



「いただきます、ごちそうさま。」のあいさつをたいてつにしましょう。

火 11	水 12	木 13	金 14
<p><b>△牛乳</b> 498kcal</p> <p><b>チャーハン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こめ 80g</li> <li>○ごまあぶら 1</li> <li>□たまねぎ 45</li> <li>□ねぎ 7</li> <li>○あぶら 0.3</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>こしょう</li> </ul> <p><b>ちゅうかスープ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□こまつな 10</li> <li>□もやし 16</li> <li>○はるさめ 3.5</li> <li>○ごまあぶら 0.3</li> <li>ちゅうかスープ</li> <li>しお</li> </ul>	<p><b>△牛乳</b> 584kcal</p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>じゃこだいぼ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△だいず 24.5</li> <li>○さとう 1.05</li> <li>○かたくりこ 0.18</li> <li>○あげあぶら 2.45</li> <li>□きゅうり 35</li> <li>□にんじん 5</li> <li>○さとう 0.14</li> <li>△ぶたにく 28</li> <li>いとこんにやく 33</li> <li>□いんげん 5</li> <li>□はくさい 55</li> <li>○すきやきふ 1.5</li> <li>さけ 2</li> <li>こいくちしょうゆ</li> </ul>	<p><b>△牛乳</b> 576kcal</p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>ハンバーグソースかけ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ハンバーグ 1こ</li> <li>○さとう 0.7</li> <li>ケチャップ</li> <li><b>ゆでじゃが</b></li> <li>○じゃがいも 45</li> <li><b>やさいスープ</b></li> <li>△とりももにく 6</li> <li>□にんじん 6</li> <li>○キャベツ 20</li> <li>○あぶら 0.15</li> </ul>	<p><b>△牛乳</b> 542kcal</p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>しろみさかゆのていやき</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ホキ 1きれ</li> <li>さけ 1.9</li> <li>○かたくりこ 0.6</li> <li>□きゅうり 40</li> <li>○ごま 0.55</li> <li>しお</li> <li><b>わかめとたけのこのすましじる</b></li> <li>△わかめ 0.48</li> <li>△どうふ 25</li> <li>みりん 0.65</li> <li>こいくちしょうゆ</li> </ul>
月 17	18	19	20
<p><b>△牛乳</b> 671kcal</p> <p><b>カレーライス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こめ 88g</li> <li>△ぶたにく 25</li> <li>○じゃがいも 40</li> <li>□にんにく 0.4</li> <li>カレールー</li> <li>ソース</li> </ul> <p><b>おひねりいちごゼリー 1こ</b></p>	<p><b>△牛乳</b> 584kcal</p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>あげはるまき 1こ</b></p> <p><b>きゅうりのすのもの</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□きゅうり 22</li> <li>○さとう 1.9</li> <li>こいくちしょうゆ</li> </ul> <p><b>まーぼーどうふ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△どうふ 68</li> <li>△とりひきにく 8.5</li> <li>□ニラ 4.2</li> <li>□にんにく 0.29</li> <li>さけ 0.85</li> <li>○かたくりこ 1.7</li> <li>○あぶら 0.2</li> <li>みそ</li> </ul>	<p><b>△牛乳</b> 630kcal</p> <p><b>こうやどうふのとほろうどん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こめ 80g</li> <li>□しょうが 1.5</li> <li>□ごぼう 18</li> <li>□いんげん 14</li> <li>さけ 5</li> <li>△こうやどうふ 6</li> <li>□だいこん 20</li> <li>△あぶらあげ 4</li> <li>てづくりみそ</li> <li>だし</li> </ul>	<p><b>△牛乳</b> 611kcal</p> <p><b>たけのごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こめ 65g</li> <li>△とりももにく 17</li> <li>□にんじん 8</li> <li>さけ 1.2</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li><b>コロケ</b></li> <li>○ほしがたコロケ 1こ</li> <li><b>ぶたじる</b></li> <li>△ぶたにく 6</li> <li>□たまねぎ 18</li> <li>△あぶらあげ 3</li> <li>□ねぎ 3</li> <li>てづくりみそ</li> <li>みそ</li> <li><b>いちご 2こ</b></li> </ul>
24	25	26	27
<p><b>△牛乳</b> 569kcal</p> <p><b>おやこどん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こめ 80g</li> <li>△たまご 40</li> <li>□にんじん 17</li> <li>さけ 1.8</li> <li>○さとう 2</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li><b>アスパラサラダ</b></li> <li>□キャベツ 28</li> <li>△わかめ 0.4</li> <li>わふうドレッシング</li> </ul>	<p><b>△牛乳</b> 521kcal</p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>さけのしおやき 1きれ</b></p> <p><b>たけのこのきんぴら</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ぶたにく 5</li> <li>□たけのこ 15</li> <li>□にんじん 10</li> <li>○さとう 0.3</li> <li>さけ 2</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li><b>ひがれもどたまねぎのみどしる</b></li> <li>○じゃがいも 18</li> <li>□ねぎ 4</li> <li>△あぶらあげ 5</li> <li>てづくりみそ</li> </ul>	<p><b>△牛乳</b> 617kcal</p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>とりにくのからあげ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△とりももにく 2こ</li> <li>□しょうが 1</li> <li>○あげあぶら 6</li> <li><b>ごまずあえ</b></li> <li>□はくさい 32</li> <li>□きゅうり 16</li> <li>○さとう 0.7</li> <li>□ほうれんそう 15</li> <li>○ふ 2</li> <li>みりん 0.8</li> <li>うすくちしょうゆ</li> </ul>	<p><b>△牛乳</b> 540kcal</p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>ポークチャップ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ぶたにく 70</li> <li>□トマト 10</li> <li>ケチャップ</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li><b>イタリアンサラダ</b></li> <li>□キャベツ 20</li> <li>□コーン 5</li> <li><b>コンソメスープ</b></li> <li>△とりむねにく 6</li> <li>□たまねぎ 25</li> <li>□にんじん 6</li> <li>○あぶら 0.07</li> </ul>
21	22	23	24
<p><b>△牛乳</b> 609kcal</p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>ポロニアソーセージ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ポロニアステーキ 1こ</li> <li>みりん 0.6</li> <li>ケチャップ</li> <li><b>キャベツのごまサラダ</b></li> <li>□キャベツ 45</li> <li>○ごまあぶら 0.7</li> <li>しお</li> <li><b>はるやさいのクリームシチュー</b></li> <li>△とりももにく 15</li> <li>□にんじん 18</li> <li>○じゃがいも 42</li> <li>クリームシチュー</li> <li>こしょう</li> </ul>	<p><b>△牛乳</b> 642kcal</p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>かぼちゃひきにくフライ 1こ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○あげあぶら 4</li> <li><b>ポテトサラダ</b></li> <li>○じゃがいも 30</li> <li>□きゅうり 18</li> <li>マヨネーズ</li> <li>しお</li> <li><b>きりぼしだいこんのもの</b></li> <li>□きりぼしだいこん 9</li> <li>△とりももにく 8</li> <li>□にんじん 6</li> <li>□こんにやく 12</li> <li>さけ 0.9</li> <li>○さとう 2.2</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li>だし</li> </ul>	<p><b>△牛乳</b> 642kcal</p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>かぼちゃひきにくフライ 1こ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○あげあぶら 4</li> <li><b>ポテトサラダ</b></li> <li>○じゃがいも 30</li> <li>□きゅうり 18</li> <li>マヨネーズ</li> <li>しお</li> <li><b>きりぼしだいこんのもの</b></li> <li>□きりぼしだいこん 9</li> <li>△とりももにく 8</li> <li>□にんじん 6</li> <li>□こんにやく 12</li> <li>さけ 0.9</li> <li>○さとう 2.2</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li>だし</li> </ul>	<p><b>△牛乳</b> 642kcal</p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>かぼちゃひきにくフライ 1こ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○あげあぶら 4</li> <li><b>ポテトサラダ</b></li> <li>○じゃがいも 30</li> <li>□きゅうり 18</li> <li>マヨネーズ</li> <li>しお</li> <li><b>きりぼしだいこんのもの</b></li> <li>□きりぼしだいこん 9</li> <li>△とりももにく 8</li> <li>□にんじん 6</li> <li>□こんにやく 12</li> <li>さけ 0.9</li> <li>○さとう 2.2</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li>だし</li> </ul>



粉河給食センターの紹介

《給食内容》  
ごはん給食・・・週5回

《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

《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  
《食数》 約1180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 共立ソリューションズ」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＞

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
炭水化物	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン
脂質	炭水化物	たんぱく質	無機質
脂質	たんぱく質	たんぱく質	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。

「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。