



火 10	水 11	木 12	金 13	
<p>△ 牛乳 707kcal チキンピラフ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 米 90 ○ 米油 1.2 △ ウインナー 24 △ とり肉 24 □ 人参 9.6 □ ピーマン 6 ○ 押麦 10 □ 玉ねぎ 36 □ コーン 7.2 コンソメ こしょう 塩 肉だんごのスープ △ 肉だんご 20 □ 白菜 17 □ 大根 44 □ こまつな 9 コンソメ こしょう □ ネーフル <p>フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 625kcal ○ コッペパン フランクフルトビーンズソース</p> <ul style="list-style-type: none"> △ フランクフルト △ 大豆 4 ケチャップ 塩 蒸しじゃがいも ○ じゃがいも 54 塩 ABCマカロニスープ △ とり肉 5.5 ○ ABCマカロニ 5.5 □ ちんげんさい 16.5 コンソメ □ 玉ねぎ 18 □ トマト 16 ○ 片栗粉 0.06 カレー粉 □ 玉ねぎ 18 □ トマト 16 ○ 片栗粉 0.06 カレー粉 	<p>△ 牛乳 783kcal ○ ごはん 焼き鯖の梅香味かけ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ さば □ 梅びしお 3 酒 0.96 こいくち おほかあえ □ ほうれん草 10 □ キャベツ 30 △ かつお節 0.9 □ 大根 33 △ 油揚げ 4.4 □ あじみ菜 11 みそ □ ねぎ 1.2 みりん 1.92 ○ 砂糖 1.32 赤みそ □ しゅんぎく 9 ○ 砂糖 1 こいくち □ 金時人参 6.6 ○ もち だし <p>和歌山県からサバをいただきます</p>	<p>△ 牛乳 682kcal ○ ごはん ちくわの磯辺揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ちくわ 0.25本 ○ 片栗粉 4.8 ○ 揚げ油 3 オレンジ白菜のごまあえ □ こまつな 16.5 □ 人参 5.5 ○ ごま 1.1 豚肉と野菜のしょうが煮 △ 豚肉 30 □ 玉ねぎ 30 △ 大根 60 ○ こんにやく 18 みりん 1.8 うすくち こいくち △ 青のり 0.1 ○ 小麦粉 4.8 ○ オレンジ白菜 39 ○ 砂糖 0.66 こいくち □ しょうが 1.8 □ 人参 12 △ 厚揚げ 18 酒 1.8 ○ 片栗粉 0.6 ○ 砂糖 1.2 だし 	
<p>△ 牛乳 773kcal ○ ごはん しつとひじきふりかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ひじき 1.3 △ かつお節 1 みりん 3.5 紅くると大根サラダ □ 大根 16.5 □ ブロccoli 11 ○ 砂糖 0.55 うすくち こしょう 肉じゃが ○ じゃがいも 96 △ 豚肉 12 □ 玉ねぎ 84 □ いんげん 12 酒 1.8 ○ ごま 0.6 ○ 砂糖 1.9 こいくち ○ しょうが 1.56 みりん 0.96 こいくち △ ブロccoli 11 □ コーン 3.3 ○ 砂糖 0.77 酢 △ わかめ 0.88 □ 玉ねぎ 27.5 △ 油揚げ 4.4 みそ △ 鶏ひき肉 60 □ 人参 24 □ しょうが 1.56 みりん 0.96 こいくち □ ブロccoli 11 □ コーン 3.3 ○ 砂糖 0.77 酢 □ あじみ菜 11 □ 人参 5.5 だし 	<p>△ 牛乳 781kcal ○ ごはん カレーうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ うどん 60 □ 玉ねぎ 36 酒 1.8 こいくち カレールー コーンと鶏肉の落とし揚げ △ とり肉 36 □ コーン 27.6 ○ 片栗粉 3.6 塩 △ 豚肉 12 □ 長ネギ 12 みりん 1.8 だし 酒 1.2 ○ 小麦粉 6 ○ 揚げ油 4.8 こしょう 	<p>△ 牛乳 643kcal ○ ごはん 焼きぎょうざ 2個 厚揚げのオイスター炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> △ 豚肉 12 □ キャベツ 19.2 □ 長ネギ 3.6 酒 0.96 みりん 0.96 ○ 米油 0.6 オイスターソース 中華スープ △ とり肉 11 □ しめじ 5.5 □ 玉ねぎ 22 中華だし △ 厚揚げ 24 □ 人参 6 □ しょうが 0.72 ○ 砂糖 1.2 ○ 片栗粉 0.72 赤みそ こいくち □ 人参 5.5 □ 白菜 33 こしょう 	<p>△ 牛乳 796kcal 牛乳 とぼろ丼</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 米 90 △ 豚ひき肉 36 □ いんげん 18 ○ 砂糖 6.6 酒 2.4 ねぎ玉焼き ごまみぞ和え □ キャベツ 29.7 □ 人参 5.5 ○ ごま 0.55 酒 1.38 みそ △ 鶏ひき肉 60 □ 人参 24 □ しょうが 1.56 みりん 0.96 こいくち □ ブロccoli 11 □ コーン 3.3 ○ 砂糖 0.77 酢 	<p>△ ジョア 690kcal ○ ごはん 牛肉コロケ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 揚げ油 8.4 切干し大根のベーコンソテー △ ベーコン 7.2 □ 金時人参 13.2 ○ 砂糖 1.16 みりん 0.36 こいくち わかめのみそ汁 △ わかめ 0.88 □ 玉ねぎ 27.5 △ 油揚げ 4.4 みそ □ 切干し大根 5.4 □ 長ネギ 4.8 酒 0.6 ○ 米油 0.36
<p>△ 牛乳 650kcal ひじきご飯</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 米 84 △ ひじき 2.4 ○ こんにやく 8.4 △ 卵 12 みりん 1.4 こいくち だし たくあんあえ □ キャベツ 33 □ こまつな 8.8 ○ 砂糖 0.55 うすくち 豚汁 △ 豚肉 11 □ ごぼう 7.7 □ 人参 5.5 みそ ○ みかんゼリー △ とり肉 24 □ 人参 12 □ いんげん 4.8 酒 1 ○ 砂糖 3.6 うすくち □ きゅうり 13 □ 刻みたくあん 6 △ 塩昆布 0.33 ○ じゃがいも 28 □ 白菜 22 □ ねぎ 5.5 だし 	<p>△ 牛乳 745kcal ○ ごはん ハンバーグの根菜あんかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ハンバーグ □ れんこん 2.4 ○ 砂糖 1.62 ○ 片栗粉 0.36 こいくち フロccoliの和え物 □ ブロccoli 33 △ かつお節 0.9 のっぺ △ 鶏肉 22 ○ こんにやく 27.6 ○ さといも 21.6 △ 油揚げ 6 ○ 砂糖 3 こいくち □ ごぼう 3.6 □ 人参 4.8 みりん 3.12 だし □ コーン 11 こいくち □ 大根 76 □ 人参 22 △ ちくわ 17 みりん 1.1 だし 	<p>△ 牛乳 761kcal ○ コッペパン △ ハムカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 揚げ油 7.2 とろとろホワイトシチュー △ 鶏肉 18 ○ さつまいも 36 □ 人参 12 クリームシチュー 塩 □ いちご △ 白菜 58 □ キャベツ 38 △ 牛乳 24 こしょう ○ 米油 0.6 <p>フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 683kcal ○ ごはん 肉まん 春雨の中華サラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ きゅうり 18 △ ささみフレーク 8 ○ ごま油 0.2 酢 マーボー大根 □ 大根 120 □ しょうが 0.6 □ 玉ねぎ 12 酒 1.2 ○ 砂糖 0.78 こいくち トウバンジャン ○ 春雨 6 □ あじみ菜 10 ○ 砂糖 1.5 こいくち △ 豚ひき肉 24 □ にんにく 0.36 □ 長ネギ 12 みりん 0.54 ○ 片栗粉 0.72 ○ ごま油 0.36 赤みそ 	<p>△ 牛乳 742kcal ○ ごはん ささみのマリナソース</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ささみ ○ 片栗粉 7.8 ○ 砂糖 2.2 塩 じゃがいものソテー ○ じゃがいも 50 □ 人参 10 △ ポークウインナー 6 こしょう 冬野菜のスープ △ 豚肉 6 □ 人参 5.5 コンソメ 塩 □ エリンギ 6 □ オレンジ白菜 31 □ 人参 5.5 こしょう 酒 2.4 ○ 揚げ油 7.2 ケチャップ ウスターソース □ 玉ねぎ 12 ○ 米油 0.12 コンソメ 塩 □ 水菜 11 こしょう
<p>△ 牛乳 784kcal ハヤシライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 米 108 △ 豚肉 24 □ 人参 24 ハヤシルウ ウスターソース 寒天サラダ 寒天 1.3 □ ほうれん草 11 ○ 砂糖 1.32 こいくち △ 牛肉 6 □ 玉ねぎ 120 ケチャップ こしょう コンソメ △ ささみフレーク 11 □ ちんげんさい 20 ○ ごま油 0.4 酢 	<p>△ 牛乳 709kcal ○ ごはん カジキカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 揚げ油 6 きんぴらごぼろ △ 豚肉 9.6 □ ごぼう 24 □ いんげん 6 ○ 砂糖 2.4 酒 0.96 長ねぎのみそ汁 □ 長ネギ 18.7 △ 油揚げ 3.3 だし □ 金時人参 9.6 ○ こんにやく 18 △ ちくわ 6 みりん 0.36 こいくち □ 白菜 22 みそ 	<p>が 1 月 24 日 ~ 30 日は、</p> <p>ぜん 国 学 校 給 食 週 間 !</p> <p>か かん</p> <p>に ち しょく しゅう</p>		

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

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	たんすいぶつ 炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	しじつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	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。