

紀の川市産の野菜は…たまねぎ、きゅうり、じゃがいも
すじなしんげん、なす、にんにく
にんじん など

米…きぬむすめ、にじのきらめき(紀の川市産)

フルーツ給食(市内産のフルーツ)…デラウェア(13日)
すいか(17日)



水 1		木 2		金 3	
△ ぎゅうにゅう ○ ごはん ポロニアステーキ △ ポロニアステーキ 1こ みりん 0.6 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 ごま酢あえ □ 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 ミネストローネ △ ベーコン 8 □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 27 □ いんげん 6 □ トマト 16 □ にんにく 0.4 ○ オリーブ油 0.3 ○ さとう 0.25 みず 110 ブイヨン こしょう しお		△ ぎゅうにゅう ○ ごはん チキンピラフ ○ こめ 67g ○ むぎ 3.2 ○ あぶら 0.25 △ とりももにく 15 △ チキンウインナー 10 □ たまねぎ 30 □ にんじん 8 □ ピーマン 4 □ コーン 5 ○ あぶら 0.3 コンソメ しお ウスターソース こしょう コンソメ 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 こめこホワイトルウ コンソメ こしょう カラフルサラダ □ あかパプリカ 5 □ きゅうり 10 □ キャベツ 18 □ コーン 5 △ ツナ 7 □ レモン 1.1 ○ さとう 1.1 うすくちしょうゆ		△ ぎゅうにゅう ○ ごはん ぎゅうにくコロケ ○ コロケ 1こ ○ あげあぶら 6.5 やきにくサラダ △ ぶたにく 12 ○ あぶら 0.15 □ しょうが 0.08 □ にんにく 0.08 さけ 0.6 ○ さとう 0.36 □ きゅうり 8.5 □ にんじん 4 □ もやし 7.5 □ キャベツ 12 ○ ごま 0.9 ○ さとう 0.1 ○ ごまあぶら 0.4 ○ あぶら 0.56 こいくちしょうゆ す ワンタンスープ △ にくいりワンタン 15 □ にんじん 5 □ こまつな 8 □ もやし 20 ○ あぶら 0.07 とりガラスープ ちゅうかスープ しお こしょう	
8		9		10	
△ ぎゅうにゅう ○ ごはん ハンバーグ(てりやきソース) △ ハンバーグ 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 じゃこピーマン △ じゃこ 5 □ ピーマン 25 ○ あぶら 0.2 ○ さとう 1.17 みりん 0.9 こいくちしょうゆ けんちんじる □ だいこん 20 □ にんじん 7 □ ごぼう 10 □ ねぎ 4 □ こんにゃく 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 だし		△ ぎゅうにゅう ○ ごはん スタミナどん ○ こめ 80g △ ぶたにく 45 △ あつあげ 15 ○ あぶら 0.4 さけ 1 □ たまねぎ 55 □ にんじん 20 □ ちんげんさい 10 □ ニラ 3 □ にんにく 1.1 □ しょうが 1.1 ○ さとう 1.5 みりん 2 ○ ごま 0.5 ○ ごまあぶら 0.5 トウバンジャン こいくちしょうゆ ウスターソース パンサンスー □ きゅうり 13 □ もやし 10 □ にんじん 5 ○ はるさめ 5 ○ さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.2 す こいくちしょうゆ		△ ぎゅうにゅう ○ ごはん(げんりょう) ひやしちゅうか ○ ラーメン 100 □ もやし 30 □ きゅうり 20 □ にんじん 7 △ ハム 10 △ わかめ 0.5 △ きんしたまご 10 ひやしちゅうかスープ あげはるまき △ はるまき 1こ ○ あげあぶら 2.5 せとふうみふりかけ ふりかけ 1ふくら 	
15		16		17	
△ ぎゅうにゅう ○ コッペパン ソーセージ △ ソーセージ 2ほん こぶくろケチャップ イタリアンサラダ □ キャベツ 20 □ もやし 16 □ コーン 5.5 □ にんじん 3.5 イタリアンドレッシング やさしいスープ △ ぶたにく 10 □ かぼちゃ 20 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 みず 100 ○ あぶら 0.2 ブイヨン しお こしょう		△ ぎゅうにゅう ○ ごはん とりにくのうめずからあげ △ とりももにく 2こ ○ かたくりこ 11 ○ あげあぶら 6 うめず キャベツのしおこんぶあえ □ キャベツ 30 □ もやし 10 □ 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 なすのみぞしる □ なす 20 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 △ みそ だし		△ ぎゅうにゅう ○ なつやすみのカレー ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 35 □ にんじん 13 □ たまねぎ 60 □ なす 15 □ ピーマン 5 □ ズッキーニ 15 □ しょうが 0.5 ○ あぶら 0.3 カレールウ ウスターソース こしょう すいか □ すいか サイコロにカットしています。スプーンで食べてね。 フルーツ給食 	
					

＜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	○…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	たんずいぶつ 炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	しじつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 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。