

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>△牛乳 680kcal ○ごはん 鶏肉のピーマンあえ △鶏むね 66 酒 1.2 □生姜 1.32 ○油 0.96 ○片栗粉 2.5 □ピーマン 11.4 ○油 0.06 ○上白糖 3.78 水 1.32 こいくちしようゆ ボテトサラダ ○じゃがいも 33 □人参 8.8 △きゅうり 20 △ロースハム 4.4 ○マヨネーズ 食塩 △豚肉 12 ○大根 18 □人参 7.2 ○油 0.3 コンソメ</p>	<p>△牛乳 688kcal ○ごはん いわしの梅煮 △いわしの梅煮 1切 からしあえ □菜の花 16.5 □りょくとうもやし 27.5 ○はるさめ 3.3 ○ごま(いり) 1.2 からし こいくちしようゆ 豚肉と大豆のみぞ汁 △豚肉 24 □ごぼう 24 □人参 16.8 □いんげん 9.6 □こんにゃく 24 △大豆 20.4 △焼きちくわ 14.4 酒 3.6 ○上白糖 1.2 みりん 4.08 水 45.6 ○油 0.36 こいくちしようゆ △赤みそ △米みそ △赤みそ だし</p>	<p>△牛乳 721kcal ○ジロア(ストロベリー) 冬野菜のカレー ○米 115g ○麦 6 △豚肉 30 □玉ねぎ 45.6 ○じゃがいも 39.6 □人参 16.8 □白菜 30 □大根 24 □しょうが 0.96 ○油 0.36 水 138 カレールウ ウスターソース △れんこんサラダ □れんこん 12.2 □きゅうり 16.5 □コーン 5.5 △わかめ0.77 和風ドレッシング</p>	<p>△牛乳 732kcal ○キムチチャーハン ○米 104g ○ごま油 1.14 △豚肉 24 □にら 8.4 □人参 12 □キムチ 25.2 □いり玉子 12 ○油 0.36 こいくちしようゆ 食塩 △はんぺんフライ △はんぺんフライ1個○揚げ油 4.8 △もぐくスープ △鶏もも 12 △縄繩もく10.8 □白菜 27.6 □ぶなしめじ 6 □人参 7.2 □しょうが 0.54 ○ごま油 0.32 中華スープ 食塩</p>	<p>△牛乳 630kcal ○ごはん おでん △牛肉 4.8 ○じゃがいも 42 □大根 57.6 □人参 12 △さつま揚げ 16.8 △厚揚げ 24 □こんにゃく 21.6 △うずら卵 24 ○上白糖 1.2 酒 2.64 水 72 こいくちしようゆ だし △ごま酢あえ ○白菜 35.2 △わかめ0.66 △きゅうり 17.6 ○ごま(いり) 0.88 ○上白糖 0.77 △こんにゃく △穀物酢 △瀬戸風味ふりかけ 瀬戸風味 1袋</p>
<p>△牛乳 736kcal ○親子丼 ○米 112g △鶏卵 48 □玉ねぎ 108 □人参 20.4 □生いも 6 酒 2.16 みりん 3.6 ○上白糖 2.4 水 54 こいくちしようゆ だし △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 こいくちしようゆ</p>	<p>△牛乳 682kcal ○ごはん 麻婆大根 △鶏もも 36 △玉ねぎ 108 □大根 96 □豚ひき肉 30 □しょうが 0.6 □にんにく 0.36 □人参 18 □長ねぎ 7.2 □しいたけ 6 □にら 6 酒 1.2 みりん 0.54 ○上白糖 1.2 ○片栗粉 1.2 ○ごま油 0.36 水 8.4 ○油 0.36 こいくちしようゆ △赤みそ トウバンジヤン △にらまんじゅう △にらまんじゅう 1個 ○揚げ油 3.36 △ナムル △ほうれん草 11 □りょくとうもやし 33 □人参 5.5 ○ごま油 0.22 ○ごま(いり) 0.33 こいくちしようゆ 食塩</p>	<p>△牛乳 611kcal ○ひじきごはん ○米 85g △鶏もも 13.2 △ほじひじき 1.2 ○人参 9.6 □いんげん 6 □しょうが 0.84 みりん 2.4 酒 1.2 食塩、うすくちしようゆ ○油 0.24 こいくちしようゆ △だし巻き玉子 △だし巻き玉子 1個 △野菜のごま和え ○白菜 30.8 □ほうれん草 11 □ほうれん草冷凍 7.7 □ぶなしめじ 5.5 ○ごま(いり) 0.55 ○すりごま 0.66 ○上白糖 0.55 こいくちしようゆ △さつまいものみぞ汁 ○さつまいも 29.4 □玉ねぎ 24 □油揚げ 6 △わかめ 0.36 △米みそ だし</p>	<p>△牛乳 611kcal ○牛乳 13</p>	<p>△牛乳 761kcal ○ごはん(減量) ○ラーメン ○中華めん 120 □豚肉 21.6 □キャベツ 36 □玉ねぎ 14.4 □人参 9.6 □しいたけ 8.4 □コーン 6 □しょうが 0.42 □にんにく 0.3 ○ごま油 0.48 中華のもと トウバンジヤン △パンパンジーサラダ △ささみフレーク 8.8 □きゅうり 18.7 □人参 5.5 □キャベツ 19.2 ○ごま(いり) 0.33 ○ごま油 0.11 ごまだれッシング △のりかつお 1袋 △のりかつおふりかけ のりかつお 1袋</p>
<p>△牛乳 745kcal ○高野豆腐のそぼろ丼 ○米 104g □しょうが 1.8 □玉ねぎ 24 □人参 21.6 ○上白糖 5.04 水 42 ○油 0.54 こいくちしようゆ △小松菜のみぞ汁 □小松菜 12 △木綿豆腐 24 米みそ</p>	<p>△牛乳 760kcal ○ごはん ハンバーグ(ソースかけ) △ハンバーグ 1個 ぶどう酒(赤) 0.78 ○上白糖 0.84 水 2.04 ケチャップ 濃厚ソース △切干大根のサラダ ○切干大根 4.2 □きゅうり 12.2 □人参 9.3 △ツナ 5 ○上白糖 1.76 うすくちしようゆ △キャベツとチーズのコンソメスープ ○キャベツ 36 □玉ねぎ 24 △ペーパー8.4 △チーズ 9.6 コンソメ うすくちしようゆ △川原小学校6年生が 考へてくれた献立</p>	<p>△牛乳 619kcal ○コッペパン トマトオムレツ △トマトオムレツ 1個 △ベンズネのボロネーゼ ○ベニスネ 12 □豚ひき肉 9.6 □玉ねぎ 12 □人参 6 ○上白糖 0.66 ○オリーブ油 0.24 ○上白糖 0.36 □トマトピューレ 2.76 食塩 △食塩 △ケチャップ △デミグラスソース △白菜のクリームスープ △豚肉 18 □白菜 60 □人参 12 □長ねぎ 12 △普通牛乳 24 水 132 ○油 0.36 △クリームシチュー △ブイヨン うすくちしようゆ △川原小学校6年生が 考へてくれた献立</p>	<p>△牛乳 668kcal ○大根ごはん ○米 86g ○油 0.12 酒 4.32 □大根 39.6 ○いんげん 8.4 □人参 7.2 △鶏もも 12 ○上白糖 0.84 ○油 0.24 こいくちしようゆ うすくちしようゆ △肉団子(きんぴら) △きんぴら肉団子 2個 △野菜サラダ ○キャベツ 33 □きゅうり 11 □コーン 7.7 和風ドレッシング △じゃがいもと玉葱のみぞ汁 ○じゃがいも 24 □玉ねぎ 18 □葉玉葱 8.4 □えのきたけ 8.4 △油揚げ 6 水 156 △米みそ だし</p>	<p>△牛乳 648kcal ○ごはん わかさぎの中華ダしきけ △わかさぎのフリッター 2個 ○揚げ油 2.64 □しょうが 0.96 □にんにく 0.3 みりん 0.6 こいくちしようゆ △穀物酢 △海藻サラダ ○キャベツ 14.3 □きゅうり 19.8 △わかめ 1.99 ○上白糖 0.6 ○ごま油 0.27 ○ごま(いり) 0.33 こいくちしようゆ △中華ごまだれッシング △塩こうじスープ △鶏もも 18 □大根 36 □人参 12 □ぶなしめじ 9.6 □葉ねぎ 4.8 △しょくじ △酒 2.16 △ミルメークコーヒー</p>
<p>△牛乳 659kcal ○ごはん さわらの照り焼き △さわら 1切 みりん 6 酒 2.52 ○上白糖 3.96 ○片栗粉 0.84 水 1.8 こいくちしようゆ △キャベツのゆかい和え ○キャベツ 27.5 □りょくとうもやし 24.2 ゆかり 0.88 ○上白糖 0.55 こいくちしようゆ △ふた汁 △豚肉 7.2 □ごぼう 9.6 □玉ねぎ 21.6 □人参 10.8 △油揚げ 3.6 △木綿豆腐 24 □葉ねぎ 3.6 △米みそ だし</p>	<p>△牛乳 718kcal ○ごはん ホイコウロウ △豚肉 48 □人参 12 △厚揚げ 30 ○キャベツ 78 □ピーマン 7.8 □しいたけ 6.6 □長ねぎ 12 ○にんにく 0.84 ○油 0.36 △片栗粉 1.44 △トウバンジヤン △赤みそ △赤大根 19.8 △ブロッコリー 10 △ツナ 4.9 ○上白糖 0.5 △マヨネーズ △ごま油 △食塩 △はるみ △はるみ 1切</p>	<p>△牛乳 694kcal ○わかめごはん(減量) うどん ○うどん 120 ○人参 7.2 ○油揚げ 8.4 ○白菜 24 ○葉ねぎ 6 □ぶなしめじ 4.8 みりん 4.32 うすくちしようゆ だし △しらえ ○ほうれん草 7.2 ○ほうれん草冷凍 10 □人参 7.2 △豆腐 36 ○ごま(いり) 0.84 ○練りごま 1.8 ○上白糖 0.77 うすくちしようゆ △米みそ</p>	<p>△牛乳 730kcal ○ごはん ささみのレモンソース △ささみ 3切 △フルーツ給食 ○薄力粉 2.4 △ごま油 △食塩 △塩昆布 1.1 △中華スープ(春雨) △小松菜 12 △豚肉 9.6 △りょくとうもやし 19.2 △人参 9.6 ○はるさめ 4.2 △水 120 ○油 0.24 △中華スープ △鶏ガラスープ</p>	
<p>△牛乳 680kcal ○ごはん 鶏肉のピーマンあえ △鶏むね 66 酒 1.2 □生姜 1.32 ○油 0.96 ○片栗粉 2.5 □ピーマン 11.4 ○油 0.06 ○上白糖 3.78 水 1.32 こいくちしようゆ ボテトサラダ ○じゃがいも 33 □人参 8.8 △きゅうり 20 △ロースハム 4.4 ○マヨネーズ 食塩 △豚肉 12 ○大根 18 □人参 7.2 ○油 0.3 コンソメ</p>	<p>△牛乳 688kcal ○ごはん いわしの梅煮 △いわしの梅煮 1切 からしあえ □菜の花 16.5 □りょくとうもやし 27.5 ○はるさめ 3.3 ○ごま(いり) 1.2 からし こいくちしようゆ 豚肉と大豆のみぞ汁 △豚肉 24 □ごぼう 24 □人参 16.8 □いんげん 9.6 □こんにゃく 24 △大豆 20.4 △焼きちくわ 14.4 酒 3.6 ○上白糖 1.2 みりん 4.08 水 45.6 ○油 0.36 こいくちしようゆ △赤みそ △米みそ △赤みそ だし</p>	<p>△牛乳 721kcal ○ジロア(ストロベリー) 冬野菜のカレー ○米 115g ○麦 6 △豚肉 30 □玉ねぎ 45.6 ○じゃがいも 39.6 □人参 16.8 □白菜 30 □大根 24 □しょうが 0.96 ○油 0.36 水 138 カレールウ ウスターソース △れんこんサラダ □れんこん 12.2 □きゅうり 16.5 □コーン 5.5 △わかめ0.77 和風ドレッシング</p>	<p>△牛乳 732kcal ○キムチチャーハン ○米 104g ○ごま油 1.14 △豚肉 24 □にら 8.4 □人参 12 □キムチ 25.2 □いり玉子 12 ○油 0.36 こいくちしようゆ 食塩 △はんぺんフライ △はんぺんフライ1個○揚げ油 4.8 △もぐくスープ △鶏もも 12 △縄繩もく10.8 □白菜 27.6 □ぶなしめじ 6 □人参 7.2 □しょうが 0.54 ○ごま油 0.32 中華スープ 食塩</p>	<p>△牛乳 630kcal ○ごはん おでん △牛肉 4.8 ○じゃがいも 42 □大根 57.6 □人参 12 △さつま揚げ 16.8 △厚揚げ 24 □こんにゃく 21.6 △うずら卵 24 ○上白糖 1.2 酒 2.64 水 72 こいくちしようゆ だし △ごま酢あえ ○白菜 35.2 △わかめ0.66 △きゅうり 17.6 ○ごま(いり) 0.88 ○上白糖 0.77 △こんにゃく △穀物酢 △瀬戸風味ふりかけ 瀬戸風味 1袋</p>
<p>△牛乳 736kcal ○親子丼 ○米 112g △鶏卵 48 □玉ねぎ 108 □人参 20.4 □生いも 6 酒 2.16 みりん 3.6 ○上白糖 2.4 水 54 こいくちしようゆ だし △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 こいくちしようゆ</p>	<p>△牛乳 682kcal ○ごはん 麻婆大根 △鶏もも 36 △玉ねぎ 108 □大根 96 □豚ひき肉 30 □しょうが 0.6 □にんにく 0.36 □人参 18 □長ねぎ 7.2 □しいたけ 6 □にら 6 酒 1.2 みりん 0.54 ○上白糖 1.2 ○片栗粉 1.2 ○ごま油 0.36 水 8.4 ○油 0.36 こいくちしようゆ △赤みそ トウバンジヤン △にらまんじゅう △にらまんじゅう 1個 ○揚げ油 3.36 △ナムル △ほうれん草 11 □りょくとうもやし 33 □人参 5.5 ○ごま油 0.22 ○ごま(いり) 0.33 こいくちしようゆ 食塩</p>	<p>△牛乳 611kcal ○牛乳 ひじきごはん ○米 85g △鶏もも 13.2 △ほじひじき 1.2 ○人参 9.6 □いんげん 6 □しょうが 0.84 みりん 2.4 酒 1.2 食塩、うすくちしようゆ ○油 0.24 こいくちしようゆ △だし巻き玉子 △だし巻き玉子 1個 △野菜のごま和え ○白菜 30.8 □ほうれん草 11 □ほうれん草冷凍 7.7 □ぶなしめじ 5.5 ○ごま(いり) 0.55 ○すりごま 0.66 ○上白糖 0.55 こいくちしようゆ △さつまいものみぞ汁 ○さつまいも 29.4 □玉ねぎ 24 □油揚げ 6 △わかめ 0.36 △米みそ だし</p>	<p>△牛乳 761kcal ○ごはん(減量) ○ラーメン ○中華めん 120 □豚肉 21.6 □キャベツ 36 □玉ねぎ 14.4 □人参 9.6 □しいたけ 8.4 □コーン 6 □しょうが 0.42 □にんにく 0.3 ○ごま油 0.48 中華のもと トウバンジヤン △パンパンジーサラダ △ささみフレーク 8.8 □きゅうり 18.7 □人参 5.5 □キャベツ 19.2 ○ごま(いり) 0.33 ○ごま油 0.11 ごまだれッシング △ささみ 1袋 △のりかつお 1袋 △のりかつおふりかけ のりかつお 1袋</p>	
<p>△牛乳 745kcal ○高野豆腐のそぼろ丼 ○米 104g □しょうが 1.8 □玉ねぎ 24 □人参 21.6 ○上白糖 5.04 水 42 ○油 0.54 こいくちしようゆ △小松菜のみぞ汁 □小松菜 12 △木綿豆腐 24 米みそ</p>	<p>△牛乳 760kcal ○ごはん ハンバーグ(ソースかけ) △ハンバーグ 1個 ぶどう酒(赤) 0.78 ○上白糖 0.84 水 2.04 ケチャップ 濃厚ソース △切干大根のサラダ ○切干大根 4.2 □きゅうり 12.2 □人参 9.3 △ツナ 5 ○上白糖 1.76 うすくちしようゆ △キャベツとチーズのコンソメスープ ○キャベツ 36 □玉ねぎ 24 △ペーパー8.4 △チーズ 9.6 コンソメ うすくちしようゆ △川原小学校6年生が 考へてくれた献立</p>	<p>△牛乳 619kcal ○コッペパン トマトオムレツ △トマトオムレツ 1個 △ベンズネのボロネーゼ ○ベニスネ 12 □豚ひき肉 9.6 □玉ねぎ 12 □人参 6 ○上白糖 0.66 ○オリーブ油 0.24 ○上白糖 0.36 □トマトピューレ 2.76 食塩 △食塩 △ケチャップ △デミグラスソース △白菜のクリームスープ △豚肉 18 □白菜 60 □人参 12 □長ねぎ 12 △普通牛乳 24 水 132 ○油 0.36 △クリームシチュー △ブイヨン うすくちしようゆ △川原小学校6年生が 考へてくれた献立</p>	<p>△牛乳 668kcal ○大根ごはん ○米 86g ○油 0.12 酒 4.32 □大根 39.6 ○いんげん 8.4 □人参 7.2 △鶏もも 12 ○上白糖 0.84 ○油 0.24 こいくちしようゆ うすくちしようゆ △肉団子(きんぴら) △きんぴら肉団子 2個 △野菜サラダ ○キャベツ 33 □きゅうり 11 □コーン 7.7 和風ドレッシング △じゃがいもと玉葱のみぞ汁 ○じゃがいも 24 □玉ねぎ 18 □葉玉葱 8.4 □えのきたけ 8.4 △油揚げ 6 水 156 △米みそ だし</p>	<p>△牛乳 648kcal ○ごはん わかさぎの中華ダしきけ △わかさぎのフリッター 2個 ○揚げ油 2.64 □しょうが 0.96 □にんにく 0.3 みりん 0.6 こいくちしようゆ △穀物酢 △海藻サラダ ○キャベツ 14.3 □きゅうり 19.8 △わかめ 1.99 ○上白糖 0.6 ○ごま油 0.27 ○ごま(いり) 0.33 こいくちしようゆ △中華ごまだれッシング △塩こうじスープ △鶏もも 18 □大根 36 □人参 12 □ぶなしめじ 9.6 □葉ねぎ 4.8 △しょくじ △酒 2.16 △ミルメークコーヒー</p>
<p>△牛乳 659kcal ○ごはん さわらの照り焼き △さわら 1切 みりん 6 酒 2.52 ○上白糖 3.96 ○片栗粉 0.84 水 1.8 こいくちしようゆ △キャベツのゆかい和え ○キャベツ 27.5 □りょくとうもやし 24.2 ゆかり 0.88 ○上白糖 0.55 こいくちしようゆ △ふた汁 △豚肉 7.2 □ごぼう 9.6 □玉ねぎ 21.6 □人参 10.8 △油揚げ 3.6 △木綿豆腐 24 □葉ねぎ 3.6 △米みそ だし</p>	<p>△牛乳 718kcal ○ごはん ホイコウロウ △豚肉 48 □人参 12 △厚揚げ 30 ○キャベツ 78 □ピーマン 7.8 □しいたけ 6.6 □長ねぎ 12 ○にんにく 0.84 ○油 0.36 △片栗粉 1.44 △トウバンジヤン △赤みそ △赤大根 19.8 △ブロッコリー 10 △ツナ 4.9 ○上白糖 0.5 △マヨネーズ △ごま油 △食塩 △はるみ △はるみ 1切</p>	<p>△牛乳 694kcal ○わかめごはん(減量) うどん ○うどん 120 ○人参 7.2 ○油揚げ 8.4 ○白菜 24 ○葉ねぎ 6 □ぶなしめじ 4.8 みりん 4.32 うすくちしようゆ だし △しらえ ○ほうれん草 7.2 ○ほうれん草冷凍 10 □人参 7.2 △豆腐 36 ○ごま(いり) 0.84 ○練りごま 1.8 ○上白糖 0.77 うすくちしようゆ △米みそ</p>	<p>△牛乳 730kcal ○ごはん ささみのレモンソース △ささみ 3切 △フルーツ給食 ○薄力粉 2.4 △ごま油 △食塩 △塩昆布 1.1 △中華スープ(春雨) △小松菜 12 △豚肉 9.6 △りょくとうもやし 19.2 △人参 9.6 ○はるさめ 4.2 △水 120 ○油 0.24 △中華スープ △鶏ガラスープ</p>	
<p>△牛乳 680kcal ○ごはん 鶏肉のピーマンあえ △鶏むね 66 酒 1.2 □生姜 1.32 ○油 0.96 ○片栗粉 2.5 □ピーマン 11.4 ○油 0.06 ○上白糖 3.78 水 1.32 こいくちしようゆ ボテトサラダ ○じゃがいも 33 □人参 8.8 △きゅうり 20 △ロースハム 4.4 ○マヨネーズ 食塩 △豚肉 12 ○大根 18 □人参 7.2 ○油 0.3 コンソメ</p>	<p>△牛乳 688kcal ○ごはん いわしの梅煮 △いわしの梅煮 1切 からしあえ □菜の花 16.5 □りょくとうもやし 27.5 ○はるさめ 3.3 ○ごま(いり) 1.2 からし こいくちしようゆ 豚肉と大豆のみぞ汁 △豚肉 24 □ごぼう 24 □人参 16.8 □いんげん 9.6 □こんにゃく 24 △大豆 20.4 △焼きちくわ 14.4 酒 3.6 ○上白糖 1.2 みりん 4.08 水 45.6 ○油 0.36 こいくちしようゆ △赤みそ △米みそ △赤みそ だし</p>	<p>△牛乳 721kcal ○ジロア(ストロベリー) 冬野菜のカレー ○米 115g ○麦 6 △豚肉 30 □玉ねぎ 45.6 ○じゃがいも 39.6 □人参 16.8 □白菜 30 □大根 24 □しょうが 0.96 ○油 0.36 水 138 カレールウ ウスターソース △れんこんサラダ □れんこん 12.2 □きゅうり 16.5 □コーン 5.5 △わかめ0.77 和風ドレッシング</p>	<p>△牛乳 732kcal ○キムチチャーハン ○米 104g ○ごま油 1.14 △豚肉 24 □にら 8.4 □人参 12 □キムチ 25.2 □いり玉子 12 ○油 0.36 こいくちしようゆ 食塩 △はんぺんフライ △はんぺんフライ1個○揚げ油 4.8 △もぐくスープ △鶏もも 12 △縄繩もく10.8 □白菜 27.6 □ぶなしめじ 6 □人参 7.2 □しょうが 0.54 ○ごま油 0.32 中華スープ 食塩</p>	<p>△牛乳 630kcal ○ごはん おでん △牛肉 4.8 ○じゃがいも 42 □大根 57.6 □人参 12 △さつま揚げ 16.8 △厚揚げ 24 □こんにゃく 21.6 △うずら卵 24 ○上白糖 1.2 酒 2.64 水 72 こいくちしようゆ だし △ごま酢あえ ○白菜 35.2 △わかめ0.66 △きゅうり 17.6 ○ごま(いり) 0.88 ○上白糖 0.77 △こんにゃく △穀物酢 △瀬戸風味ふりかけ 瀬戸風味 1袋</p>
<p>△牛乳 736kcal ○親子丼 ○米 112g △鶏卵 48 □玉ねぎ 108 □人参 20.4 □生いも 6 酒 2.16 みりん 3.6 ○上白糖 2.4 水 54 こいくちしようゆ だし △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 こいくちしようゆ</p>	<p>△牛乳 682kcal ○ごはん 麻婆大根 △鶏もも 36 △玉ねぎ 108 □大根 96 □豚ひき肉 30 □しょうが 0.6 □にんにく 0.36 □人参 18 □長ねぎ 7.2 □しいたけ 6 □にら 6 酒 1.2 みりん 0.54 ○上白糖 1.2 ○片栗粉 1.2 ○ごま油 0.36 水 8.4 ○油 0.36 こいくちしようゆ △赤みそ トウバンジヤン △にらまんじゅう △にらまんじゅう 1個 ○揚げ油 3.36 △ナムル △ほうれん草 11 □りょくとうもやし 33 □人参 5.5 ○ごま油 0.22 ○ごま(いり) 0.33 こいくちしようゆ 食塩</p>	<p>△牛乳 611kcal ○牛乳 ひじきごはん ○米 85g △鶏もも 13.2 △ほじひじき 1.2 ○人参 9.6 □いんげん 6 □しょうが 0.84 みりん 2.4 酒 1.2 食塩、うすくちしようゆ ○油 0.24 こいくちしようゆ △だし巻き玉子 △だし巻き玉子 1個 △野菜のごま和え ○白菜 30.8 □ほうれん草 11 □ほうれん草冷凍 7.7 □ぶなしめじ 5.5 ○ごま(いり) 0.55 ○すりごま 0.66 ○上白糖 0.55 こいくちしようゆ △さつまいものみぞ汁 ○さつまいも 29.4 □玉ねぎ 24 □油揚げ 6 △わかめ 0.36 △米みそ だし</p>	<p>△牛乳 761kcal ○ごはん(減量) ○ラ</p>	

2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、紅くるり大根
切干大根 など

米…きぬむすめ(紀の川市産)

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	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			
えいようそ 栄養素	たんすいりがつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質 (カリシウム)	ビタミン	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。

