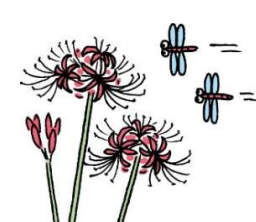


月	火	水	木	金												
8月31日	9月1日	2	3	4												
△ ぎゅうにゅう なつやさいカレー 669kcal ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 20 □ にんじん 13 □ たまねぎ 70 □ なす 15 □ かぼちゃ 20 □ しょうが 0.5 ○ あぶら 0.3 カレールウ ウスターソース こしょう きゅうりのつけもの □ きゅうり 37 ○ ごま 0.3 □ しょうが 0.4 みりん 4.5 ○ さとう 0.45 こいくちしょうゆ す トウバンジャン □ ぶどう 2つ フルーツ給食 	△ ぎゅうにゅう マーボーなすどん(とうふいれ) 570kcal ○ こめ 80g △ ぶたひきにく 25 ○ あぶら 0.6 □ しょうが 0.6 □ にんにく 0.6 □ しいたけ 4 □ ニラ 7 □ にんじん 10 □ たまねぎ 30 □ なす 45 △ とうふ 25 ○ さとう 2.1 ○ ごまあぶら 0.3 ○ かたくりこ 0.4 みず 0.8 あかみそ こいくちしょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープ(はるさめ) □ はくさい 15 △ ぶたにく 10 □ もやし 13 □ 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 ちゅうかスープ とりガラスープ しお うすくちしょうゆ	△ ぎゅうにゅう ごはん ゴーヤチャンプル 630kcal △ ぶたにく 10 □ ゴーヤ 10 □ たまねぎ 15 □ ニラ 5 △ あつあげ 25 △ いりたまご 10 ○ ごまあぶら 1 △ かつおぶし 0.3 さけ 0.5 ○ あぶら 0.3 しお こいくちしょうゆ ちゅうかスープ あげぎょうざ △ ぎょうざ 2個 ○ あげあぶら 3.6 じゃがいものみそ汁 ○ じゃがいも 18 □ たまねぎ 15 □ ねぎ 3 △ あぶらあげ 5 みず 130 △ みそ だし	△ ぎゅうにゅう ぶたどん 555kcal ○ こめ 80g △ ぶたにく 45 □ にとこんにやく 45 △ かまぼこ 7 □ たまねぎ 70 □ しいたけ 3 □ ねぎ 3 □ にんじん 10 □ しょうが 1 ○ さとう 3 さけ 2.2 みりん 2.2 みず 45 こいくちしょうゆ だし きゅうりとわかめのずのすのもの □ 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 なし フルーツ給食 	△ ぎゅうにゅう ごはん(げんりょう) ひやしうどん 631kcal ○ 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 15 こいくちしょうゆ めんつゆ エビカツ △ エビカツ 1に ○ あげあぶら 4 いろいろやさい(ふりかけ) 												
7	8	9	10	11												
△ ぎゅうにゅう チキンライス 568kcal ○ こめ 70g ○ あぶら 0.12 △ とりももにく 25 □ たまねぎ 30 □ いんげん 8 ○ あぶら 0.3 コンソメ しお くろこしょう ウスターソース ケチャップ コンソメ オムレツ(ソースかけ) △ オムレツ 1個 ○ さとう 0.2 しろワイン 0.5 ケチャップ とんかつソース イタリアンサラダ □ キャベツ 20 □ もやし 13 □ コーン 5.5 □ きゅうり 10 イタリアンドレッシング	△ ぎゅうにゅう わかめごはん ぶたにくときのこのトマトに 573kcal △ ぶたにく 35 □ しめじ 8 □ エリンギ 7 □ たまねぎ 50 ○ じゃがいも 30 □ いんげん 6 □ トマト 5 □ トマト 5 □ にんにく 0.3 しろワイン 1 ○ さとう 0.4 みず 49 ○ あぶら 0.3 しお ウスターソース ケチャップ こしょう コンソメ マカロニサラダ ○ マカロニ 8 □ キャベツ 15 □ にんじん 6 △ ハム 5 ○ さとう 0.7 す しお こしょう ○ マヨネーズ □ ピオーネ 2つ	△ ぎゅうにゅう バーガーパン チキンカツ 521kcal △ チキンカツ 1に ○ あげあぶら 6 そえやさい □ キャベツ 30 □ にんじん 5 □ もやし 10 ソース(ごぶくろ) ごぶくろとんかつソース とうにゅうスーフ △ ぶたにく 15 □ たまねぎ 25 □ にんじん 8 ○ じゃがいも 27 □ しめじ 5 △ とうにゅう 20 みず 75 ○ あぶら 0.3 こめこホワイトルウ コンソメ こしょう	△ ぎゅうにゅう ごはん さわらのゆずしょうゆ焼き 586kcal △ さわら 1きれ □ ゆずかじゅう 1.2 ○ さとう 3.6 みりん 1.8 こいくちしょうゆ かぼちゃサラダ □ かぼちゃ 35 □ きゅうり 11 △ ハム 5 ○ マヨネーズ しお す くろこしょう だいにんのみそしる □ だいにん 20 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 3 □ にんじん 6 △ みそ だし	△ ぎゅうにゅう カレーピラフ 595kcal ○ こめ 65g ○ あぶら 0.15 △ ぶたひきにく 23 □ たまねぎ 30 □ にんじん 18 □ ピーマン 6 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ カレーこ しお ウスターソース ブイヨン はんぺんフライ △ はんぺんフライ 1個 ○ あげあぶら 4 ラタトゥイユスーフ △ とりむねにく 8 ○ オリーブ油 0.2 □ にんにく 0.5 □ たまねぎ 25 □ トマト 25 □ なす 5 □ きなす 5 ○ さつまいも 5 □ いんげん 3 □ にんじん 5 ○ さとう 1 こしょう ブイヨン しおこうじ しお												
14	15	16	17	18												
△ ぎゅうにゅう ごはん かぼちゃひき肉フライ 562kcal □ かぼちゃひきフライ 1個 ○ あげあぶら 4 なすのちゅうかあえ △ ささみフレーク 8 □ なす 35 □ しょうが 0.48 みりん 4.8 さけ 0.55 ○ さとう 0.97 ○ ごまあぶら 0.15 □ おろしにんにく こいくちしょうゆ す トウバンジャン とうがんとたまごのスーフ △ たまご 20 □ とうがん 25 □ ほうれんそう 8 □ にんじん 6 △ みそ だし	△ ぎゅうにゅう ごはん ハンバーグ(おろしぽんず) 557kcal △ ハンバーグ 1個 □ しめじ 3 □ エリンギ 3 □ だいにん 20 みりん 1 みず 5.9 うすくちしょうゆ す やさいのごまあえ □ キャベツ 28 □ ほうれんそうれいとう 10 □ ほうれんそう 8 □ にんじん 7 ○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ とうろとわかめのみそしる △ わかめ 0.6 □ たまねぎ 20 △ とうふ 30 みず 130 △ みそ だし	△ ぎゅうにゅう トマトたっぷりハヤシライス 659kcal ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 100 □ にんじん 15 □ トマト 15 □ トマト 10 ○ さとう 0.3 みず 106 ○ あぶら 0.3 ハヤシルウ こしょう ウスターソース コンソメ フルーツポンチ □ はっさく 6.5 □ みかん 10 □ もも 6.5 □ パイン 10 ○ はちみつレモンゼリー 20 △ かんてん 8 フルーツ給食 	△ ぎゅうにゅう ごはん とうろのちゅうかに 606kcal △ とうろ 70 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 47 □ にんじん 14 □ はくさい 15 □ こまつな 5 さけ 1.8 ○ かたくりこ 1.4 みず 36 ○ ごまあぶら 0.3 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ とりガラスープ おしゅうまい △ しゅうまい 2に パンサンスーフ □ 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) ジャージャーめん 660kcal ○ ちゅうかめん 90 △ ぶたひきにく 20 △ とりひきにく 15 □ しょうが 0.6 □ にんにく 0.4 □ たまねぎ 50 □ にんじん 15 □ はくさい 20 □ ちんげんさい 10 □ ねぎ 4 さけ 1.65 ○ さとう 1.65 みず 20 ○ かたくりこ 0.6 ○ あぶら 0.2 ○ ごまあぶら 0.5 △ あかみそ △ みそ テンメンジャン こいくちしょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープ かいどうサラダ □ キャベツ 13 □ きゅうり 18 △ わかめ 0.9 ○ さとう 0.55 ○ ごまあぶら 0.25 ○ ごま 0.3 ちゅうかごまドレッシング す こいくちしょうゆ あじかつお(ふりかけ)												
21	22	23	24	25												
敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	△ ぎゅうにゅう ごはん とりのコーンフレークやき 591kcal △ とりむねにく 1きれ ○ コーンフレーク 6 ○ パンこ 2.4 △ こなチーズ 2.4 ○ マヨネーズ しお こしょう やさいサラダ □ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング もずくスーフ △ ぶたにく 8 △ もずく 9 □ はくさい 23 □ しめじ 5 □ にんじん 6 □ しょうが 0.45 ○ ごまあぶら 0.27 ○ あぶら 0.15 ちゅうかスープ とりガラスープ しお こしょう うすくちしょうゆ	△ ぎゅうにゅう おみせ 600kcal ○ こめ 65g ○ さとう 5.5 こぶちや 0.16 □ こんにやく 15 □ にんじん 6 □ いんげん 4 △ こうやどうふ 2 △ きんしたまご 8 さけ 0.8 ○ さとう 1.3 みず 15 しお す こいくちしょうゆ だし こんさいりいミンチカツ △ こんさいりいミンチカツ 1に ○ あげあぶら 5 おつきみじる ○ じゃがもち 20 ○ さといも 20 □ だいにん 10 □ にんじん 7 □ ねぎ 3 みりん 1.35 さけ 0.45 だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ												
28	29	30	〈3つの食品グループと多くふくまれる栄養素〉													
△ ぎゅうにゅう ごはん あかうおのからあげ 566kcal △ あかうお 1きれ ○ かたくりこ 9 ○ あげあぶら 5 しお こしょう キャベツのゆかりあえ □ キャベツ 25 □ もやし 22 ゆかり 0.8 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ ぶたじる △ ぶたにく 6 □ ごぼう 8 □ たまねぎ 18 □ にんじん 9 △ あぶらあげ 3 △ とうふ 20 □ ねぎ 3 △ みそ だし	△ ぎゅうにゅう おやこどん 620kcal ○ こめ 80g △ とりももにく 30 △ たまご 40 □ たまねぎ 90 □ にんじん 17 □ しいたけ 5 さけ 1.8 みりん 3 ○ さとう 2 みず 45 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし しらあえ □ ほうれんそう 6 □ ほうれんそうれいとう 9 □ にんじん 6 △ とうふ 30 ○ ごま 0.7 ○ ねりごま 1.5 ○ さとう 0.7 うすくちしょうゆ △ みそ	△ ぎゅうにゅう ごはん つくねのソースやき 555kcal △ キャベツいりつくね 1個 ○ さとう 2.5 みりん 1.1 みず 2.2 とんかつソース ウスターソース ケチャップ すじょうゆあえ □ きゅうり 35 □ えのきたけ 10 □ にんじん 5 △ かつおぶし 1.17 ○ さとう 0.14 す こいくちしょうゆ さつまいものみそしる ○ さつまいも 18 □ たまねぎ 19 △ あぶらあげ 4 △ わかめ 0.3 △ みそ だし	<table><tr><td>食品グループ</td><td>〇…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>たんぱく質</td><td>炭水化物</td><td>脂質</td><td>ビタミン</td></tr><tr><td>無機質</td><td></td><td></td><td></td></tr></table> 紀の川市産の野菜…たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、なす、にんにく、さつまいも など 米…キヌヒカリ(紀の川市産) フルーツ給食…ぶどう(8/31)、なし(9/3) 八朔缶(9/16) ☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。 		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	たんぱく質	炭水化物	脂質	ビタミン	無機質			
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													
たんぱく質	炭水化物	脂質	ビタミン													
無機質																