9月

紀の川市立 河南学校給食センター

										並
				しょくひん	おお	えいよう			. AL 48	1 -45
			<31	の食品グルー	プと多くふく	くまれる栄養	素>		△ 牛乳 ○ ごはん	745kcal
Г										
₹00		ا O	·おもにエネルギーの		∆∵おもに体をつくる		口・・おもに体	□··おもに体の調子を整える		チカツ
							もとになる食品		a -86	
	グループ		もとになる食品		もとになる:	食品	OCIC!	9 Q K III	ひじきの妙き	
									△ 豚肉 6	△ ひじき 2.4
	えいようそ	たんすいか			しつ	むきしつ		むきしつ	△ 大豆 9.6	△平天 9.6
	栄養素	炭水化	物脂	質 た <i>f</i>	っぱく質	無機質	ビタミン	無機質	O こんにゃく 12	□いんげん 6
L						(カルシウム)			□ 人参 6	〇 米油 0.6
							マンオオギリは幸みへ	の都合により	〇 砂糖 2.04	酒 0.6
~	7 🔷 👀	~7	~7	A NO NO	2 00	~7 📤 00	かった変	更することが	みりん 0.6	こいくち だし
	√ (, , ,)	\smile) % (3% 4		$\prec \bigcirc$	あります	i	えのきたけの	
	,	,	,	O /		,	80049	٥	□ えのきたけ 8.8	△油揚げ 5.5
							L		□ 玉ねぎ 24.2	□ 人参 11
	月		<u>火</u> 5		水					みそ だし
	4					6		7		8
△ 牛		701kcal	△ 牛乳	743kcal	△ 牛乳	634kca		644kcal	_ △ 牛乳	684kcal
坦4	々肉みど丼 ̄ ̄		○ ごはん		チャーハン		○ ごはん		○ ごはん	
〇 米 9		き肉 31.2	さつまいもの		〇 米 90	〇 押麦 9.6	10000	ほふりかけ	△ とんかつ	
△ 鶏ひ	き肉 24 □ 玉ね	ぎ 67.2	○ さつまいも	〇 小麦粉 4.8	〇 米油 0.6	△ 豚肉 30	野菜炒め)	〇 揚げ油 6	
△ 高野	B豆腐 4.8 □ しょう		〇 片栗粉 8	○揚げ油 4.8	□ 玉ねぎ 48	□ 人参 12	△ 豚肉 54	△ とり肉 16.8	小袋ウスターソー	
□たけ	のこ 15.6 〇 砂糖	1.8	おかか和え		□ ねぎ 7.2	△ 高野豆腐 3.6	酒 2.4	□ キャベツ 42	高野豆腐の	ごま和え
□ 人参			□ きゅうり 22	□ キャベツ 33	酒 0.72	中華だし	□ 玉ねぎ 42	□ 人参 3.6	△ 高野豆腐 3.3	□ ほうれん草 22
〇 ごま	0.6 〇片栗	粉 1.2	△ かつお節 1.1	〇砂糖 0.99	塩	こいくち	△ 高野豆腐 0.	.36 🛮 しょうが 1.2	□ もやし 22	□ 人参 5.5
酒 1	.2 みそ		こいくち		こしょう		□ にんにく 0.6		○ ごま 1.1	〇砂糖 1.65
赤み	-	メンジャン	といのすき焼		ワンタンスー	•	〇 砂糖 1.8	〇ごま油 0.24	うすくち	だし
中華		ベンジャン	△ とり肉 42	□ 玉ねぎ 42	△ ワンタン 16.5	□人参 8.8	こいくち	みそ	玉ねぎのみも	
塩	こいく	くち	△ 焼き豆腐 30	□ 白菜 30	□ もやし 9.9	□ ニラ 3.3	ケチャップ	ウスターソース	□ 玉ねぎ 29.7	□ 人参 5.5
春	再サラダ		□ 人参 21.6	□ ねぎ 7.2	□ 玉ねぎ 16.5	こしょう	じゃかもり	ラスー プ	□ 小松菜 11	△ 油揚げ 4.4
□ きゅ			O こんにゃく36	○ すき焼き麩 5.1	中華だし	_	○ じゃがもち 2		みそ	だし
	みフレーク 7.92 □ コーン		〇 砂糖 3.36	酒 1.2			O こんにゃく1			
〇 ごま			みりん 1.2	こいくち	711	\sim	□ チンゲン菜:	· –		
酢	こいく	くち			€フルーツ給食		□ 人参 6.6	酒 1.65		
				40		10	みりん 0.66			76
, 4L s		0.401		12		13		14		15
△ 牛		643kcal	△牛乳	642kcal		661kca		775kcal	△牛乳	653kcal
	かめごはん やし中華うどん		○ ごはん △ アジフライ		○ セルフサンド ○ 食パン2枚	•	○ ごはん △ 牛肉コロ		○ ごはん しっとりひじ	4. 3. I Idul II
(下)		1 00	○ 揚げ油 5.4		○ 良ハフ2枚 △ ツナ 27.5	□ きゅうり 16.5	○ 揚げ油 9.6	4.1	△ ひじき 1.25	こ ふ・ルバー ○ごま 0.58
□ 5c/				ラカレーきんぴら	□ キャベツ 16.5	□ さ ゆうり 10.5	寒天サラ	i.e.	△ かつお節 0.96	○ ひま 0.58
	フッ 22 ロ 入参 ·スハム 16.5	7.7	り → M T O 入 18 0 → M T O 入 18 0	ファント	△ スライスチー	-2	寒天 1.32	^ → △ ささみフレーク 11	みりん 3.46	こいくち
	スパム 16.5		□ ごぼう 19.2	□ 切干U入板 4.2 □ 人参 12		~	□ ほうれん草		きゅういの酢	
	:うざ2個		□ エリンギ 9.6	□ 犬参 12 □ ピーマン 3.6	○ マヨネーズ ミネストロー	.	〇 砂糖 2.86	〇ごま油 0.88	□ 切干し大根 1.65	
△ ಆ	CZ		〇 砂糖 1.8	〇米油 0.36	△ 豚肉 13.2	☆ □トマト 16.5	こいくち	ひこよ畑 0.00 酢	□ あ 1 0 八根 1.03	○ごま 1.32
سدهد	・ 山本 まとじんけ 「	Γ+- m .	こいくち	カレー粉	O じゃがいも 33	□ 人参 14.3	トウバンジャ		〇 砂糖 2.2	うすくち 酢
冷やし中華うどんは、 <u>「大皿」</u>		野菜たっぷい		□ 玉ねぎ 44	△ 大豆 5.5	原揚げの		とふの粉のま		
	<u>に麺を入れて</u> 、具をのせてくだ		□ 玉ねぎ 27.5	□ チンゲン菜 16.5	コンソメ	こしょう	△ 厚揚げ 22	〇麩 1.65	△ とふの粉 16.5	▲ とり肉 19.8
さい。具の上に、中華スープを		□ 人参 5.5	□ 小松菜 11			□ ごぼう 8.8	□ 玉ねぎ 22	□ 白菜 55	□ 大根 27.5	
∥ かけ	て食べてください。	·	□ しめじ 5.5	△ 油揚げ 3.3		# —	□ 人参 8.8	△ わかめ 0.48	□ 人参 11	□ねぎ 5.5
			みそ	だし	44	10 -	みそ	だし	△ 油揚げ 5.5	酒 0.77
			-, -	,20	Y M	7	1,7	,20	〇 砂糖 2.75	みりん 0.77
					1.0	/			だし	こいくち
	18			19		20		21		22
			△ 牛乳	643kcal	△ 牛乳	773kca	△ 牛乳	660kcal	△ 牛乳	672kcal
			○ ごはん		0 ナン	•	○ ごはん		○ ごはん	
	敬老の日		△ にらきんじゅ	う	△ ボロニアハム	ذ	焼きさば	の生姜だれかけ	ささみの梅蘭	作場げ
	1		〇 揚げ油 4.8		コールスロー	サラダ	△ さば	□ しょうが 0.84	△ ささみ	酒 2.4
			チャプチェ		□ キャベツ 48	□コーン 4.8	みりん 1.68	〇砂糖 2.64	〇 片栗粉 7.8	〇揚げ油 7.2
	The Day		△ 豚肉 14.4	〇春雨 7.92	□ 人参 6	〇 米油 0.48	酒 1.44	こいくち	〇 砂糖 5.76	梅酢 4.2
	do office	-	□ 人参 14.4	□ 長ねぎ 2.88	〇 オリーブ油 0.24	〇砂糖 0.72	糸かきぼ	この和え物	こいくち	
	Tied o	(1)	□ 玉ねぎ 20.16	□ たけのこ 4.32	酢	塩	□ きゅうり 27.5	5 △ 糸かまぼこ 5.5	塩昆布和え	
	1 5000	3	□ しょうが 0.29	○ごま 1.01	こしょう	マヨネーズ	○ ごま 0.22	〇砂糖 0.17	□ キャベツ 49.5	□ 人参 4.4
		P.	酒 1.44	〇砂糖 1.01	キーマカレー		〇 ごま油 0.33		△ 塩昆布 1.4	△ かつお節 1.08
	T V		〇 ごま油 0.29	塩こしょう	△ 豚ひき肉 24	△ 鶏ひき肉 12		ものみど汁	五目すましき	_
		1	こいくち	コチュジャン	□ 玉ねぎ 96	□ 人参 14.4	O さつまいも 3		□ 大根 27.5	□ 人参 11
		,	わかめのス-		△ 大豆 24	□トマト 24	□ 玉ねぎ 22	△油揚げ 4.4	〇 麩 1.87	△厚揚げ11
			□ もやし 22	△ わかめ 0.88	□ にんにく 0.24	□ しょうが 0.6	□ 人参 5.5	だし	□ 小松菜 11	みりん 0.88
			□ えのきたけ 11 こしょう	中華だし	カレールウ	こしょう 佐 コンハメ	みそ		うすくち	だし
	25			26	ウスターソース	塩 コンソメ		28		29
△ 4 \$		633kcal	△ 牛乳	648kcal	△ 牛乳	694kca		633kcal	△牛乳	673kcal
		Joonoul	△ ナポ ○ ごはん	SHORGAI	」		□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	Jooksal	」△ 〒乳 炊き込みごね	
	ンバーグ		うくわの確定	強け	〇 米 84	► △ とり肉 36	△春巻き		〇 米 84	酒 3
Δ ハン		ん 0.48	△ ちくわ	△ 青のり 0.1	□ 玉ねぎ 42	□人参 12	○ 揚げ油 6		△ とり肉 24	△ ちくわ 12
		かつソース	〇 片栗粉 4.8	〇 小麦粉 4.8	□ いんげん 6	〇 米油 0.6	三色十七	il	□ しめじ 3.6	△油揚げ 3.6
	ヤップ こいく		〇 揚げ油 3.6		こしょう	塩	□ ほうれん草		□ 人参 8.4	□ えだまめ 6
ウィ	ターソース コンパ	14	たくあん釘え	1	ウスターソース	ケチャップ	□ きゅうけ 36.3		みりん, 192	こいくち

ΔΟ Δ

粉ふきいも

〇 じゃがいも 49.5

秋なすのみそ汁

□ なす 22

□ 人参 5.5 △油揚げ 4.4 □ 玉ねぎ 22 みそ だし

□ 大根 36

酒 1.8

〇 砂糖 3

□ しいたけ 0.84

□ キャベツ 33 □ きゅうり 13.2 □ 小松菜 8.8 □ 刻みたくあん 6.6 〇 砂糖 0.55 △ かつお節 0.55

うすくち 筑前煮 △ とり肉 24 □ ごぼう30

□人参 30 Oこんにゃく 42 □いんげん 6 〇 米油 0.6

みりん 1.2

こいくち だし

コンソメ

豆乳ラビオリスープ □ 人参 7.7 △ ラビオリ 13.2 □ キャベツ 11

□玉ねぎ 27.5 △ 調製豆乳 22 豆乳ホワイトルウ こしょう コンソメ ○ ぶとうせりー



〇 ごま油 0.5 こいくち 塩

ロウペンタン △ 豚肉 16.5 □もやし22

□ エリンギ 5.5 □ 人参 11 □ しょうが 0.44 中華だし

□白菜 24.2 □ねぎ 3.3 〇 片栗粉 1.1 こしょう

だし うすくち お月見汁 〇 里いも22 □大根 19.8

□ ねぎ 2.2 □ えのきたけ 6.6 △油揚げ 4.4 □ 人参 6.6

みりん 0.66 酒 1.65 うすくち だし △ ねぎ玉焼き お月見だんご 〇砂糖 5.04 白玉 36

こいくち

〇 片栗粉 0.41