

月	火 9	水 10	木 11	金 12	
「フルーツ給食」について 「フルーツ給食」は、「紀の川市でとれるフルーツをもっと食べて、どんなものが紀の川市で収穫されているか、またフルーツの栄養について知ってほしい」という思いから、1か月に1~2回、紀の川市からみなさんへ、紀の川市産の果物を提供してくれる取り組みです。	牛乳 チャーハン 526kcal <input type="radio"/> こめ 80g <input type="radio"/> あぶら 0.35 <input type="triangle"/> ごまあぶら 1 <input type="triangle"/> ぶたにく 20 <input type="square"/> たまねぎ 45 <input type="square"/> にんじん 10 <input type="square"/> ねぎ 7 <input type="square"/> さけ 0.6 <input type="radio"/> あぶら 0.3 <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> ちゅうかスープ <input type="radio"/> こしょう にくだんごのちゅうかスープ <input type="square"/> こまつな 10 <input type="square"/> ミートボール 25 <input type="square"/> もやし 16 <input type="square"/> にんじん 8 <input type="square"/> たまねぎ 15 <input type="square"/> しめじ 5 <input type="radio"/> あぶら 0.1 <input type="radio"/> とりガラスープ <input type="radio"/> ごまあぶら 0.3 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> ちゅうかスープ <input type="radio"/> しお 	牛乳 ごはん しっとりひじきふりかけ 552kcal <input type="triangle"/> ひじき 1.3 <input type="radio"/> ごま 0.6 <input type="triangle"/> かつおぶし 1 <input type="radio"/> さとう 2.7 <input type="radio"/> みりん 4.5 <input type="radio"/> こいくちしょうゆ ちゅうかふうツナポテト <input type="radio"/> じゃがいも 22.5 <input type="square"/> キャベツ 7.2 <input type="square"/> きゅうり 7.2 <input type="square"/> えだまめ 1.8 <input type="triangle"/> ツナ 9 <input type="radio"/> さとう 1.12 <input type="radio"/> ごまあぶら 0.45 <input type="radio"/> ごま 0.45 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> す フルコギ <input type="triangle"/> ぎゅうりく 8 <input type="triangle"/> ぶたにく 21 <input type="radio"/> あぶら 0.29 <input type="square"/> たまねぎ 66 <input type="square"/> しめじ 25 <input type="square"/> にんじん 12.5 <input type="square"/> もやし 10 <input type="square"/> ねぎ 8 <input type="square"/> にんにく 0.25 <input type="radio"/> みりん 2.52 <input type="square"/> さけ 2.52 <input type="radio"/> さとう 1.26 <input type="radio"/> ごまあぶら 0.32 <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> コチュジャン	牛乳 ごはん じゃこだいず 577kcal <input type="triangle"/> だいず 24.5 <input type="triangle"/> じゃこ 4.5 <input type="radio"/> さとう 1.05 <input type="radio"/> みりん 0.7 <input type="radio"/> かたくりこ 0.18 <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> あげあぶら 2.45 きゅうりとわかめのすのもの <input type="square"/> きゅうり 22 <input type="triangle"/> わかめ 1.2 <input type="radio"/> さとう 1.9 <input type="radio"/> ごま 0.5 <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> す <input type="radio"/> しお すきやき <input type="triangle"/> ぶたにく 26 <input type="triangle"/> やきどうふ 35 <input type="square"/> いとこんにやく 33 <input type="square"/> たまねぎ 33 <input type="square"/> ながねぎ 6 <input type="square"/> にんじん 7 <input type="square"/> はくさい 50 <input type="square"/> しいたけ 5.5 <input type="radio"/> すきやきふ 1.5 <input type="radio"/> さとう 3 <input type="square"/> さけ 2 <input type="radio"/> あぶら 0.3 <input type="radio"/> こいくちしょうゆ	牛乳 けんりょうわかめごはん うどん 565kcal <input type="radio"/> うどん 100 <input type="triangle"/> あぶらあげ 7 <input type="square"/> にんじん 6 <input type="square"/> はくさい 20 <input type="square"/> ねぎ 5 <input type="square"/> しめじ 4 <input type="radio"/> みりん 4.4 <input type="square"/> さけ 1.1 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> だし ツナあえ <input type="square"/> キャベツ 24.3 <input type="square"/> きゅうり 16.2 <input type="square"/> にんじん 2.43 <input type="triangle"/> ツナ 6.48 <input type="radio"/> ごまあぶら 0.32 <input type="radio"/> さとう 1.21 <input type="radio"/> す <input type="radio"/> うすくちしょうゆ 	
	牛乳 カレーライス 665kcal <input type="radio"/> こめ 88g <input type="radio"/> むぎ 5 <input type="triangle"/> ぶたにく 25 <input type="square"/> たまねぎ 80 <input type="radio"/> じゃがいも 40 <input type="square"/> にんじん 15 <input type="square"/> にんにく 0.4 <input type="radio"/> あぶら 0.3 <input type="radio"/> カレールウ <input type="radio"/> カレーコ <input type="radio"/> ソース おいわいいちごゼリー 1こ 	牛乳 こうやどうふのどろろどん 622kcal <input type="radio"/> こめ 80g <input type="triangle"/> ぶたひきにく 43 <input type="square"/> しょうが 1.5 <input type="square"/> たまねぎ 20 <input type="square"/> ごぼう 18 <input type="square"/> にんじん 18 <input type="square"/> いんげん 14 <input type="radio"/> さとう 4.2 <input type="square"/> さけ 5 <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> こうやどうふ 6 <input type="radio"/> あぶら 0.45 だいこんとこまつなのみそじる <input type="square"/> こまつな 7 <input type="square"/> だいこん 18 <input type="square"/> たまねぎ 15 <input type="triangle"/> あぶらあげ 2.7 <input type="square"/> にんじん 6 <input type="square"/> ねぎ 4 <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> だし	牛乳 ごはん ハンバーグのソースかけ 578kcal <input type="triangle"/> ハンバーグ 1個 <input type="radio"/> あかワイン 0.65 <input type="radio"/> さとう 0.7 <input type="radio"/> とんかつソース <input type="radio"/> ケチャップ ゆでじゃが <input type="radio"/> じゃがいも 45 <input type="radio"/> しお やさいスープ <input type="triangle"/> とりむねにく 10 <input type="square"/> たまねぎ 20 <input type="square"/> にんじん 6 <input type="square"/> だいこん 20 <input type="square"/> キャベツ 20 <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> あぶら 0.07 <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> ブイヨン	牛乳 ごはん しろうみざかめのてりやき 515kcal <input type="triangle"/> ホキ 1きれ <input type="radio"/> みりん 4.5 <input type="square"/> さけ 1.9 <input type="radio"/> さとう 3 <input type="radio"/> かたくりこ 0.6 <input type="radio"/> こいくちしょうゆ たけのこのせんびら <input type="triangle"/> ぶたにく 5 <input type="square"/> たけのこ 20 <input type="square"/> こんにやく 18 <input type="square"/> にんじん 10 <input type="radio"/> あぶら 0.2 <input type="radio"/> さとう 0.3 <input type="radio"/> みりん 3 <input type="square"/> さけ 2 <input type="radio"/> ごまあぶら 0.25 <input type="radio"/> こいくちしょうゆ じゃがいもとたまねぎのみそじる <input type="radio"/> じゃがいも 18 <input type="square"/> たまねぎ 15 <input type="square"/> えのきたけ 7 <input type="triangle"/> あぶらあげ 4 <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> だし 	牛乳 ごはん はんぺんフライ 1こ アスパラガスのサラダ 630kcal <input type="square"/> キャベツ 28 <input type="square"/> アスパラ 6 <input type="triangle"/> わかめ 0.4 <input type="square"/> コーン 6 <input type="radio"/> わふうドレッシング ポークピンス <input type="triangle"/> ぶたにく 25 <input type="radio"/> じゃがいも 30 <input type="square"/> たまねぎ 40 <input type="square"/> にんじん 10 <input type="square"/> いんげん 5 <input type="radio"/> だいず 20 <input type="square"/> トマト 25 <input type="radio"/> さとう 1 <input type="radio"/> コンソメ <input type="radio"/> あぶら 0.3 <input type="radio"/> ソース <input type="radio"/> こしょう 
	牛乳 おやこどん 567kcal <input type="radio"/> こめ 80g <input type="triangle"/> とりももにく 30 <input type="triangle"/> たまご 40 <input type="square"/> たまねぎ 90 <input type="square"/> にんじん 17 <input type="square"/> しいたけ 5 <input type="square"/> さけ 1.8 <input type="radio"/> みりん 3 <input type="radio"/> さとう 2 <input type="radio"/> だし <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ やさいのおかかあえ <input type="square"/> ほうれんそう 14 <input type="square"/> にんじん 5 <input type="square"/> キャベツ 30 <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> かつおぶし 1 	牛乳 たけのこごはん 560kcal <input type="radio"/> こめ 65g <input type="square"/> さけ 3 <input type="triangle"/> とりももにく 17 <input type="square"/> たけのこ 25 <input type="square"/> にんじん 8 <input type="square"/> しいたけ 3 <input type="square"/> さけ 1.2 <input type="radio"/> みりん 1.4 <input type="square"/> みず 15 <input type="radio"/> あぶら 0.1 <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> だし <input type="radio"/> うすくちしょうゆ コロケ 1こ <input type="radio"/> ぶたにくロケ <input type="radio"/> あげあぶら 5 <input type="square"/> ほうれんそう 15 <input type="radio"/> ふ 2 <input type="square"/> えのきたけ 8 <input type="radio"/> みりん 0.8 <input type="square"/> ねぎ 5 <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> だし いちご 2こ <input type="radio"/> フルーツ給食 	牛乳 ごはん やきぎょうざ 1こ からしあえ 574kcal <input type="square"/> ちんげんさい 15 <input type="radio"/> もやし 25 <input type="radio"/> はるさめ 3 <input type="radio"/> さとう 1.1 <input type="radio"/> からし <input type="radio"/> こいくちしょうゆ 春一豚どうふ <input type="triangle"/> どうふ 68 <input type="triangle"/> ぶたひきにく 8.5 <input type="triangle"/> とりひきにく 8.5 <input type="square"/> たまねぎ 51 <input type="square"/> ニラ 4.2 <input type="square"/> しょうが 0.45 <input type="square"/> にんにく 0.29 <input type="radio"/> さとう 0.85 <input type="square"/> さけ 0.85 <input type="radio"/> ごまあぶら 0.29 <input type="radio"/> かたくりこ 1.7 <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> あかみそ <input type="radio"/> あぶら 0.2 <input type="radio"/> とりガラスープ <input type="radio"/> トウバンジャン <input type="radio"/> こいくちしょうゆ	牛乳 ごはん とりにくのからあげ 631kcal <input type="triangle"/> とりももにく 2こ <input type="square"/> さけ 2 <input type="square"/> しょうが 1 <input type="square"/> かたくりこ 11 <input type="radio"/> あげあぶら 6 <input type="radio"/> こいくちしょうゆ ごまずあえ <input type="square"/> はくさい 32 <input type="triangle"/> わかめ 0.6 <input type="square"/> きゅうり 16 <input type="radio"/> ごま 0.8 <input type="radio"/> さとう 0.7 <input type="radio"/> だいこん 16 <input type="radio"/> す <input type="radio"/> こいくちしょうゆ だいこんとたまねぎのみそじる <input type="square"/> だいこん 20 <input type="square"/> たまねぎ 20 <input type="square"/> にんじん 6 <input type="square"/> ねぎ 3.5 <input type="triangle"/> あぶらあげ 2.7 <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> だし	牛乳 ハヤシライス 649kcal <input type="radio"/> こめ 88g <input type="radio"/> むぎ 5 <input type="triangle"/> ぶたにく 25 <input type="square"/> たまねぎ 80 <input type="square"/> にんじん 13 <input type="square"/> しめじ 5 <input type="square"/> グリンピース 3.5 <input type="radio"/> じゃがいも 24 <input type="square"/> トマト 8 <input type="radio"/> さとう 0.2 <input type="radio"/> ハヤシルウ <input type="radio"/> あぶら 0.3 <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> コンソメ <input type="radio"/> ケチャップ きりぼしだいこんのサラダ <input type="square"/> きりぼしだいこん 3.7 <input type="square"/> きゅうり 11 <input type="square"/> にんじん 8.5 <input type="triangle"/> ツナ 4 <input type="radio"/> さとう 1.5 <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> す
昭和の日	牛乳 ごはん ポロニアソーセージ 615kcal <input type="triangle"/> ポロニアソーセージ <input type="radio"/> みりん 0.6 <input type="radio"/> とんかつソース <input type="radio"/> ケチャップ <input type="radio"/> ソース <input type="radio"/> こいくちしょうゆ キャベツのごまサラダ <input type="square"/> キャベツ 45 <input type="radio"/> あぶら 0.7 <input type="radio"/> ごまあぶら 0.7 <input type="radio"/> ごま 0.7 <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> す <input type="radio"/> こいくちしょうゆ はるやさいのクリームシチュー <input type="triangle"/> とりももにく 20 <input type="square"/> たまねぎ 68 <input type="square"/> にんじん 18 <input type="square"/> アスパラ 3.5 <input type="radio"/> じゃがいも 42 <input type="triangle"/> ぎゅうにゅう 20 <input type="radio"/> クリームシチュー <input type="radio"/> あぶら 0.3 <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> ブイヨン	<div style="text-align: center;">  <p>入学・進級おめでとう</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>粉河学校給食センターの紹介</p> <p>《配送校》 小学校7校…粉河小学校・長田小学校・川原小学校・竜門小学校 名手小学校・上名手小学校・麻生津小学校 中学校2校…粉河中学校・那賀中学校</p> <p>《給食内容》 ごはん給食…週5回</p> <p>《給食費(1食あたり)》 小学校250円 中学校270円 (給食費はすべて食材費にしています) 令和4年度から無償化になっています</p> <p>《職員紹介》 市職員2名 栄養教諭1名 ★調理・配送業務については 「株式会社 共立ソリューションズ」に業務委託します。</p> </div>			

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しょうひん 食品 グループ	お おもにエネルギーの もとになる食品	お おもに体をつくる もとになる食品	お 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	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 しつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン 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。