




月	火	水	木	金
11	12	13	14	15
<p>△ 牛乳 633kcal</p> <p>チャーハン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 米 90</li> <li>○ 米油 0.6</li> <li>□ 玉ねぎ 48</li> <li>□ ねぎ 7.2</li> <li>酒 0.72</li> <li>こしょう</li> <li>中華だし</li> <li>ワンタンスープ</li> <li>△ ワンタン 18</li> <li>□ もやし 9.6</li> <li>□ 玉ねぎ 18</li> <li>中華だし</li> <li>○ 押麦 9.6</li> <li>△ 豚肉 30</li> <li>□ 人参 12</li> <li>△ 大豆フレーク 3.6</li> <li>塩</li> <li>こいくち</li> <li>人参 8.4</li> <li>□ ニラ 6</li> <li>うすくち</li> <li>こしょう</li> </ul>	<p>△ 牛乳 667kcal</p> <p>ごはん</p> <p>きゅうりのおかか和え</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ きゅうり 36</li> <li>○ 砂糖 1.08</li> <li>こいくち</li> <li>△ 牛肉 30</li> <li>□ 人参 12</li> <li>□ ねぎ 12</li> <li>△ 焼き豆腐 24</li> <li>○ すき焼き麩 6</li> <li>酒 1.2</li> <li>いちご 2個</li> <li>フルーツ給食</li> <li>□ 春キャベツ 24</li> <li>△ かつお節 1.2</li> <li>□ 玉ねぎ 60</li> <li>□ 白菜 60</li> <li>□ えのきたけ 9.6</li> <li>○ こんにやく 36</li> <li>○ 砂糖 5.4</li> <li>こいくち</li> </ul>	<p>△ 牛乳 623kcal</p> <p>ごはん</p> <p>白身魚の照り焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ ホキ</li> <li>酒 1.2</li> <li>こいくち</li> <li>キャベツの塩昆布和え</li> <li>□ キャベツ 54</li> <li>○ ごま 0.6</li> <li>玉ねぎ 30</li> <li>わかめ 0.48</li> <li>油揚げ 3.6</li> <li>○ 砂糖 3.6</li> <li>みりん 3.6</li> <li>人参 4.8</li> <li>△ 塩昆布 1.56</li> <li>△ 豆腐 24</li> <li>□ えのきたけ 12</li> <li>みそ、だし</li> </ul>	<p>△ 牛乳 715kcal</p> <p>ごはん</p> <p>ちくわの磯辺揚げ (2本)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ ちくわ 0.5本</li> <li>○ 片栗粉 8</li> <li>○ 揚げ油 5</li> <li>□ ほうれん草 18</li> <li>□ 人参 6</li> <li>○ ごま 1.2</li> <li>豚汁</li> <li>△ 豚肉 12</li> <li>□ ごぼう 8.4</li> <li>□ もやし 18</li> <li>□ ねぎ 8.4</li> <li>△ 青のり 0.07</li> <li>○ 小麦粉 8</li> <li>□ 白菜 42</li> <li>○ 砂糖 0.72</li> <li>こいくち</li> <li>○ じゃがいも 24</li> <li>□ 大根 24</li> <li>□ 人参 6</li> <li>みそ、だし</li> </ul>	<p>△ 牛乳 785kcal</p> <p>カレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 米 102.6</li> <li>△ 豚肉 16.8</li> <li>○ じゃがいも 57.6</li> <li>ワイン 2.28</li> <li>カレールーウ</li> <li>ウスター</li> <li>コンソメ</li> <li>△ 牛肉 10.8</li> <li>□ 玉ねぎ 85.2</li> <li>□ 人参 13.2</li> <li>□ にんにく 0.23</li> <li>カレー粉</li> <li>こいくち</li> <li>こしょう</li> <li>入学お祝いゼリー</li> </ul> 
<p>18</p> <p>△ 牛乳 673kcal</p> <p>ごはん</p> <p>春巻き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 揚げ油 0.36</li> <li>豆腐の中巻煮</li> <li>△ 豆腐 84</li> <li>□ 玉ねぎ 48</li> <li>□ ちんげんさい 24</li> <li>酒 2.16</li> <li>○ ごま油 0.12</li> <li>こいくち</li> <li>いちご 2個</li> <li>フルーツ給食</li> <li>△ 豚肉 30</li> <li>□ 人参 14.4</li> <li>□ しめじ 9.6</li> <li>○ 片栗粉 0.72</li> <li>中華だし</li> <li>オイスターソース</li> <li>みりん 0.96</li> <li>こしょう</li> </ul>	<p>19</p> <p>△ 牛乳 748kcal</p> <p>ごはん</p> <p>とほろ丼</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 米 90</li> <li>△ 豚ひき肉 30</li> <li>□ いんげん 18</li> <li>○ 砂糖 6.6</li> <li>酒 2.4</li> <li>海藻とコーンのサラダ</li> <li>△ 海藻 0.6</li> <li>□ ほうれん草 12</li> <li>□ コーン 6</li> <li>○ ごま油 0.84</li> <li>こいくち</li> <li>△ 鶏ひき肉 60</li> <li>□ 人参 24</li> <li>□ しょうが 1.56</li> <li>みりん 0.96</li> <li>こいくち</li> <li>△ わかめ 0.6</li> <li>□ きゅうり 36</li> <li>○ 砂糖 1.8</li> <li>酢</li> <li>こしょう</li> </ul>	<p>20</p> <p>△ 牛乳 663kcal</p> <p>コッペパン</p> <p>ハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ワイン 0.48</li> <li>ケチャップ</li> <li>ウスター</li> <li>コンソメ</li> <li>ツナ 12</li> <li>□ 人参 6</li> <li>○ 砂糖 1.8</li> <li>酢</li> <li>塩</li> <li>ポトフ</li> <li>□ 玉ねぎ 36</li> <li>□ 白菜 30</li> <li>△ とり肉 18</li> <li>みりん 0.48</li> <li>とんかつソース</li> <li>こいくち</li> <li>□ キャベツ 48</li> <li>○ 米油 1.2</li> <li>カレー粉</li> <li>こしょう</li> <li>□ 人参 12</li> <li>○ じゃがいも 48</li> <li>コンソメ、こしょう</li> </ul>	<p>21</p> <p>△ 牛乳 716kcal</p> <p>ごはん</p> <p>磯の香フライ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 揚げ油 4.8</li> <li>きゅうりとわかめの酢の物</li> <li>△ わかめ 1.8</li> <li>△ ちりめんじゃこ 2.4</li> <li>酢</li> <li>筑前煮</li> <li>△ とり肉 24</li> <li>□ ごぼう 24</li> <li>△ ちくわ 24</li> <li>□ いんげん 6</li> <li>みりん 1.2</li> <li>こいくち</li> <li>□ きゅうり 30</li> <li>○ 砂糖 2.4</li> <li>うすくち</li> <li>□ 人参 24</li> <li>○ こんにやく 36</li> <li>□ たけのこ 24</li> <li>酒 1.8</li> <li>○ 砂糖 3</li> <li>だし</li> </ul>	<p>22</p> <p>△ 牛乳 602kcal</p> <p>ごはん</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>キャベツのゆかり和え</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 春キャベツ 36</li> <li>ゆかり 0.72</li> <li>切干し大根のみそ汁</li> <li>□ 切干し大根 6</li> <li>□ ねぎ 6</li> <li>きゅうり 18</li> <li>うすくち</li> <li>△ 油揚げ 6</li> <li>だし、みそ</li> </ul> 
<p>25</p> <p>△ 牛乳 669kcal</p> <p>ちらし寿司</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 米 78</li> <li>△ 卵 18</li> <li>△ 油揚げ 3.6</li> <li>△ 高野豆腐 4.8</li> <li>酒 0.96</li> <li>みりん 1.44</li> <li>うすくち</li> <li>△ 味付けり</li> <li>△ 照焼き肉団子 2個</li> <li>△ ほうれん草のすまし汁</li> <li>□ ほうれん草 18</li> <li>○ 麩 2.4</li> <li>みりん 0.96</li> <li>○ 砂糖 7.8</li> <li>□ 人参 12</li> <li>□ たけのこ 9.6</li> <li>△ かまぼこ 12</li> <li>○ 砂糖 3.6</li> <li>酢、塩</li> <li>だし</li> <li>□ えのきたけ 9.6</li> <li>○ ねぎ 6</li> <li>うすくち、だし</li> </ul>	<p>26</p> <p>△ 牛乳 726kcal</p> <p>ごはん</p> <p>白身魚の竜田揚げ</p> <p>三色ナムル</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ もやし 30</li> <li>□ きゅうり 36</li> <li>○ ごま油 0.6</li> <li>酢</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>△ 高野豆腐 7.2</li> <li>□ 人参 7.2</li> <li>○ じゃがいも 43.2</li> <li>○ 砂糖 2.4</li> <li>みりん 0.96</li> <li>うすくち</li> <li>□ 人参 6</li> <li>○ ごま 0.48</li> <li>塩</li> <li>こいくち</li> <li>△ 鶏肉 14.4</li> <li>□ 玉ねぎ 36</li> <li>□ いんげん 4.8</li> <li>だし</li> <li>こいくち</li> </ul>	<p>27</p> <p>△ 牛乳 649kcal</p> <p>コッペパン</p> <p>ポロニアハム</p> <p>グリーンサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ キャベツ 37.2</li> <li>□ ほうれん草 10.8</li> <li>こいくち</li> <li>酢</li> <li>さつまいも豆乳スープ</li> <li>△ 豚肉 12</li> <li>○ さつまいも 30</li> <li>□ 玉ねぎ 30</li> <li>コンソメ</li> <li>豆乳ホワイトルウ</li> <li>□ きゅうり 15.6</li> <li>こしょう</li> <li>マヨネーズ</li> <li>□ 人参 8.4</li> <li>□ しめじ 6</li> <li>△ 調製豆乳 24</li> <li>こしょう</li> </ul>	<p>28</p> <p>△ 牛乳 795kcal</p> <p>ハヤシライス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 米 108</li> <li>△ 豚肉 18</li> <li>□ 人参 24</li> <li>ハヤシルウ</li> <li>ウスター</li> <li>バンバンジーサラダ</li> <li>△ ささみフレーク 6</li> <li>□ コーン 6</li> <li>○ ごま 1.2</li> <li>○ ごま油 0.48</li> <li>△ 牛肉 12</li> <li>□ 玉ねぎ 120</li> <li>ケチャップ</li> <li>こしょう</li> <li>コンソメ</li> <li>□ 人参 6</li> <li>□ キャベツ 24</li> <li>○ 砂糖 0.84</li> <li>酢、こいくち</li> </ul>	<p>29</p> <p>昭和の日</p> 

「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＞

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
えいようそ 栄養素	たんぱく質、炭水化物、脂質	たんぱく質	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。

