

＜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	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
栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	ビタミン 無機質 (カルシウム)

1月紀の川市産の野菜は…大根、白菜、ほうれん草、人参、キャベツ
小松菜、ねぎ、ブロッコリー など
米…きぬむすめ(紀の川市産)
フルーツ給食
(市内産のフルーツ)…1/9(金)いちご、はっさく(缶)



☆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 12	火 13	水 14	木 8	金 9
成人の日 	牛乳 △ ごはん 鶏のみそだれかけ △ まさば1切 〇 上白糖 3.72 みりん 0.67 酒 2.18 □ ゆず果汁 0.48 水 3 △ 米みそ 紅白なます □ 大根 36.3 □ 人参 7.7 〇 ごま(いり) 0.55 〇 上白糖 1.65 水 1.32 食塩 穀物酢 うすくちしょうゆ だし お雑煮 〇 煮込みもち 24 □ 大根 24 □ 金時人参 12 〇 さといも 24 △ 米みそ △ 白みそ だし 	牛乳 △ コッペパン ポロニアステーキ △ ポロニアステーキ 1個 みりん 0.72 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 イタリアンサラダ □ キャベツ 22 □ りょくとうもやし 17.8 □ コーン 6 □ 人参 3.85 イタリアンドレッシング 冬野菜のシチュー △ 鶏もも 18 □ 白菜 42 □ 人参 18 □ 大根 24 □ ブロッコリー 4.8 〇 じゃがいも 36 △ 普通牛乳 24 △ プロセスチーズ 2.4 〇 油 0.36 クリームシチュー ブイヨン こしょう(白、粉)	牛乳 △ チャーハン 〇 米 110g 〇 油 0.42 〇 ごま油 1.2 △ 豚肉 24 □ 玉ねぎ 54 □ 人参 12 □ 葉ねぎ 8.4 酒 0.72 〇 油 0.36 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう(白、粉) 中華スープ ワンタンスープ △ 肉入りワンタン 21.6 □ 人参 6 □ 小松菜 9.6 □ りょくとうもやし 24 食塩 〇 油 0.08 こしょう(白、粉) 鶏ガラスープ 中華スープ	牛乳 △ ハヤシライス 〇 米 115g △ 麦 6 △ 豚肉 24 □ 玉ねぎ 96 □ 人参 15.6 □ ぶなしめじ 6 〇 じゃがいも 28.8 □ トマトピューレ 9.6 〇 上白糖 0.24 水 127.2 〇 油 0.36 ハヤシルウ コンソメ こしょう(白、粉) ケチャップ フルーツポンチ(いちご) □ はっさく 7.2 △ 寒天9.5 □ みかん(缶) 12 □ いちご 19.2 フルーツ給食 □ パインアップル(缶) 12 〇 はちみつレモンゼリー 24
19	20	21	22	23
牛乳 △ ごはん 筑前煮(大根) △ 鶏もも 24 □ 人参 12 □ ごぼう 12 □ こんにゃく 24 △ 焼き竹輪 12 □ れんこん 12 □ いんげん 6 □ しいたけ 6 □ 大根 24 〇 油 0.36 酒 1.5 みりん 1 〇 上白糖 2.4 水 43.2 〇 ごま油 0.36 こいくちしょうゆ だし マカロニサラダ 〇 マカロニ 8.8 □ キャベツ 16.5 □ 人参 6.6 △ ロースハム 5.5 〇 上白糖 0.77 穀物酢 食塩 こしょう(白、粉) 〇 マヨネーズ ふいかけ(味かつお)	牛乳 △ ごはん チキンカツ △ チキンカツ 1個 〇 揚げ油 5 大根サラダ □ 大根 36.4 □ きゅうり 18.1 △ ツナ 5.5 〇 上白糖 1.81 〇 ごま油 0.5 うすくちしょうゆ 穀物酢 こしょう(白、粉) 食塩 冬野菜のポトフ □ 玉ねぎ 36 □ キャベツ 30 □ ブロッコリー 12 〇 じゃがいも 48 △ チキンウインナー 18 □ 人参 12 水 180 〇 油 0.24 コンソメ こしょう(白、粉) 	牛乳 △ カレーピラフ 〇 米 90g 〇 油 0.18 △ 豚ひき肉 27.6 □ 玉ねぎ 36 □ 人参 21.6 □ ピーマン 7.2 〇 油 0.36 食塩 こいくちしょうゆ カレー粉 ウスターソース 固形ブイヨン 中華スープ(肉団子) □ 小松菜 12 △ ミートボール 30 □ りょくとうもやし 19.2 □ 人参 9.6 □ 玉ねぎ 18 □ ぶなしめじ 6 〇 油 0.12 水 120 〇 ごま油 0.36 〇 油 0.24 中華スープ 鶏ガラスープ 食塩 うすくちしょうゆ コールスローサラダ □ キャベツ 18.7 穀物酢 □ スイートコーン 11 食塩 □ きゅうり 20 △ ロースハム 5.5 〇 上白糖 0.44 〇 マヨネーズ	牛乳 △ ごはん ハンバーグ(照り焼きソース) △ ハンバーグ 1個 〇 上白糖 1.44 みりん 4.8 水 12 酒 2.64 〇 片栗粉 0.78 こいくちしょうゆ 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 0.86 〇 上白糖 0.55 こいくちしょうゆ 大根のみそ汁 □ 大根 24 □ 玉ねぎ 24 △ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2 △ 米みそ だし 	牛乳 △ 大根ごはん(減量) 〇 米 76g 〇 油 1.08 酒 3.6 □ 大根 36 □ いんげん 6 □ 人参 6 △ 豚肉 6.6 〇 上白糖 0.76 〇 油 0.12 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 食塩 あなかけたまごとうどん 〇 うどん 120 △ 焼き抜きかまぼこ 9.6 だし △ 鶏もも 14.4 △ 鶏卵 30 □ ぶなしめじ 6 □ 葉ねぎ 6 □ 生姜 1.2 みりん 2.88 酒 1.2 〇 片栗粉 4.2 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 野菜のおかか和え □ ほうれん草 7.7 □ ほうれん草冷凍 7.7 □ キャベツ 33 □ 人参 5.5 △ かつお節 1.1 こいくちしょうゆ
26	27	28	29	30
牛乳 △ ピビンバ 〇 米 112g △ 豚ひき肉 36 △ 鶏ひき肉 36 〇 油 1.08 酒 2.4 △ ひきわり大豆 14.4 □ 長ねぎ 3.6 □ しょうが 1.2 〇 上白糖 1.08 みりん 3.6 □ 人参 9.6 □ ほうれん草冷凍 18.7 □ りょくとうもやし 35.2 〇 ごま油 0.58 食塩 赤みそ コチュジャン こいくちしょうゆ 五目スープ △ 豚肉 9.6 □ 玉ねぎ 18 □ 人参 6 □ ぶなしめじ 6 □ 小松菜 9.6 □ 白菜 12 〇 油 0.18 中華スープ 鶏ガラスープ うすくちしょうゆ こしょう(白、粉) ミルメークココア	牛乳 △ ごはん かぼちゃひき肉フライ □ かぼちゃひき肉フライ 1個 〇 揚げ油 6 冬野菜のチャンプルー □ 大根 48 □ 人参 12 △ 厚揚げ 12 酒 1.2 △ 豚肉 24 〇 ごま油 0.36 □ 葉ねぎ 6 △ かつお節 0.24 △ いり玉子 18 こいくちしょうゆ 〇 油 0.24 食塩 〇 片栗粉 0.36 中華スープ 白菜と小松菜のみそ汁 □ 小松菜 8.4 □ 白菜 21.6 □ 玉ねぎ 18 △ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2 △ 米みそ だし	牛乳 △ わかめごはん ねぎ入り玉子焼き △ ねぎたま焼き 1個 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 13 □ ぶなしめじ 5.5 〇 ごま(いり) 0.55 〇 すりごま 0.55 〇 上白糖 0.55 こいくちしょうゆ とふの粉の煮物 △ とふのこ 13.68 △ 油揚げ 6 □ 大根 12 □ 白菜 36 □ 人参 6 □ 玉ねぎ 24 □ いんげん 3.6 □ しいたけ 3.6 〇 上白糖 2.28 みりん 1.2 水 60 〇 油 0.36 こいくちしょうゆ だし	牛乳 △ おみせ 〇 米 85g 〇 上白糖 6.6 昆布茶 0.19 □ こんにゃく 20.4 □ 人参 9.6 □ えだまめ 6 △ 高野豆腐 2.64 酒 0.96 〇 上白糖 1.56 水 18 穀物酢 食塩 こいくちしょうゆ だし 肉団子(和風) △ 和風肉団子 2個 そうめん汁 〇 そうめん 7.2 □ 人参 7.2 □ 玉ねぎ 12 □ 葉ねぎ 4.8 △ 木綿豆腐 24 みりん 0.48 だし うすくちしょうゆ 	牛乳 △ ごはん くじらの電田揚げ △ くじら 66 □ 生姜 2.88 □ にんにく 1.32 酒 4.8 みりん 6.96 〇 ごま油 0.4 〇 片栗粉 21.84 〇 揚げ油 6 こいくちしょうゆ もやしのピリ辛和え □ りょくとうもやし 36.3 □ きゅうり 13.2 □ 人参 5.5 〇 ごま油 0.2 〇 上白糖 2.78 穀物酢 こいくちしょうゆ トウバンジャン キャベツのみそ汁 △ 油揚げ 6 □ 玉ねぎ 24 □ キャベツ 27.6 □ 葉ねぎ 4.8 △ 米みそ だし