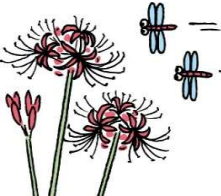




☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

月 31		9月1日		2		3		4			
△ 牛乳 802kcal		△ 牛乳 684kcal		△ 牛乳 728kcal		△ 牛乳 684kcal		△ 牛乳 739kcal			
夏野菜カレー		マーボー茄子丼(豆腐入)		ごはん ゴーヤチャンフル		豚丼		ごはん(減量) 冷やしうどん			
○ 米 115g ○ 麦 6 △ 豚肉 24 □ 人参 15.6 □ なす 18 □ しょうが 0.6 ○ 油 0.36 カレールウ ウスターソース きゅうり 41 □ しょうが 0.44 みりん 5 こいくちしょうゆ トウバンジャン ぶどう 2粒		○ 米 104g ○ 油 0.72 □ しょうが 0.72 □ にんにく 0.72 □ しいたけ 4.8 □ にら 8.4 □ 玉ねぎ 36 △ 木綿豆腐 30 ○ 上白糖 2.52 ○ 片栗粉 0.48 こいくちしょうゆ 中華スープ(春雨) □ 白菜 18 □ りょくとうもやし 15.6 □ 人参 9.6 ○ はるさめ 4.2 水 120 中華スープ		△ 豚肉 12 □ ゴーヤ 12 □ 玉ねぎ 18 □ 厚揚げ 30 △ いり玉子 12 かつお節 0.36 酒 0.6 食塩 中華スープ 揚げキュウザ 餃子 2個 じゃがいものみそ汁 ○ じゃがいも 21.6 □ 葉ねぎ 3.6 水 156 △ 米みそ		△ 豚肉 54 □ しらす 54 △ かまぼこ 8.4 □ 玉ねぎ 84 □ しいたけ 3.6 □ 葉ねぎ 3.6 □ しょうが 1.2 ○ 上白糖 3.6 みりん 2.64 こいくちしょうゆ だし きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり 26.4 ○ 上白糖 2.28 こいくちしょうゆ 食塩 梨		△ 豚肉 54 酒 2.64 水 54 だし カットわかめ 1.44 ○ ごま(いり) 0.6 穀物酢 フルーツ給食		○ 揚げ油 4.8 海老カツ 1個 いろいろやさしい(ふりかけ)	
											
7		8		9		10		11			
△ 牛乳 661kcal		△ 牛乳 681kcal		△ 牛乳 552kcal		△ 牛乳 685kcal		△ 牛乳 715kcal			
チキンライス		わかめごはん 豚肉ときのこのトマト煮		バーガーパン チキンカツ		ごはん さわらの柚子しょうゆ焼き		カレーピラフ			
○ 米 91g ○ 鶏もも 30 □ いんげん 9.6 コンソメ こしょう(黒、粉) ケチャップ コンソメ オムレツ(ソースかけ) △ オムレツ 1個 白ワイン 0.5 ケチャップ 濃厚ソース イタリアンサラダ □ キャベツ 22 □ りょくとうもやし 13.3 □ コーン 5.5 □ きゅうり 11 イタリアンドレッシング		△ 豚肉 42 □ エリンギ 8.4 ○ じゃがいも 36 □ トマト缶 6 □ トマト 6 白ワイン 1.2 水 58.8 ウスターソース ケチャップ こしょう(白、粉) マカロニサラダ ○ マカロニ 8.8 □ キャベツ 16.5 □ 人参 6.6 ○ 上白糖 0.77 こしょう(白、粉) ピオーネ 2粒		△ チキンカツ 1個 えのき野菜 □ キャベツ 33 □ 人参 5.5 □ りょくとうもやし 11 ソース(小袋) 小袋とんかつソース 豆腐スープ △ 豚肉 18 □ 人参 9.6 □ ぶなしめじ 6 水 90 米粉ホワイトルー こしょう(白、粉)		○ 揚げ油 7.2 ゆず果汁 1.44 みりん 2.16 こいくちしょうゆ かぼちゃサラダ □ かぼちゃ 42 □ ロースハム 6 ○ マヨネーズ 穀物酢 大根のみそ汁 □ 大根 24 △ 油揚げ 3.6 △ 米みそ		□ 油 0.18 □ 玉ねぎ 36 □ 人参 21.6 □ ピーマン 7.2 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ ウスターソース はんぺんフライ △ はんぺんフライ 1個 ラタトゥイユスープ △ 鶏むね 9.6 ○ オリーブ油 0.24 □ 玉ねぎ 30 □ なす 6 □ パプリカ 6 □ いんげん 3.6 ○ 上白糖 1.2 塩こうじ		○ 油 0.18 □ 玉ねぎ 36 □ 人参 21.6 □ ピーマン 7.2 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ カレー粉 食塩 ウスターソース 固形ブイヨン はんぺんフライ △ はんぺんフライ 1個 揚げ油 4.8 ラタトゥイユスープ △ 鶏むね 9.6 ○ オリーブ油 0.24 □ にんにく 0.6 □ トマト 30 ○ さつまいも 6 □ 人参 6 食塩 しょうゆ ブイヨン	
14		15		16		17		18			
△ 牛乳 700kcal		△ 牛乳 642kcal		△ 牛乳 799kcal		△ 牛乳 702kcal		△ 牛乳 784kcal			
ごはん かぼちゃひき肉フライ		ごはん ハンバーグ(おろしポン酢)		牛乳 トマトたっぷりハヤシライス		牛乳 ごはん 豆腐の中華煮		牛乳 ごはん(減量) じゃーじゃー麺			
□ かぼちゃひき肉フライ 1個 揚げ油 6 なすの中華あえ △ ささみ 8.8 □ なす 38.5 みりん 5.2 ○ 上白糖 1.07 □ にんにく(おろし) こいくちしょうゆ 穀物酢 トウバンジャン 冬瓜と玉子のスープ △ 鶏卵 24 △ 冬瓜 30 □ ほうれん草冷凍 9.6 △ 人参 7.2 △ 米みそ		△ ハンバーグ 1個 □ ぶなしめじ 3.6 □ エリンギ 3.6 みりん 1.2 うすくちしょうゆ 野菜のごま和え □ キャベツ 30.8 □ ほうれん草 8.8 □ ほうれん草冷凍 11 ○ 人参 7.7 ○ 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 豆腐とわかめのみそ汁 △ カットわかめ 0.72 △ 木綿豆腐 36 △ 米みそ		○ 米 115g ○ 麦 6 △ 豚肉 24 □ 人参 18 □ トマト缶 18 □ トマト 12 水 127.2 ハヤシルウ ウスターソース フルーツポンチ □ はっさく 7.8 □ みかん 12 □ もも 7.8 □ バインアップル 12 ○ はちみつレモンゼリー 2 △ 寒天 9.6 フルーツ給食		△ 木綿豆腐 84 □ 玉ねぎ 56.4 □ 白菜 18 □ こまつな(葉、生) 6 酒 2.16 水 43.2 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ 中華スープ きゅうり 14.3 りょくとうもやし 11 □ 人参 5.5 ○ 普通はるさめ 5.5 ○ 上白糖 0.55		△ 豚肉 24 □ 人参 16.8 □ 片栗粉 1.68 ○ ごま油 0.36 オイスターソース 鶏ガラスープ きゅうり 19.8 △ カットわかめ 1.99 ○ ごま油 0.27 こいくちしょうゆ 穀物酢 中華ごまドレッシング 味かつお(ふりかけ)			
21		22		23		24		25			
敬老の日		国民の休日		秋分の日		719kcal		692kcal			
						△ 牛乳 ごはん 鶏のコーンフ레이크焼き		△ 牛乳 おみせ			
△ 鶏もも 30 □ いんげん 9.6 コンソメ こしょう(黒、粉) ケチャップ コンソメ オムレツ(ソースかけ) △ オムレツ 1個 白ワイン 0.5 ケチャップ 濃厚ソース イタリアンサラダ □ キャベツ 22 □ りょくとうもやし 13.3 □ コーン 5.5 □ きゅうり 11 イタリアンドレッシング		△ ハンバーグ 1個 □ ぶなしめじ 3.6 □ エリンギ 3.6 みりん 1.2 うすくちしょうゆ 野菜のごま和え □ キャベツ 30.8 □ ほうれん草 8.8 □ ほうれん草冷凍 11 ○ 人参 7.7 ○ 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 豆腐とわかめのみそ汁 △ カットわかめ 0.72 △ 木綿豆腐 36 △ 米みそ		○ 米 115g ○ 麦 6 △ 豚肉 24 □ 人参 18 □ トマト缶 18 □ トマト 12 水 127.2 ハヤシルウ ウスターソース フルーツポンチ □ はっさく 7.8 □ みかん 12 □ もも 7.8 □ バインアップル 12 ○ はちみつレモンゼリー 2 △ 寒天 9.6 フルーツ給食		△ 鶏むね 1切 ○ コーンフ레이크 7.2 △ 粉チーズ 2.88 こしょう(白、粉) 食塩 野菜サラダ □ キャベツ 33 □ きゅうり 11 □ コーン 7.7 もずくスープ △ 豚肉 9.6 □ 沖縄もずく 10.8 □ 白菜 27.6 □ 人参 7.2 □ しょうが 0.54 ○ ごま油 0.32 中華スープ		○ 揚げ油 4.8 海老カツ 1個 いろいろやさしい(ふりかけ)		○ 上白糖 6.6 □ こんにやく 18 □ 人参 7.2 △ 錦糸玉子 9.6 ○ 上白糖 1.56 食塩 だし 根菜入りミンチカツ △ 根菜入りミンチカツ 1個 揚げ油 5 お月見汁 ○ じゃがもち 24 □ 大根 12 □ 葉ねぎ 3.6 酒 0.54 こいくちしょうゆ	
28		29		30							
△ 牛乳 669kcal		△ 牛乳 767kcal		△ 牛乳 644kcal							
ごはん 魚の塩焼き		親子丼		ごはん つくねのソース焼き							
△ 赤魚 1切 揚げ油 6 食塩 こしょう(白、粉) キャベツのゆかり和え □ キャベツ 27.5 □ りょくとうもやし 24.2 ゆかり 0.88 こいくちしょうゆ ぶた汁 △ 豚肉 7.2 □ 玉ねぎ 21.6 △ 油揚げ 3.6 □ 葉ねぎ 3.6 △ 米みそ		○ 米 112g △ 鶏もも 36 △ 鶏卵 48 □ 人参 20.4 □ しいたけ 6 酒 2.16 みりん 3.6 ○ 上白糖 2.4 水 54 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし しらあえ □ ほうれん草 6.6 □ ほうれん草冷凍 9.6 △ 人参 6.6 △ 豆腐 33 ○ ごま 0.77 ○ 練りごま 1.65 うすくちしょうゆ △ 米みそ		△ キャベツ入りつくね 1個 ○ 上白糖 3 水 2.64 濃厚ソース 酢醤油あえ きゅうり 38.5 □ えのきたけ 11 穀物酢 △ かつお節 1.28 ○ 上白糖 0.15 こいくちしょうゆ さつまいものみそ汁 ○ さつまいも 21.6 □ 玉ねぎ 22.8 △ 油揚げ 4.8 △ カットわかめ 0.36 △ 米みそ							
											
紀の川市産の野菜・・・たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ		紀の川市産の野菜・・・たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ		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		なす、にんにく、さつまいも		なす、にんにく、さつまいも							
米・・・キヌヒカリ(紀の川市産)		米・・・キヌヒカリ(紀の川市産)		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)		フルーツ給食・・・ぶどう(8/31)、なし(9/3)、八朔缶(9/16)		フルーツ給食・・・ぶどう(8/31)、なし(9/3)、八朔缶(9/16)							

＜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
たんぱく質	炭水化物	脂質	ビタミン
		たんぱく質	ビタミン

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)