




月	火	水	木	金
11	12	13	14	15
<b>△牛乳</b> <b>チャーハン</b> 655kcal <input type="radio"/> 米 <input type="triangle"/> 豚肉 24 <input type="checkbox"/> 人参 12 酒 中華スープ こしょう <b>中華スープ</b> <input type="checkbox"/> 小松菜 12 <input type="checkbox"/> もやし 19.2 <input type="radio"/> 春雨 4.2 中華スープ 塩 <input type="radio"/> ごま油	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> 770kcal <b>じゃこ大豆</b> <input type="triangle"/> 大豆 29.4 <input type="radio"/> 片栗粉 <input type="radio"/> 揚げ油 <input type="radio"/> 砂糖 こいくちしょうゆ <b>ゆかり和え</b> <input type="checkbox"/> キャベツ 33 ゆかり 0.88 こいくちしょうゆ <b>鶏肉と厚揚げのうま煮</b> <input type="triangle"/> 鶏もも肉 30 <input type="triangle"/> さつま揚げ 7.2 <input type="checkbox"/> 手作りこんにやく 24 <input type="checkbox"/> 人参 14.4 <input type="checkbox"/> しいたけ 6 <input type="radio"/> 油 <input type="radio"/> 砂糖 こいくちしょうゆ	<b>△牛乳</b> <b>カットパン</b> 766kcal <b>ホットドッグ</b> <input type="triangle"/> ソーセージ 1本 <b>キャベツのカレー和え</b> <input type="checkbox"/> キャベツ 36 カレー粉 塩 <b>小袋ケチャップ&amp;マスタード</b> <b>春野菜のクリームシチュー</b> <input type="triangle"/> 鶏もも肉 24 <input type="checkbox"/> 人参 21.6 <input type="radio"/> じゃがいも 50.4 クリームシチュー こしょう	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> 681kcal <b>豚肉のしょうが炒め</b> <input type="triangle"/> 豚肉 74.4 酒 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 72 <input type="checkbox"/> 生姜 1.2 <input type="radio"/> かたくり粉 こいくちしょうゆ <b>海藻サラダ</b> <input type="checkbox"/> キャベツ 14.3 <input type="triangle"/> わかめ 0.99 <input type="radio"/> ごま油 中華ごまドレッシング こいくちしょうゆ <b>なめこ汁</b> <input type="checkbox"/> なめこ 7.2 <input type="triangle"/> 木綿豆腐 24 手作りみそ	<b>△牛乳</b> <b>カレーライス</b> 848kcal <input type="radio"/> 米 <input type="triangle"/> 豚肉 30 <input type="radio"/> じゃがいも 48 <input type="checkbox"/> にんにく 0.48 カレールウ <b>お祝いいちごゼリー 1個</b> 
18	19	20	21	22
<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> 653kcal <b>鮭の塩焼き 1切</b> <b>切干大根煮</b> <input type="checkbox"/> 切干大根 6.6 <input type="checkbox"/> こんにやく 9.6 <input type="radio"/> 油 <input type="radio"/> 砂糖 こいくちしょうゆ <b>五目スープ</b> <input type="triangle"/> 豚肉 12 <input type="checkbox"/> 人参 6 <input type="checkbox"/> もやし 18 中華スープ うすくちしょうゆ	<b>△牛乳</b> <b>高野豆腐のどぼろ丼</b> 835kcal <input type="radio"/> 米 <input type="checkbox"/> 生姜 1.8 <input type="checkbox"/> ごぼう 21.6 <input type="checkbox"/> いんげん 16.8 <input type="radio"/> 砂糖 こいくちしょうゆ <b>白菜のみぞ汁</b> <input type="checkbox"/> 白菜 24 <input type="triangle"/> 油揚げ 4.8 <input type="triangle"/> わかめ 0.6 手作りみそ	<b>△牛乳</b> <b>コッペパン</b> 777kcal <b>ハンバーグソースかけ</b> <input type="triangle"/> ハンバーグ 1個 <input type="radio"/> 砂糖 ケチャップ <input type="radio"/> スパゲティ 8.8 <input type="checkbox"/> きゅうり 16.5 <input type="checkbox"/> マヨネーズ 塩 <b>野菜スープ</b> <input type="triangle"/> 豚肉 12 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 24 <input type="radio"/> ブイヨン こしょう	<b>△牛乳</b> <b>竹の子ごはん</b> 743kcal <input type="radio"/> 米 <input type="triangle"/> 鶏もも肉 18 <input type="checkbox"/> 人参 9.6 <input type="radio"/> 油 酒 こいくちしょうゆ <b>コロッケ</b> <input type="radio"/> 牛肉コロッケ 1個 <input type="radio"/> 揚げ油 <b>ぶた汁</b> <input type="triangle"/> 豚肉 12 <input type="checkbox"/> 人参 12 <input type="checkbox"/> ねぎ 3.6 手作りみそ <input type="checkbox"/> いちご 2個  フルーツ給食	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> 752kcal <b>厚焼き玉子 1個</b> <b>ほうれん草のツナあえ</b> <input type="checkbox"/> ほうれん草 16.5 <input type="checkbox"/> えのきたけ 8.25 <input type="radio"/> すりごま 0.66 酢 <b>豚肉と大豆のみぞ煮</b> <input type="triangle"/> 豚肉 24 <input type="checkbox"/> 人参 13.2 <input type="checkbox"/> 手作りこんにやく 21.6 <input type="radio"/> 里いも 16.8 <input type="triangle"/> 竹輪 13.2 <input type="radio"/> 油 酒 こいくちしょうゆ 赤みそ
25	26	27	28	29
<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> 755kcal <b>マーボー豆腐</b> <input type="triangle"/> 豆腐 81.6 <input type="triangle"/> 鶏ひき肉 10.2 <input type="checkbox"/> ニラ 5.04 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="radio"/> 油 <input type="radio"/> かたくり粉 みそ こいくちしょうゆ トウバンジャン <b>蒸ししょうまい 2個</b> <b>からしあえ</b> <input type="checkbox"/> ちんげん菜 16.5 <input type="radio"/> 春雨 3.3 からし	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> 777kcal <b>さんまのかつお節煮</b> <input type="triangle"/> さんま 1切 <input type="checkbox"/> 酒 <input type="radio"/> 砂糖 <input type="triangle"/> かつお節 0.96 <b>バンバンジーサラダ</b> <input type="triangle"/> ささ身フレーク 7.7 <input type="checkbox"/> 人参 4.4 <input type="checkbox"/> キャベツ 17.6 <input type="radio"/> ごま油 ごまドレッシング <b>かき玉汁</b> <input type="triangle"/> 卵 24 <input type="checkbox"/> えのきたけ 7.2 塩 だし <input type="radio"/> 片栗粉	<b>△牛乳</b> <b>コッペパン</b> 788kcal <b>かぼちゃひき肉フライ</b> <input type="checkbox"/> かぼちゃひき肉フライ 1個 <input type="radio"/> 揚げ油 <b>アスパラのサラダ</b> <input type="checkbox"/> キャベツ 33 <input type="triangle"/> わかめ 0.44 和風ドレッシング <b>ポークピンス</b> <input type="triangle"/> 豚肉 30 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 48 <input type="checkbox"/> いんげん 6 <input type="checkbox"/> トマト 30 <input type="radio"/> 砂糖 こしょう	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> 883kcal <b>鶏の唐揚げ</b> <input type="triangle"/> 鶏もも肉 3個 <input type="checkbox"/> 生姜 <input type="checkbox"/> みりん <input type="radio"/> 片栗粉 <input type="radio"/> 酒 <input type="checkbox"/> しめじ 5.5 <input type="radio"/> すりごま 0.55 こいくちしょうゆ <b>じゃがいもと玉葱のみぞ汁</b> <input type="radio"/> じゃがいも 24 <input type="checkbox"/> 人参 8.4 <input type="checkbox"/> ねぎ 4.8 手作りみそ	<b>昭和の日</b> 



**粉河給食センターの紹介**

《給食内容》

ごはん給食・・・週4回  
 パン給食・・・週1回(毎週水曜)

《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ります

《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3校・・・粉河中学校・那賀中学校・鞆洲中学校  
 《食数》 約1200食

《職員紹介》

市職員2名 栄養士1名  
 ★調理・配送業務については  
 「株式会社 共立メンテナンス」に業務委託します。

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

<input type="radio"/> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>エネルギー</small> <small>炭水化物</small>	<input type="triangle"/> おもに体をつくるもとになる食品 <small>たんぱく質</small>	<input type="checkbox"/> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>ビタミン</small>
---	--	--

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

「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。