



Table for days 9-12 (April 9-12). Columns: 火 9, 水 10, 木 11, 金 12. Includes menu items like 牛乳チャーハン, ごはんささみカツ, 豚丼, ごはんにらまんじゅう, and 中華スープ.



Month separator table with columns for days 15, 16, 17, 18, 19.

Table for day 15: 牛乳カレーライス. Includes menu items like 米 108, 豚肉 24, じゃがいも 48, ワイン 2.4, カレールウ, こいくち, 中華だし, お祝いさくらゼリー.



Table for day 16: 牛乳ごはん豚肉コロケ. Includes menu items like 米 108, 豚肉 24, 揚げ油 6, ほうれん草 8.8, きゅうり 33, 豆腐 33, わかめ 0.66, えのきたけ 11, 油揚げ 4.4, だし.

Table for day 17: 牛乳ごはんハンバーグソースかけ. Includes menu items like ハンバーグ, ワイン 0.48, とんかつソース, こいくち, キャベツ 33, コーン 8.8, オリブ油 0.24, うすくち, しょう油, 豚肉 11, 人参 11, チンゲン菜 11, 中華だし.

Table for day 18: 牛乳ごはん春雨サラダ. Includes menu items like きゅうり 22, ささみフレーク 8.8, ごま油 0.22, 酢, 麻婆豆腐, 豆腐 120, しょうが 0.6, 玉ねぎ 54, たけのこ 9.6, 酒 1.2, 片栗粉 0.96, 赤みそ, いちご 2個.

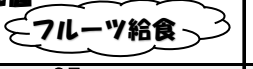


Table for day 19: 牛乳チキンライス. Includes menu items like 米 84, 玉ねぎ 42, いんげん 6, ケチャップ, しょう油, コンソメ, キャベツの豆乳スープ, 豚肉 13.2, しめじ 5.5, 玉ねぎ 22, コンソメ, 豆乳ルウ, フリン.

Table for day 22: 牛乳ごはん手作り佃煮. Includes menu items like ちりめんじゃこ 5.18, かつお節 1.73, 塩昆布 0.86, 炒りごま 0.86, みりん 1.44, 砂糖 0.96, 酢, こいくち, きゅうりの酢の物, わかめ 1.65, きゅうり 27.5, 糸かまぼこ 3.3, 砂糖 2.2, 酢, うすくち, 肉じゃが, じゃがいも 96, 牛肉 12, 豚肉 18, こんにやく 24, 玉ねぎ 84, 人参 12, いんげん 12, 砂糖 2.88, 酒 1.8, こいくち.

Table for day 23: 牛乳ごはんササミのレモンソース揚げ. Includes menu items like ささみ, 酒 2.4, 片栗粉 7.8, 揚げ油 7.2, 砂糖 5.4, レモン 3.24, 塩, こいくち, キャベツのごま和え, キャベツ 25.3, 人参 11, きゅうり 19.8, 砂糖 0.66, すりごま 1.1, こいくち, 大根と油揚げのみそ汁, 大根 33, 玉ねぎ 16.5, 油揚げ 5.5, ねぎ 6.6, みそ, だし.

Table for day 24: 牛乳コッペパンポロニアハム. Includes menu items like もやしのカレトレンジ和え, もやし 47.3, 人参 9.9, ツナ 6.6, 米油 1.45, 砂糖 0.28, 酢, カレー粉, 塩, しょう油, クリームシチュー, とり肉 24, じゃがいも 48, 玉ねぎ 60, 人参 18, 牛乳 24, 米油 0.6, シチュールウ, しょう油.

Table for day 25: 牛乳わかめご飯五目うどん. Includes menu items like うどん 60, とり肉 18, 人参 9.6, かまぼこ 9.6, 油揚げ 3.6, たけのこ 12, しいたけ 0.36, ねぎ 6, 酒 0.48, みりん 2.4, こいくち, うすくち, だし, 鶏の香フライ, 揚げ油 4.8, 白菜 38.5, ほうれん草 16.5, 人参 5.5, 砂糖 1.1, かつお節 1.1, こいくち.

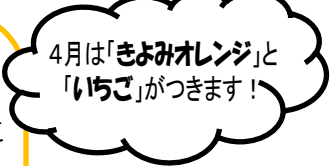
Table for day 26: 牛乳ごはん焼きさばのみそだれかけ. Includes menu items like さば, 砂糖 3.72, みりん 0.67, 酒 2.18, ゆず 0.48, みそ, 切干し大根の含め煮, とり肉 7.2, 切干し大根 4.2, 高野豆腐 1.8, 平天 4.8, こんにやく 10.8, いんげん 4.8, 人参 12, 米油 0.6, 砂糖 1.38, 酒 0.6, みりん 0.6, こいくち, だし, 小松菜のみそ汁, 玉ねぎ 24.2, 人参 11, 小松菜 13.2, 油揚げ 4.4, みそ, だし.

Table for day 29: 昭和の日. Includes menu items like 牛乳春のちらし寿司, 米 90, 卵 18, しいたけ 1.2, 油揚げ 3.6, たけのこ 9.6, 高野豆腐 4.8, かまぼこ 12, 酒 0.96, 砂糖 3.6, みりん 1.44, 酢, 塩, うすくち, だし, 味付けのほうれん草のみそ汁, ほうれん草 16.5, えのきたけ 8.8, 麩 2.2, ねぎ 5.5, みりん 0.88, うすくち, だし, 照焼き肉だんご2個.

昭和の日



「フルーツ給食」について. 「フルーツ給食」とは、紀の川市で収穫された果物のことをみなさんにもっと「知ってほしい」「たくさん食べてほしい」という思いから、紀の川市がみなさんへ、紀の川市産の果物を提供する取組です。1か月に1～2回「フルーツ給食」として、いちご・きよみオレンジ・すもも・デラウェア・梨・柿・みかんなどの果物や、はっさくの缶詰など、紀の川市で収穫された果物で作った加工品などを献立に取り入れていきます。



< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

Table with 4 columns: 食品グループ, エネルギー, 体をつくる, 体の調子を整える. Rows: 炭水化物, 脂質, 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。