






月 2	火 3	水 4	木 5	金 6						
<p>△ 牛乳 557kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ どりももにく 20 △ ヨーグルト 9</p> <p>□ しょうが 1.5 □ にんにく 0.5</p> <p>ケチャップ こいくちしょうゆ</p> <p>カレーこ くらこしょう</p> <p>しお</p> <p>きゅうりどちくわのうめあえ</p> <p>□ キャベツ 24 □ きゅうり 17</p> <p>△ ちくわ 6.5 みりん 1.5</p> <p>○ さとう 0.75</p> <p>うめ こいくちしょうゆ</p> <p>だいこんのみぞしる</p> <p>□ こまつな 7 □ だいこん 18</p> <p>□ たまねぎ 15 △ あぶらあげ 4</p> <p>□ にんじん 6 □ ねぎ 4</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 543kcal</p> <p>△ たまごみごはん</p> <p>○ こめ 80g</p> <p>△ どりももにく 20 △ ちくわ 10</p> <p>△ あぶらあげ 3 □ しいたけ 5</p> <p>□ にんじん 5 □ ごぼう 5</p> <p>□ えだまめ 5 さけ 1.6</p> <p>みりん 1.6 ○ あぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ しお</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>あげだしどうろ</p> <p>あげだしどうろふ 1に みりん 2.3</p> <p>さけ 2 ○ あげあぶら 4</p> <p>○ かたくり 1 ○ さとう 1</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>くだくさんみぞしる</p> <p>○ さつまいも 20 □ キャベツ 15</p> <p>□ もやし 8 □ にんじん 5</p> <p>□ ねぎ 3</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 537kcal</p> <p>△ ぶりだん</p> <p>○ こめ 80g △ ぶたにく 45</p> <p>□ いとこんにやく 45 △ かまぼこ 7</p> <p>□ たまねぎ 70 □ しいたけ 3</p> <p>□ ねぎ 3 □ にんじん 10</p> <p>□ しょうが 1 ○ さとう 3</p> <p>さけ 2.2 みりん 2.2</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>ごまづあえ</p> <p>□ はくさい 32 △ わかめ 0.6</p> <p>□ きゅうり 16 ○ ごま 0.8</p> <p>○ さとう 0.7</p> <p>こいくちしょうゆ す</p>	<p>△ 牛乳 525kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ぶしゅうまい 1に</p> <p>マーボーナス</p> <p>△ ぶたひきにく 15 □ しょうが 0.4</p> <p>□ にんにく 0.4 □ しいたけ 3</p> <p>□ たけのこ 5 □ ニラ 5</p> <p>□ たまねぎ 20 □ なす 35</p> <p>○ さとう 1.2 ○ ごまあぶら 0.3</p> <p>○ かたくり 0.2 あかみそ</p> <p>○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ</p> <p>こいくちしょうゆ トウバンジャン</p> <p>はるさめスープ</p> <p>□ こまつな 10 △ ぶたにく 10</p> <p>□ もやし 16 □ にんじん 8</p> <p>○ はるさめ 3.5 とりガラススープ</p> <p>○ ごまあぶら 0.3 うすくちしょうゆ</p> <p>ちゅうかさスープ しお</p>	<p>△ 牛乳 560kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ スパゲティサラダ</p> <p>○ スパゲティ 8 □ にんじん 6</p> <p>□ きゅうり 15 △ ハム 5</p> <p>マヨネーズ す</p> <p>しお</p> <p>にくじゃが</p> <p>△ ぶたにく 25 □ いとこんにやく 30</p> <p>○ じゃがいも 60 □ たまねぎ 50</p> <p>□ にんじん 10 □ いんげん 4</p> <p>○ さとう 2.5 さけ 2.2</p> <p>みりん 1.3 こいくちしょうゆ</p> <p>○ あぶら 0.3 だし</p> 						
<p>9</p>	<p>10</p> <p>△ 牛乳 644kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ うめぼし 1に</p> <p>さんまのかばやき</p> <p>△ さんま 1きれ さけ 1.5</p> <p>○ かたくり 5 ○ あげあぶら 4</p> <p>□ しょうが 1 みりん 2</p> <p>○ さとう 2 こいくちしょうゆ</p> <p>○ ごま 0.3</p> <p>はくさいサラダ</p> <p>□ はくさい 23 △ ハム 5</p> <p>□ もやし 20 □ コーン 7</p> <p>○ さとう 0.23 ○ あぶら 0.8</p> <p>こいくちしょうゆ しお</p> <p>すましじる</p> <p>□ ほうれんそう 10 □ えのきたけ 5</p> <p>□ にんじん 3 △ とうふ 30</p> <p>みりん 0.8 だし</p> <p>うすくちしょうゆ しお</p>	<p>11</p> <p>△ 牛乳(フルーリー) 600kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ けんりゅうごはん</p> <p>ラーメン</p> <p>○ ちゅうかめん 100 △ ぶたにく 18</p> <p>□ キャベツ 30 □ たまねぎ 12</p> <p>□ にんじん 8 □ しいたけ 7</p> <p>□ コーン 5 □ しょうが 0.35</p> <p>□ にんにく 0.25 ○ ごまあぶら 0.4</p> <p>ちゅうかのもと ちゅうかさスープ</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 □ きゅうり 15</p> <p>□ にんじん 4 □ コーン 4</p> <p>□ キャベツ 15 ○ ごま 0.3</p> <p>○ ごまあぶら 0.1</p> <p>ごまドレッシング こいくちしょうゆ</p>	<p>12</p> <p>△ 牛乳 550kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ だいずのあまからあげ</p> <p>△ ちくわ 4 ○ あげあぶら 2.45</p> <p>△ さとう 1.05 ○ あぶら 0.05</p> <p>みりん 0.7</p> <p>○ かたくり 0.18 こいくちしょうゆ</p> <p>すじょうゆあえ</p> <p>□ きゅうり 35 □ えのきたけ 10</p> <p>□ にんじん 5 △ かつおぶし 1.17</p> <p>○ さとう 0.14 す こいくちしょうゆ</p> <p>ちくげんに</p> <p>△ どりももにく 20 □ にんじん 10</p> <p>□ ごぼう 10 □ れんこん 10</p> <p>□ てづくりこんにやく 20 □ しいたけ 5</p> <p>△ ちくわ 10 ○ あぶら 0.3</p> <p>□ いんげん 5 みりん 0.83</p> <p>○ さといも 15 だし</p> <p>さけ 1.25 こいくちしょうゆ</p> <p>○ さとう 2</p>	<p>13</p> <p>△ 牛乳 577kcal</p> <p>△ たまごのやさしいあんかけどん</p> <p>○ こめ 80g △ ぶたにく 10</p> <p>○ あぶら 0.15 □ たまねぎ 35</p> <p>□ にんじん 7 □ もやし 17</p> <p>□ ねぎ 3 □ しょうが 0.35</p> <p>さけ 2 こいくちしょうゆ</p> <p>○ かたくり 4 とりガラススープ</p> <p>○ ごまあぶら 0.6 くらこしょう</p> <p>しお</p> <p>かにたまご</p> <p>1に</p> <p>しらあえ</p> <p>□ ほうれんそう 15 □ にんじん 6</p> <p>△ とうふ 30 □ ごま 0.7</p> <p>○ ねりごま 1.5 ○ さとう 0.66</p> <p>うすくちしょうゆ みそ</p>						
<p>16</p> <p>△ 牛乳 577kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ はんぺんフライ 1に</p> <p>ツナあえ</p> <p>□ キャベツ 24.3 □ きゅうり 16.2</p> <p>□ にんじん 2.43 △ ツナ 6.48</p> <p>○ ごまあぶら 0.32 ○ さとう 1.21</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>ラタトゥイユース</p> <p>△ どりももにく 8 ○ オリーブ油 0.1</p> <p>□ にんにく 0.5 □ たまねぎ 25</p> <p>□ トマト 5 □ トマト 16</p> <p>□ なす 5 □ きパプリカ 5</p> <p>○ さつまいも 5 □ いんげん 3</p> <p>□ にんじん 5 ブイヨン</p> <p>○ さとう 1 しお</p> <p>こしょう しおこうじ</p>	<p>17</p> <p>△ 牛乳 681kcal</p> <p>△ カレーライス</p> <p>○ こめ 88g ○ むぎ 5</p> <p>△ ぶたにく 25 □ たまねぎ 80</p> <p>○ じゃがいも 40 □ にんじん 15</p> <p>□ にんにく 0.4 ○ あぶら 0.3</p> <p>カレールー カレーこ</p> <p>ソース</p> <p>かさいフルーツヨーグルト</p> <p>□ みかん 16 □ もも 8.5</p> <p>□ バイン 16</p> <p>□ ひらたねなし M 20</p> <p>△ ヨーグルト 20</p> <p>フルーツ給食</p> 	<p>18</p> <p>△ 牛乳 600kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ こんさむリボンチカツ 1に</p> <p>かばやき</p> <p>□ かぼちゃ 35 □ きゅうり 11</p> <p>△ ハム 5</p> <p>マヨネーズ しお</p> <p>す くらこしょう</p> <p>やさしスープ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ だいこん 20</p> <p>△ たまねぎ 20 □ にんじん 6</p> <p>ブイヨン しお</p> <p>こしょう</p>	<p>19</p> <p>△ 牛乳 531kcal</p> <p>△ さつまいもごはん</p> <p>○ こめ 62g ○ さつまいも 20</p> <p>さけ 0.8 こぶちや 0.3</p> <p>しお</p> <p>つくねのてりやき</p> <p>△ キャベツいりつくね 1に</p> <p>○ さとう 1.2 みりん 4</p> <p>○ かたくり 0.65 さけ 2.2</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ナムル</p> <p>□ ほうれんそう 10 □ もやし 30</p> <p>□ にんじん 5 ○ ごまあぶら 0.2</p> <p>○ ごま 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ しお</p> <p>キャベツのみぞしる</p> <p>□ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5</p> <p>□ キャベツ 20 □ にんじん 6</p> <p>□ ねぎ 3 だし</p> <p>みそ</p>	<p>20</p> <p>△ 牛乳 525kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ けんりゅうごはん</p> <p>やきそば</p> <p>○ ちゅうかめん 75 △ ぶたにく 10</p> <p>△ イカ 10 □ キャベツ 45</p> <p>□ もやし 20 □ ピーマン 8</p> <p>□ にんじん 10 ○ あぶら 0.3</p> <p>△ あおりのり 0.05 こしょう</p> <p>きりぼしだいこん 5 ○ ごま 0.8</p> <p>□ きゅうり 25 こいくちしょうゆ</p> <p>○ さとう 2.2 しお</p> <p>す</p>						
<p>23</p> <p>△ 牛乳 566kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>△ 千辛ライス</p> <p>○ こめ 70g ○ あぶら 0.12</p> <p>△ どりももにく 20 □ たまねぎ 30</p> <p>□ いんげん 8 ○ あぶら 0.3</p> <p>コンソメ ケチャップ</p> <p>しお くらこしょう</p> <p>ソース</p> <p>ちゅうかコーンスープ</p> <p>□ コーン 5 □ コーンクリーム 20</p> <p>□ たまねぎ 20 □ にんじん 10</p> <p>□ ちんげんさい 15 △ たまご 20</p> <p>○ かたくり 0.5 うすくちしょうゆ</p> <p>とりガラススープ こしょう</p> <p>しお</p> <p>○ とうりゅうパン 1に</p>	<p>24</p> <p>△ 牛乳 549kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ささみのレモンに</p> <p>△ ささみ 2に さけ 2.5</p> <p>○ あげあぶら 6 ○ かたくり 4</p> <p>○ こむぎ 2 □ レモン 4</p> <p>○ さとう 4.5 こいくちしょうゆ</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>□ れんこん 11 □ きゅうり 15</p> <p>△ ハム 5 △ わかめ 0.7</p> <p>わふうドレッシング</p> <p>たまねぎのみぞしる</p> <p>□ だいこん 20 □ たまねぎ 20</p> <p>□ にんじん 6 □ ねぎ 3.5</p> <p>△ あぶらあげ 4</p> <p>みそ だし</p>	<p>25</p> <p>△ 牛乳 521kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>△ おまぜ</p> <p>○ こめ 65g ○ さとう 5.5</p> <p>こぶちや 0.16 □ こんにやく 15</p> <p>□ にんじん 6 □ えだまめ 4</p> <p>△ こうやどうふ 2 さけ 0.8</p> <p>○ さとう 1.3 しお</p> <p>す だし こいくちしょうゆ</p> <p>あじつゆのり 1とくろ</p> <p>△ ごもあつやきたまご 1に</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ ぶたにく 6 □ ごぼう 8</p> <p>□ たまねぎ 18 □ にんじん 9</p> <p>△ あぶらあげ 3 △ とうふ 20</p> <p>□ ねぎ 3</p> <p>みそ だし</p>	<p>26</p> <p>△ 牛乳 606kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ さばのみぞに 1きれ</p> <p>さつまいもサラダ</p> <p>○ さつまいも 32 □ たまねぎ 15</p> <p>△ ハム 5</p> <p>マヨネーズ こしょう</p> <p>しお くらこしょう</p> <p>けんちんじる</p> <p>□ だいこん 20 □ にんじん 7</p> <p>□ ごぼう 10 □ ねぎ 4</p> <p>□ こんにやく 15 みりん 1.35</p> <p>さけ 0.45 ○ ごまあぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>だし</p> 	<p>27</p> <p>△ 牛乳 610kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ほうれんそうのツナあえ</p> <p>□ ほうれんそう 30 □ えのきたけ 7.5</p> <p>△ ツナ 8.5 ○ すりごま 0.6</p> <p>○ さとう 0.45 こいくちしょうゆ</p> <p>す</p> <p>もちきんちゃく</p> <p>もちきんちゃく 1に ○ さとう 1</p> <p>みりん 1.4</p> <p>こいくちしょうゆ しお</p> <p>おでん</p> <p>△ ぎゅうにく 5 ○ じゃがいも 35</p> <p>□ だいこん 48 □ にんじん 10</p> <p>△ さつまあげ 14 △ あつあげ 20</p> <p>□ てづくりこんにやく 18</p> <p>△ うずらたまご 15 ○ さとう 1</p> <p>みりん 2.7 さけ 2.2</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>だし</p>						
<p>30</p> <p>△ 牛乳 607kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ やまぐりコロッキー 1に</p> <p>あげあぶら 4</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>□ キャベツ 20 □ もやし 15</p> <p>□ コーン 6 イタリアンドレッシング</p> <p>クリームシチュー</p> <p>△ どりももにく 20 □ たまねぎ 68</p> <p>□ にんじん 18 ○ じゃがいも 45</p> <p>△ きゅうりにゅう 20 ブイヨン</p> <p>○ あぶら 0.3 くらこしょう</p> <p>クリームシチュー こしょう</p> 	<p>31</p> <p>△ 牛乳 608kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ てりやきハンバーグ</p> <p>△ ハンバーグ 1に ○ さとう 1.2</p> <p>みりん 4 こいくちしょうゆ</p> <p>さけ 2.2 ○ かたくり 0.65</p> <p>なすのちゅうかあえ</p> <p>△ ささみフレーク 8 □ なす 35</p> <p>□ しょうが 0.48 みりん 4.8</p> <p>さけ 0.55 ○ さとう 0.97</p> <p>○ ごまあぶら 0.15 こいくちしょうゆ</p> <p>おろしにんにく す トウバンジャン</p> <p>さつまいものみぞしる</p> <p>○ さつまいも 20 □ たまねぎ 15</p> <p>□ にんじん 5 □ ねぎ 3</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>手作りこんにやく(四季グループ)</p> <p>フルーツ給食 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>たんぱく質</p> <p>○..おもにエネルギーのもとになる食品</p> </td> <td> <p>たんぱく質</p> <p>△..おもに体をつくるもとになる食品</p> </td> <td> <p>たんぱく質</p> <p>□..おもに体の調子を整えるもとになる食品</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>ビタミン</p> <p>たんぱく質</p> </td> <td> <p>たんぱく質</p> <p>たんぱく質</p> </td> <td> <p>たんぱく質</p> <p>たんぱく質</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>たんぱく質</p> <p>○..おもにエネルギーのもとになる食品</p>	<p>たんぱく質</p> <p>△..おもに体をつくるもとになる食品</p>	<p>たんぱく質</p> <p>□..おもに体の調子を整えるもとになる食品</p>	<p>ビタミン</p> <p>たんぱく質</p>	<p>たんぱく質</p> <p>たんぱく質</p>	<p>たんぱく質</p> <p>たんぱく質</p>
<p>たんぱく質</p> <p>○..おもにエネルギーのもとになる食品</p>	<p>たんぱく質</p> <p>△..おもに体をつくるもとになる食品</p>	<p>たんぱく質</p> <p>□..おもに体の調子を整えるもとになる食品</p>								
<p>ビタミン</p> <p>たんぱく質</p>	<p>たんぱく質</p> <p>たんぱく質</p>	<p>たんぱく質</p> <p>たんぱく質</p>								

和歌山県から「うめぼし」をいただいたものです。

スポーツの日



フルーツ給食

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

米・・・きぬひかり(紀の川市産)

手作りこんにやく(四季グループ)

フルーツ給食 17日(火) ひらたねなし柿

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

<p>たんぱく質</p> <p>○..おもにエネルギーのもとになる食品</p>	<p>たんぱく質</p> <p>△..おもに体をつくるもとになる食品</p>	<p>たんぱく質</p> <p>□..おもに体の調子を整えるもとになる食品</p>
<p>ビタミン</p> <p>たんぱく質</p>	<p>たんぱく質</p> <p>たんぱく質</p>	<p>たんぱく質</p> <p>たんぱく質</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。