

紀の川市産の野菜は・・・たまねぎ、きゅうり、じゃがいも
すじなしいんげん、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	
△ 牛乳 ○ ごはん ポロニアステーキ △ ポロニアステーキ 1個 みりん 0.6 ケチャップ 濃厚ソース ウスターソース こいくちしょうゆ ごま酢あえ □ 白菜 35.2 △ カットわかめ 0.66 □ きゅうり 17.6 ○ ごま 0.88 ○ 上白糖 0.77 こいくちしょうゆ 穀物酢 ミネストローネ △ ベーコン 9.6 □ 玉ねぎ 36 ○ じゃがいも 32.4 □ いんげん 7.2 □ トマト 19.2 □ にんにく 0.48 ○ オリーブ油 0.36 ○ 上白糖 0.3 水 132 ブイヨン 食塩 こしょう(白、粉)		△ 牛乳 チキンピラフ ○ 米 94g ○ 麦 3.84 ○ 油 0.3 △ 鶏もも 18 △ チキンウインナー 12 □ 玉ねぎ 36 □ 人参 9.6 □ ピーマン 4.8 □ コーン 6 ○ 油 0.36 コンソメ 食塩 ウスターソース こしょう(白、粉) コンソメ かぼちゃ豆乳スープ △ 豚肉 12 □ 玉ねぎ 30 □ 人参 8.4 □ かぼちゃ 30 □ ぶなしめじ 6 △ 調製豆乳 24 水 90 ○ 油 0.18 米粉ホワイトルウ コンソメ こしょう(白、粉) カラフルサラダ □ パプリカ 5.5 □ コーン 5.5 □ きゅうり 11 △ ツナ 7.7 □ キャベツ 19.8 □ レモン 1.21 ○ 上白糖 1.21 うすくちしょうゆ		△ 牛乳 ○ ごはん 牛肉コロケ ○ 牛肉コロケ 1個 ○ 揚げ油 7.8 焼き肉サラダ △ 豚肉 13.2 ○ 油 0.16 □ しょうが 0.09 □ にんにく 0.09 酒 0.66 ○ 上白糖 0.4 □ きゅうり 9.35 □ 人参 4.4 □ りょくとうもやし 8.25 □ キャベツ 13.2 ○ ごま 1 ○ 上白糖 0.11 ○ ごま油 0.44 ○ 油 0.62 こいくちしょうゆ 穀物酢 ワンタンスープ △ 肉入りワンタン 18 □ 人参 6 □ 小松菜 9.6 □ りょくとうもやし 24 ○ 油 0.08 鶏ガラスープ 中華スープ 食塩 こしょう(白、粉)	
8		9		10	
△ 牛乳 ○ ごはん ハンバーグ(照り焼きソース) △ ハンバーグ 1個 ○ 上白糖 1.44 みりん 4.8 水 12 酒 2.64 ○ 片栗粉 0.78 こいくちしょうゆ じゃこピーマン △ ちりめん 5.5 □ ピーマン 27.5 ○ 油 0.22 ○ 上白糖 1.28 みりん 0.99 こいくちしょうゆ けんちん汁 □ 大根 24 □ 人参 8.4 □ ごぼう 12 □ 葉ねぎ 4.8 □ こんにゃく 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 スタミナ丼 ○ 米 108g △ 豚肉 54 △ 絹厚揚げ 18 ○ 油 0.48 酒 1.2 □ 玉ねぎ 66 □ 人参 24 □ チンゲンサイ 12 □ にら 3.6 □ にんにく 1.32 □ しょうが 1.32 ○ 上白糖 1.8 みりん 2.4 ○ ごま(いり) 0.6 ○ ごま油 0.6 トウバンジャン こいくちしょうゆ ウスターソース ハンサンズー □ きゅうり 14.3 □ りょくとうもやし 11 □ 人参 5.5 ○ はるさめ 5.5 ○ 上白糖 0.55 ○ ごま油 0.22 穀物酢 こいくちしょうゆ		△ 牛乳 ○ ごはん(減量) 冷やし中華 ○ ラーメン 120 □ りょくとうもやし 33 □ きゅうり 22 □ 人参 7.7 △ ロースハム 11 △ カットわかめ 0.55 △ 錦糸玉子 11 冷やし中華スープ 揚げ春巻き △ 春巻 1個 ○ 揚げ油 3 瀬戸風味ふりかけ 瀬戸風味 1袋	
15		16		17	
△ 牛乳 ○ コッパバン ソーセージ △ ソーセージ 2本 ケチャップ&マスタード イタリアンサラダ □ キャベツ 22 □ りょくとうもやし 17.6 □ コーン 6 □ 人参 3.75 イタリアンドレッシング 野菜スープ △ 豚肉 12 □ かぼちゃ 24 □ 玉ねぎ 24 □ 人参 7.2 水 120 ○ 油 0.24 ブイヨン 食塩 こしょう(白、粉)		△ 牛乳 ○ ごはん 鶏肉の梅酢からあげ △ 鶏もも 2個 ○ 片栗粉 11 ○ 揚げ油 9 梅酢 キャベツの塩昆布和え □ キャベツ 33 □ りょくとうもやし 11 □ 人参 4.4 ○ ごま(いり) 0.33 ○ すりごま 0.22 △ 塩昆布 1.1 食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 なすのみぞ汁 □ なす(果実、生) 24 □ 人参 6 □ 玉ねぎ 24 △ 油揚げ 4.8 △ 米みそ だし △ 白みそ		△ 牛乳 夏野菜カレー ○ 米 115g ○ 大麦6 △ 豚肉 24 ○ じゃがいも 42 □ 人参 15.6 □ 玉ねぎ 72 □ なす 18 □ ピーマン6 □ ズッキーニ 18 □ しょうが0.6 ○ 油 0.36 カレールウ カレールウ ウスターソース こしょう(白、粉) すいか □ すいか 78 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＞

しょくひん 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	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 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。