



月	火	水	木	金			
2	3	4	5	6			
<p>△牛乳 654kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△タンダーチキン</p> <p>△鶏もも肉 2個 △ヨーグルト 10.8</p> <p>□生姜 1.8 □にんにく 0.6</p> <p>ケチャップ こいくちしょうゆ</p> <p>カレー粉 黒こしょう</p> <p>塩</p> <p>きゅうりとちくわの梅和え</p> <p>□キャベツ 28.8 □きゅうり 20.4</p> <p>△竹輪 7.8 みりん 1.8</p> <p>○砂糖 0.9</p> <p>梅肉 こいくちしょうゆ</p> <p>大根のみぞ汁</p> <p>□小松菜 8.4 □大根 21.6</p> <p>□玉ねぎ 18 △油揚げ 4.8</p> <p>□人参 7.2 □葉ねぎ 4.8</p> <p>みそ だし</p>	<p>△牛乳 667kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△たまごみごはん</p> <p>○米 78g △酒 3.96</p> <p>△鶏もも肉 24 △竹輪 12</p> <p>△油揚げ 3.6 □しいたけ 6</p> <p>□人参 6 □ごぼう 6</p> <p>□えだまめ 6 △酒 1.92</p> <p>みりん 1.92 ○油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ 塩</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>おけだし豆腐</p> <p>あげだし豆腐 1個 ○揚げ油 6</p> <p>みりん 2.76 ○砂糖 1.2</p> <p>酒 2.4 だし</p> <p>○かたくり粉 1.2 こいくちしょうゆ</p> <p>具だくさんみぞ汁</p> <p>○さつまいも 24 □キャベツ 18</p> <p>□もやし 9.6 □人参 6</p> <p>□葉ねぎ 3.6</p> <p>みそ だし</p>	<p>△牛乳 664kcal</p> <p>○牛乳 豚汁</p> <p>○米 110g △豚肉 54</p> <p>□糸こんにゃく 54 △かまぼこ 8.4</p> <p>□玉ねぎ 84 □しいたけ 3.6</p> <p>□葉ねぎ 3.6 □人参 12</p> <p>□生姜 1.2 ○砂糖 3.6</p> <p>酒 2.64 みりん 2.64</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>ごきずあえ</p> <p>□白菜 35.2 △わかめ 0.66</p> <p>きゅうり 17.6 ○ごま 0.88</p> <p>○砂糖 0.77</p> <p>こいくちしょうゆ 酢</p>	<p>△牛乳 675kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△煮しゅうまい 2個</p> <p>マーボーナス</p> <p>△豚ひき肉 18 □生姜 0.48</p> <p>□にんにく 0.48 □しいたけ 3.6</p> <p>□たけのこ 6 □ニラ 6</p> <p>□玉ねぎ 24 □なす 42</p> <p>○砂糖 1.44 ○ごま油 0.36</p> <p>○かたくり粉 0.24 赤みそ</p> <p>○油 0.36 こいくちしょうゆ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>春雨スープ</p> <p>□小松菜 12 △豚肉 12</p> <p>□もやし 19.2 □人参 9.6</p> <p>○春雨 4.2 鶏ガラスープ</p> <p>○ごま油 0.36 うすくちしょうゆ</p> <p>中華スープ 塩</p>	<p>△牛乳 673kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△スパゲティサラダ</p> <p>○スパゲティ 8.8 □人参 6.6</p> <p>□きゅうり 16.5 △ハム 5.5</p> <p>マヨネーズ 酢</p> <p>塩 黒こしょう</p> <p>肉じゃが</p> <p>△豚肉 30 □糸こんにゃく 36</p> <p>○じゃがいも 72 □玉ねぎ 60</p> <p>□人参 12 □いんげん 4.8</p> <p>○砂糖 3 酒 2.64</p> <p>みりん 1.56 だし</p> <p>○油 0.36 こいくちしょうゆ</p>			
<p>9</p> <p>スポーツの日</p> 	<p>△牛乳 731kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△さんまのかば焼き</p> <p>△さんま 1切 △酒 1.8</p> <p>○かたくり粉 6 ○揚げ油 4.8</p> <p>□生姜 1.2 みりん 2.4</p> <p>○砂糖 2.4 こいくちしょうゆ</p> <p>○ごま 0.36</p> <p>白菜サラダ</p> <p>□白菜 25.3 △ハム 5.5</p> <p>□もやし 22 □コーン 7.7</p> <p>○砂糖 0.25 ○油 0.88</p> <p>こいくちしょうゆ 塩</p> <p>すまし汁</p> <p>□ほうれん草 12 □えのきたけ 6</p> <p>□人参 3.6 △木綿豆腐 36</p> <p>みりん 0.96 だし</p> <p>うすくちしょうゆ 塩</p>	<p>△牛乳 716kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△流しごはん</p> <p>ラーメン</p> <p>○中華めん 120 △豚肉 21.6</p> <p>□キャベツ 36 □玉ねぎ 14.4</p> <p>□人参 9.6 □しいたけ 8.4</p> <p>□コーン 6 □生姜 0.42</p> <p>□にんにく 0.3 ○ごま油 0.48</p> <p>中華のもと 中華スープ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>パンパンジーサラダ</p> <p>△ささみフレーク 8.8 □きゅうり 16.5</p> <p>□人参 4.4 □コーン 4.4</p> <p>□キャベツ 16.5 ○ごま 0.33</p> <p>○ごま油 0.11</p> <p>ごまドレッシング こいくちしょうゆ</p>	<p>△牛乳 664kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△大豆の甘辛揚げ</p> <p>△大豆 30 ○揚げ油 2.94</p> <p>△竹輪 4.8 ○油 0.06</p> <p>○砂糖 1.26 みりん 0.84</p> <p>○かたくり粉 0.22 こいくちしょうゆ</p> <p>許置油あえ</p> <p>□きゅうり 38.5 □えのきたけ 11</p> <p>□人参 5.5 △かつお節 1.28</p> <p>○砂糖 0.15</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>筑前煮</p> <p>△鶏もも肉 24 □人参 12</p> <p>□ごぼう 12 □れんこん 12</p> <p>□手作りこんにゃく 24 □しいたけ 6</p> <p>△竹輪 12 ○油 0.36</p> <p>□いんげん 6 みりん 1</p> <p>○里いも 18 ○砂糖 2.4</p> <p>酒 1.5 こいくちしょうゆ</p> <p>だし</p>	<p>△牛乳 697kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△玉子の野菜あんかけ丼</p> <p>○米 110g △豚肉 12</p> <p>○油 0.18 □玉ねぎ 42</p> <p>□人参 8.4 □もやし 20.4</p> <p>□葉ねぎ 3.6 □生姜 0.42</p> <p>酒 2.4 こいくちしょうゆ</p> <p>○かたくり粉 4.8 鶏ガラスープ</p> <p>○ごま油 0.72 黒こしょう 塩</p> <p>△かに玉 1個</p> <p>しらあえ</p> <p>□ほうれん草 18 □人参 7.2</p> <p>△豆腐 36 ○ごま 0.84</p> <p>○練りごま 1.8 ○砂糖 0.79</p> <p>うすくちしょうゆ みそ</p>			
<p>16</p> <p>714kcal</p> <p>△牛乳</p> <p>○ごはん</p> <p>△はんぺんフライ 1個</p> <p>○揚げ油 8</p> <p>ツナ和え</p> <p>□キャベツ 29.16 □きゅうり 19.44</p> <p>□人参 2.92 △ツナ 7.78</p> <p>○ごま油 0.38 ○砂糖 1.45</p> <p>酢 うすくちしょうゆ</p> <p>ラタトゥイユースーフ</p> <p>△鶏むね肉 9.6 ○オリーブ油 0.12</p> <p>□にんにく 0.6 □玉ねぎ 30</p> <p>□トマト 6 □トマト 19.2</p> <p>□なす 6 □黄パプリカ 6</p> <p>○さつまいも 6 □いんげん 3.6</p> <p>□人参 6 ブイヨン</p> <p>○砂糖 1.2 塩</p> <p>こしょう 塩こうじ</p>	<p>△牛乳 824kcal</p> <p>○牛乳</p> <p>△カレーライス</p> <p>○米 115g ○押麦 6</p> <p>△豚肉 30 □玉ねぎ 96</p> <p>○じゃがいも 48 □人参 18</p> <p>□にんにく 0.48 ○油 0.36</p> <p>ウスターソース カレールウ</p> <p>カレー粉</p> <p>柿入りフルーツヨーグルト</p> <p>□みかん 19.2 □もも 10.2</p> <p>□パイナップル 19.2</p> <p>□ひらたねなし 24</p> <p>△ヨーグルト 24</p> <p>フルーツ給食</p> 	<p>△牛乳 709kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△根菜入りメンチカツ 1個</p> <p>○揚げ油 4.8</p> <p>かばらサラダ</p> <p>□かばら 42 □きゅうり 13.2</p> <p>△ハム 6</p> <p>マヨネーズ 塩</p> <p>酢 黒こしょう</p> <p>野菜スープ</p> <p>△豚肉 12 □大根 24</p> <p>□玉ねぎ 24 □人参 7.2</p> <p>ブイヨン 塩</p> <p>こしょう</p>	<p>△牛乳 630kcal</p> <p>○牛乳</p> <p>△さつまいもごはん</p> <p>○米 85g ○さつまいも 24</p> <p>酒 0.96 昆布茶 0.36</p> <p>塩</p> <p>つくの黒い焼き</p> <p>△キャベツ入りつくね 1個</p> <p>○砂糖 1.44 みりん 4.8</p> <p>○かたくり粉 0.78 酒 2.64</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ナムル</p> <p>□ほうれん草 12 □もやし 33</p> <p>□人参 5.5 ○ごま油 0.22</p> <p>○ごま 0.33</p> <p>こいくちしょうゆ 塩</p> <p>キャベツのみぞ汁</p> <p>□玉ねぎ 24 △油揚げ 6</p> <p>□キャベツ 24 □人参 7.2</p> <p>□葉ねぎ 3.6</p> <p>みそ だし</p>	<p>△牛乳 616kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△減量ごはん</p> <p>焼きそば</p> <p>○中華めん 90 △豚肉 12</p> <p>△イカ 12 □キャベツ 54</p> <p>□もやし 24 □ピーマン 9.6</p> <p>□人参 12 ○油 0.36</p> <p>△あおのり 0.06 こしょう</p> <p>切干し大根のハリハリ和え</p> <p>□切干し大根 5.5 □きゅうり 27.5</p> <p>○ごま 0.88 ○砂糖 2.42</p> <p>塩 こいくちしょうゆ</p> <p>酢</p>			
<p>23</p> <p>664kcal</p> <p>△牛乳</p> <p>○ごはん</p> <p>△チキンライス</p> <p>○米 91g ○油 0.14</p> <p>△鶏もも肉 24 □玉ねぎ 36</p> <p>□いんげん 9.6 ○油 0.36</p> <p>コンソメ ケチャップ</p> <p>塩 黒こしょう</p> <p>ウスターソース</p> <p>中華コーンスープ</p> <p>□コーン 6 □コーンクリーム 24</p> <p>□玉ねぎ 24 □人参 12</p> <p>□ちんげん菜 18 △卵 24</p> <p>○かたくり粉 0.6 うすくちしょうゆ</p> <p>鶏ガラスープ こしょう</p> <p>塩</p> <p>豆乳プリン 1個</p>	<p>△牛乳 675kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△ささみのレモン煮</p> <p>△ささみ 3個 △酒 3</p> <p>○揚げ油 7.2 ○かたくり粉 4.8</p> <p>○小麦粉 2.4 □レモン 4.8</p> <p>○砂糖 5.4 こいくちしょうゆ</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>□れんこん 13.2 □きゅうり 18</p> <p>△ハム 6 △わかめ 0.84</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>玉ねぎのみぞ汁</p> <p>□大根 20 □玉ねぎ 20</p> <p>□人参 6 □葉ねぎ 3.5</p> <p>△油揚げ 4</p> <p>みそ だし</p>	<p>△牛乳 614kcal</p> <p>○牛乳</p> <p>△おみせ</p> <p>○米 85g ○砂糖 6.6</p> <p>昆布茶 0.19 □こんにゃく 18</p> <p>□人参 7.2 □えだまめ 4.8</p> <p>△高野豆腐 2.4 酒 0.96</p> <p>○砂糖 1.56 塩</p> <p>酢 こいくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>味噌汁のり 1個</p> <p>△五目厚焼き玉子 1個</p> <p>△豚肉 7.2 □ごぼう 9.6</p> <p>□玉ねぎ 21.6 □人参 10.8</p> <p>△油揚げ 3.6 △木綿豆腐 24</p> <p>□葉ねぎ 3.6</p> <p>みそ だし</p>	<p>△牛乳 758kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△さばのみぞ煮 1切</p> <p>さつまいもサラダ</p> <p>○さつまいも 38.4 □玉ねぎ 18</p> <p>△ハム 6 酢</p> <p>マヨネーズ こしょう</p> <p>塩 黒こしょう</p> <p>けんちん汁</p> <p>□大根 24 □人参 8.4</p> <p>□ごぼう 12 □葉ねぎ 4.8</p> <p>□こんにゃく 18 みりん 1.62</p> <p>酒 0.54 ○ごま油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>だし</p>	<p>△牛乳 722kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△ほうれん草のツナあえ</p> <p>□ほうれん草 36 □えのきたけ 8.25</p> <p>△ツナ 9.35 ○すりごま 0.66</p> <p>○砂糖 0.5 酢 こいくちしょうゆ</p> <p>もちきんちゃく</p> <p>もちきんちゃく 1個 ○砂糖 1</p> <p>みりん 1.4</p> <p>こいくちしょうゆ 塩</p> <p>おでん</p> <p>△牛肉 6 ○じゃがいも 42</p> <p>□大根 57.6 □人参 12</p> <p>△さつまいも 16.8 △厚揚げ 24</p> <p>□手作りこんにゃく 21.6 みりん 3.24</p> <p>△うずら卵 18 うすくちしょうゆ</p> <p>○砂糖 1.2 こいくちしょうゆ</p> <p>酒 2.64 だし</p>			
<p>30</p> <p>761kcal</p> <p>△牛乳</p> <p>○ごはん</p> <p>△焼き菓ココロケ 1個</p> <p>揚げ油 6</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>□キャベツ 22 □もやし 18</p> <p>□コーン 7.2 イタリアンドレッシング</p> <p>クリームシチュー</p> <p>△鶏もも肉 24 □玉ねぎ 81.6</p> <p>□人参 21.6 ○じゃがいも 54</p> <p>△普通牛乳 24 ブイヨン</p> <p>○油 0.36 黒こしょう</p> <p>クリームシチュー こしょう</p>	<p>△牛乳 751kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△厚焼きハンバーグ</p> <p>△ハンバーグ 1個 ○砂糖 1.44</p> <p>みりん 4.8 こいくちしょうゆ</p> <p>酒 2.64 ○かたくり粉 0.78</p> <p>なすの中華あえ</p> <p>△ささみフレーク 8.8 □なす 38.5</p> <p>□生姜 0.48 みりん 5.2</p> <p>酒 0.61 ○砂糖 1.07</p> <p>○ごま油 0.17 こいくちしょうゆ</p> <p>おろしにんにく 酢 トウバンジャン</p> <p>さつまいものみぞ汁</p> <p>○さつまいも 24 □玉ねぎ 18</p> <p>□人参 6 □葉ねぎ 3.6</p> <p>みそ だし</p>	<p>10月の紀の川市産の野菜は・・・里芋、さつまいも、きゅうり 玉ねぎ、にんにく</p> <p>米・・・きぬひかり(紀の川市産)</p> <p>フルーツ給食</p> <p>手作りこんにゃく(四季グループ)</p> <p>17日(火) ひらたねなし柿</p> <p><3つの食品グループと多くふくまれる栄養素></p> <table border="1"> <tr> <td> <p>△おちにエネルギーのもとになる食品</p> <p>炭水化物</p> </td> <td> <p>△おちに体をつくるもとになる食品</p> <p>たんぱく質</p> </td> <td> <p>□おちに体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>ビタミン</p> </td> </tr> </table> <p>☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。</p>			<p>△おちにエネルギーのもとになる食品</p> <p>炭水化物</p>	<p>△おちに体をつくるもとになる食品</p> <p>たんぱく質</p>	<p>□おちに体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>ビタミン</p>
<p>△おちにエネルギーのもとになる食品</p> <p>炭水化物</p>	<p>△おちに体をつくるもとになる食品</p> <p>たんぱく質</p>	<p>□おちに体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>ビタミン</p>					