく 10 □たまねぎ 25 □にんじん 7 □ほうれんそう 5 ○じゃがいも 20 □しめじ 5 △とうにゅう 20 みず 75 ○あぶら 0.25 こしょう こめコホイトルウ コンソメ</p>								
8	9	10	11	12								
<p>△ ぎゅうにゅう 572kcal ごはん つくねのてりやき</p> <p>△キャベツいりつくね 1こ ○さとう 1.2 みりん 4 みず 10 さけ 2.2 ○かたくりこ 0.65 こいくちしょうゆ</p> <p>ミニトマト</p> <p>□ミニトマト 2こ</p> <p>ひじきとだいたいののもの</p> <p>△ぶたにく 8 △ひじき 3 □にんじん 5 □いんげん 10 □こんにやく 10 △だいず 15 △さつまあげ 10 ○あぶら 0.3 ○さとう 2.5 さけ 0.5 みりん 0.5 みず 25 こいくちしょうゆ だし</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 545kcal ごはん たきごみごはん</p> <p>○こめ 60g さけ 3.3 △とりももにく 20 やきちくわ 10 □しいたけ 5 □にんじん 6 □ごぼう 6 □えだまめ 5 さけ 1.6 みりん 1.6 ○あぶら 0.2 しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>あげだし豆腐(やさしい)</p> <p>△あげだし豆腐 1こ ○あぶら 4 □にんじん 2 □いんげん 1 みりん 2.3 ○さとう 1 さけ 2 みず 25 ○かたくりこ 0.8 だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ぶたにく 8 □キャベツ 12 □たまねぎ 15 △あぶらあげ 4 ○じゃがいも 20 □ねぎ 3 △みそ だし</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 560kcal ごはん コッパパン やきそば</p> <p>○ちゅうかめん 75 △ぶたにく 10 △イカ 10 □キャベツ 45 □もやし 20 □ピーマン 8 □にんじん 10 ○あぶら 0.3 △あおのり 0.05 こしょう</p> <p>きりぼしだいごんのハリハリあえ</p> <p>□きりぼしだいごん 5 □きゅうり 25 ○ごま 0.8 ○さとう 2.2 しお す こいくちしょうゆ</p> 	<p>△ ぎゅうにゅう 690kcal ごはん カレーライス</p> <p>○こめ 88g ○むぎ 5 △ぶたにく 20 □たまねぎ 80 ○じゃがいも 40 □にんじん 15 □にんにく 0.4 ○あぶら 0.3 みず 115 カレールーウ カレールウ ウスターソース カレーこ</p> <p>パプリカサラダ</p> <p>□だいごん 13 □きゅうり 17 □にんじん 7 □ふくじんづけ 8 こいくちしょうゆ す</p> <p>あかりんごゼリー</p> <p>○あかりんごゼリー</p> 	<p>△ ぎゅうにゅう 595kcal ごはん さばのみそだれかけ</p> <p>△さば 1きれ ○さとう 3.1 みりん 0.56 さけ 1.82 □ゆずかじゅう 0.4 みず 2.5 みそ</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>△ぶたにく 10 □にんじん 7.2 □ごぼう 23 □こんにやく 13.5 □いんげん 4.5 やきちくわ 4.5 ○あぶら 0.2 ○さとう 2 みりん 0.24 さけ 0.72 ○ごまあぶら 0.27 こいくちしょうゆ</p> <p>かきたまじる</p> <p>△たまご 20 □ほうれんそう 10 □えのきたけ 5 みりん 0.8 ○かたくりこ 1 しお うすくちしょうゆ だし</p>								
15	16	17	18	19								
<p>△ ぎゅうにゅう 562kcal ごはん とりにくとじゃがいものパズルやき</p> <p>△とりももにく 40 ○オリーブあぶら ○あぶら 2 ○じゃがいも 25 しお こしょう くろこしょう パズル(粉)</p> <p>ピンスサラダ</p> <p>△だいず 12 □えだまめ 8 □にんじん 5.5 □コーン 11 ○さとう 0.28 こいくちしょうゆ マヨネーズ</p> <p>スッキーニのスーフ</p> <p>△ぶたにく 8 □たまねぎ 15 □ズッキーニ 15 □キャベツ 10 □にんじん 5 ○あぶら 0.25 コンソメ うすくちしょうゆ しお こしょう</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 555kcal ごはん とりにくとあつあけのうまに</p> <p>△とりむねにく 25 △あつあけ 40 △さつまあげ 6 □こんにやく 20 □にんじん 12 □たまねぎ 45 □しいたけ 5 □さやいんげん 5 ○さとう 2 みりん 0.6 みず 38 ○あぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし</p> <p>きゅうりとわかめのすのもの</p> <p>□きゅうり 22 △わかめ 1.2 ○さとう 1.9 ○ごま 0.5 こいくちしょうゆ す しお</p> <p>てづくりふりかけ</p> <p>△じやこ 5.4 △しおこんぶ 0.9 ○ごま 0.9 △かつおぶし 1.8 みりん 1.25 ○さとう 0.99 こいくちしょうゆ す</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 616kcal ごはん ほねくのいそべあけ</p> <p>△ほねく 小1・2年 1きれ 小3年~ 2きれ △あおのり 0.1 ○てんぷらこ 8.5 ○あげあぶら 6 なすのちゅうかあえ</p> <p>△ささみフレーク 8 □なす 35 さけ 0.55 □しょうが 0.48 ○ごまあぶら 0.15 ○さとう 0.97 おろしにんにく こいくちしょうゆ す みりん トウバンジャン</p> <p>キャベツのみそじる</p> <p>□たまねぎ 20 △あぶらあげ 5 □キャベツ 20 □にんじん 6 □ねぎ 3 △みそ みず 100 だし</p> 	<p>△ ぎゅうにゅう 587kcal ごはん やがわふうたまごじどん</p> <p>○こめ 80g △ぶたにく 28 □たまねぎ 75 □にんじん 13 □ごぼう 19 △たまご 50 □さやいんげん 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</p> <p>やさしいおかかあえ</p> <p>□ほうれんそう 7 □ほうれんそう 7 □キャベツ 30 □にんじん 5 △かつおぶし 1 こいくちしょうゆ</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 592kcal ごはん ゆかりごはん(げんりょう) やしろどん</p> <p>○うどん 100 □もやし 25 □ほうれんそう 15 □にんじん 7 △あぶらあげ 4.3 ○さとう 1.8 みず 6 △きんしたまご 10 こいくちしょうゆ めんつゆ</p> <p>たこやき</p> <p>○たこやき 1こ ○あげあぶら 3.5</p> 								
22	23	24	25	26								
<p>△ ぎゅうにゅう 606kcal ごはん チンジャオロース</p> <p>△ぶたにく 35 □ピーマン 15 □たまねぎ 22 □こんにやく 17 □にんにく 0.9 ○あぶら 0.3 さけ 0.33 ○さとう 1.74 ○かたくりこ 0.66 ○ごまあぶら 0.18 こいくちしょうゆ</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>△ぎょうざ 2こ ○あげあぶら 3.6 ちゅうかスーフ(はるさめ)</p> <p>□こまつな 10 △とりももにく 8 □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 ちゅうかスーフ とりガラスープ しお うすくちしょうゆ</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 658kcal ごはん ピピンバ</p> <p>○こめ 80g △ぶたひきにく 30 △とりひきにく 30 ○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 しお コチュジャン こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ</p> <p>わかめスーフ</p> <p>△わかめ 0.5 □しいたけ 4 △どうふ 20 □たまねぎ 20 みず 100 ちゅうかスーフ とりガラスープ くろこしょう</p> <p>しお</p> <p>れいどうみかん</p> <p>□れいどうみかん 1こ フルーツ給食</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 556kcal ごはん てづくり豆腐ハンバーグ</p> <p>△ぶたひきにく 26 △とりひきにく 13 △どうふ 32 □たまねぎ 12 ○パンこ 4.5 あかワイン 0.8 ○さとう 0.95 みず 0.9 しお くろこしょう ケチャップ とんかつソース</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>□キャベツ 20 □もやし 16 □コーン 5.5 □あかパプリカ 3.5 イタリアンドレッシング</p> <p>ほうれんそうのみそじる</p> <p>□ほうれんそう 15 □えのきたけ 8 ○ふ 2 みりん 0.8 うすくちしょうゆ しお だし</p> 	<p>△ ぎゅうにゅう 584kcal ごはん サーモンフライ</p> <p>△サーモンフライ 1こ ○あげあぶら 4 ○ノンエッグタルタルソース</p> <p>やさしいごまあえ</p> <p>□キャベツ 30 □さやいんげん 10 □にんじん 7 ○ごま 0.5 ○すりごま 0.5 ○さとう 0.48 こいくちしょうゆ</p> <p>しおこうじスーフ</p> <p>△とりももにく 12 □だいごん 30 □にんじん 10 □しめじ 6 □ねぎ 4 □しょうが 0.9 さけ 1.8 しおこうじ こしょう だし</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 564kcal ごはん やきにく</p> <p>△ぶたにく 55 □たまねぎ 70 □にんじん 8 □りんご 2.7 □しょうが 0.6 ○さとう 1.1 ○かたくりこ 1 ○ごまあぶら 0.35 ○あぶら 0.3 ケチャップ みそ ウスターソース こいくちしょうゆ</p> <p>だいごんとこまつなのみそじる</p> <p>□こまつな 8 □だいごん 25 △あぶらあげ 4 △みそ だし あさどいとうもろこし</p> <p>□とうもろこし 1きれ</p> 								
29	30	< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >										
<p>△ ぎゅうにゅう 558kcal ごはん じゃがぶたキムチ</p> <p>△ぶたにく 25 □いとこんにやく 22 ○じゃがいも 55 □たまねぎ 44 □にんじん 13 □キムチ 17.5 □ニラ 3.3 ○さとう 2.2 さけ 2.2 みりん 2.2 みず 33 ○あぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし</p> <p>ごまマヨあえ</p> <p>□にんじん 7 □キャベツ 25 □こまつな 10 △ハム 5 ○ごま 0.4 ○マヨネーズ うすくちしょうゆ す</p> <p>のりこうみりかけ</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 584kcal ごはん コーンととりにくのめしあけ</p> <p>△とりむねにく 33.7 さけ 1.1 □コーン 25 ○こむぎこ 5.5 ○かたくりこ 3.3 ○あげあぶら 6.5 しお くろこしょう</p> <p>やさしいサラダ</p> <p>□キャベツ 30 □きゅうり 10 □もやし 10 わふうドレッシング</p> <p>かぼちゃのみそじる</p> <p>□かぼちゃ 20 □たまねぎ 20 □えのきたけ 5 △あぶらあげ 4 みず 130 △みそ だし</p>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>しょうひん 食品 グループ</td> <td>○・おもにエネルギーの もとになる食品</td> <td>△・おもに体をつくる もとになる食品</td> <td>□・おもに体の調子を整える もとになる食品</td> </tr> <tr> <td>えいようそ 栄養素</td> <td>たんぱく質 炭水化物</td> <td>しじつ 脂質</td> <td>たんぱく質 しじつ 無機質 カルシウム</td> </tr> </table>			しょうひん 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	たんぱく質 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 しじつ 無機質 カルシウム
しょうひん 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	たんぱく質 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 しじつ 無機質 カルシウム									
<p>紀の川市産の野菜は・・・たまねぎ、きゅうり、ねぎ、じゃがいも すじなしいんげん、とうもろこし、にんにく にんじん など</p> <p>米・・・きぬむすめ、にじのきらめき(紀の川市産)</p> <p>フルーツ給食(市内産のフルーツ)・・・冷凍みかん(23日)</p> 				<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> 