

| 月 2 | 火 3 | 水 4 | 木 5 | 金 6 |
|---|---|---|---|---|
| △ 牛乳 ハヤシライス 800kcal ○ 米 △ 牛肉 20 △ 豚肉 18 □ 玉ねぎ 120 □ 人参 24 □ ケチャップ ハヤシルウ こしょう ウスター コンソメ 海藻とこんにゃくのサラダ △ わかめ 1.2 ○ こんにゃく 12 □ こまつな 24 □ きゅうり 12 □ コーン 6 ○ 砂糖 ○ ごま油 こしょう こいくち 酢 | 文化の日  | △ 牛乳 ごはん 714kcal 『わかやま応援メニュー』 鯛のレモン塩焼き △ 鯛 □ レモン果汁 2.8 塩 きんぴらごぼう △ 豚肉 12 □ 人参 9.6 □ ごぼう 24 ○ こんにゃく 18 □ いんげん 6 △ ちくわ 6 ○ 砂糖 みりん 酒 こいくち 大根と油揚げのみそ汁 □ 大根 48 △ 油揚げ 6 □ ねぎ 6 □ しめじ 6 みそ だし | △ 牛乳 ごはん 麻婆豆腐 834kcal △ 豆腐 120 △ 豚ひき肉 24 □ しょうが 0.6 □ にんにく 0.12 □ 玉ねぎ 48 □ しいたけ 0.72 □ たけのこ 24 □ ニラ 8.4 ○ 片栗粉 ○ 砂糖 こいくち 赤みそ トウバンジャン 酒 きんぴら △ 揚げ油 三色ナムル □ もやし 36 □ 人参 6 □ あじみ菜 24 ○ ごま 0.48 ○ ごま油 こいくち、酢、塩 | △ 牛乳 ごはん キムムッチ (韓国風「海苔ふりかけ」) 739kcal △ 焼きのり 1.56 ○ ごま油 □ にんにく 0.48 ○ 砂糖 ○ ごま 0.48 唐辛子、こいくち とふの粉の煮物 △ とふの粉 18 △ 鶏肉 18 □ 白菜 60 □ 大根 30 □ 人参 12 □ ねぎ 6 △ 油揚げ 6 酒 だし ○ 砂糖 みりん、こいくち △ 五目厚焼き卵 キャベツのゆかり和え □ キャベツ 48 □ こまつな 6 ゆかり 0.72 うすくち |
| △ 牛乳 親子丼 746kcal ○ 米 △ 鶏肉 30 □ 玉ねぎ 120 □ 人参 12 △ かまぼこ 12 □ ねぎ 12 △ 卵 36 酒 みりん ○ 砂糖 ○ 片栗粉 うすくち こいくち、だし たくあんあえ □ キャベツ 42 □ きゅうり 12 □ たくあん 8.4 ○ ごま 0.48 △ 塩昆布 1.2 △ かつお節 0.6 うすくち ぶどうゼリー | △ 牛乳 ごはん 908kcal 『わかやま応援メニュー』 黒毛和牛ひとくちステーキ △ 黒毛和牛80 塩 こしょう ワイン くステーキソース □ にんにく 0.14 □ 玉ねぎ 9.6 みりん ○ 砂糖 ○ 片栗粉 ケチャップ こいくち ウスター ワイン 粉ふき芋 ○ じゃがいも 66 塩 具だくさんみそ汁 □ 白菜 36 □ ごぼう 8.4 □ あじみ菜 18 □ 人参 6 □ しめじ 12 △ 油揚げ 3.6 みそ だし | △ 牛乳 コッペパン お好み焼き 713kcal △ お好み焼き ○ 揚げ油 みりん 2.4 △ かつお節 0.3 △ 青のり 0.06 とんかつソース ウスター かみかみサラダ △ 大豆 10.8 □ えだまめ 3.6 □ きゅうり 24 □ ツナ 12 □ 人参 6 ○ 砂糖 ○ ごま油 酢、こいくち ★ 野菜たっぷりコンソメスープ △ ベーコン 18 □ キャベツ 24 □ 玉ねぎ 30 □ 人参 9.6 □ 大根 24 □ れんこん 8.4 コンソメ、塩 うすくち、こしょう | △ 牛乳 さつまいもごはん 606kcal ○ 米 ○ さつまいも 30 塩 ホキの柚子しょうゆ焼き △ ホキ □ ゆず果汁 1.2 ○ 砂糖 こいくち ほうれん草のごま和え □ ほうれん草 36 □ 白菜 30 ○ 砂糖 ○ ごま 1.2 こいくち けんちん汁 □ 人参 12 □ ごぼう 12 ○ 里いも 36 ○ こんにゃく 24 □ 大根 24 □ ねぎ 6 みりん 酒 ○ ごま油 うすくち こいくち だし | △ 牛乳 カレーライス 963kcal ○ 米 △ 豚肉 27 □ 玉ねぎ 90 ○ じゃがいも 60 □ 人参 14.4 ワイン □ にんにく 0.24 カレールウ ウスター こいくち、こしょう カレー粉 コンソメ フロッキーと春雨のサラダ □ フロッキー 12 □ キャベツ 12 ○ 春雨 9.6 △ ロースハム 12 □ コーン 12 ○ オリーブ油 ○ 米油 ○ 砂糖 マヨネーズ 酢 塩 こしょう |
| △ 牛乳 チャーハン 710kcal ○ 米 ○ 押麦 9.6 ○ 米油 0.6 △ 豚肉 30 □ 玉ねぎ 48 □ 人参 12 □ ねぎ 7.2 △ 大豆フレーク 3.6 酒、こしょう 塩、こいくち 中華だし ワンダンスープ △ ワンタン 18 □ 人参 8.4 □ もやし 9.6 □ こまつな 6 □ 玉ねぎ 18 こしょう 中華だし うすくち ○ 豆乳プリン | △ 牛乳 ごはん 鯛の生巻焼き 639kcal △ さわら □ しょうが みりん ○ 砂糖 酒 酢 こいくち 切干大根のハリハリあえ □ 切干大根 6 □ あじみ菜 24 △ ちりめんじゃこ 2.4 ○ 砂糖 ○ ごま 0.96 塩、酢 こいくち わかめのみそ汁 △ わかめ 0.96 □ しめじ 8.4 □ えのきたけ 8.4 みそ だし | △ 牛乳 コッペパン とんかつ 761kcal △ 揚げ油 ソース小袋 ★ さつまいもサラダ ○ さつまいも □ 人参 6 □ 玉ねぎ 12 △ ツナ 12 ○ オリーブ油 0.6 塩、マヨネーズ こしょう、酢 鶏肉ともやしのスープ △ とり肉 18 酒 こしょう ○ 片栗粉 1.2 □ もやし 24 □ こまつな 18 □ ねぎ 6 □ 人参 6 塩 中華だし こいくち | △ 牛乳 どぼろ丼 737kcal ○ 米 △ 鶏ひき肉 60 △ 豚ひき肉 30 □ 人参 24 □ いんげん 18 □ しょうが ○ 砂糖 みりん 酒 こいくち 繊維たっぷりサラダ △ わかめ 1.2 □ きゅうり 42 寒天 1.44 ○ 砂糖 ○ ごま油 こいくち 酢 みかん 【和歌山県からの提供】 | △ 牛乳 ごはん 里芋と厚揚げの煮物 696kcal △ 厚揚げ 48 ○ 里いも 42 □ 人参 12 □ 大根 30 ○ こんにゃく 42 △ 鶏肉 24 ○ 砂糖 こいくち みりん だし 酒 △ ウィンナー入りオムレツ 糸かまぼこの中華サラダ △ 糸かまぼこ 12 □ キャベツ 24 □ あじみ菜 24 □ 人参 6 ○ 砂糖 ○ ごま油 こいくち 酢 |
| 勤労感謝の日  | △ 牛乳 わかめご飯 ちくわの磯辺揚げ 732kcal △ ちくわ △ 青のり 0.16 ○ 片栗粉 ○ 小麦粉 ○ 揚げ油 白和え △ 豆腐 42 ○ 砂糖 ○ ごま 1.2 □ しいたけ 0.36 □ 人参 6 ○ こんにゃく 12 こいくち □ ほうれん草 9.6 うすくち だし 豚肉と白菜のみそ汁 △ 豚肉 12 □ ごぼう 12 □ 白菜 48 □ 人参 6 □ ねぎ 8.4 みそ、だし | △ 牛乳 コッペパン ★ 秋冬野菜クリームシチュー 752kcal △ とり肉 36 □ 玉ねぎ 60 □ かぼちゃ 36 □ ほうれん草 12 □ 人参 18 △ 牛乳 24 □ しめじ 8.4 こしょう クリームシチュー △ ハンバーグ ハンバーグ みりん 0.48 ワイン とんかつソース ケチャップ こいくち ウスター コンソメ □ りんご | △ 牛乳 ごはん 八宝菜 781kcal △ 豚肉 36 △ イカ 18 □ もやし 24 □ ねぎ 12 □ 人参 12 □ 白菜 84 □ 玉ねぎ 36 □ たけのこ 18 □ しいたけ 1.2 酒 ○ 片栗粉 ○ ごま油 こしょう、こいくち 中華だし △ ぎょうざフライ 2個 ○ 揚げ油 小松菜とハムのサラダ □ こまつな 18 ○ 春雨 7.2 △ ロースハム 12 □ 人参 8.4 ○ さとう ○ ごま油 酢 こいくち | △ 牛乳 ごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 745kcal △ 鶏肉 36 ○ じゃがいも 96 ○ こんにゃく 24 □ 玉ねぎ 72 □ 人参 12 □ いんげん 12 ○ 砂糖 酒 みりん こいくち △ 秋のきのこ焼売 2個 フロッキーのドレッシング和え □ フロッキー 30 ○ 砂糖 ○ オリーブ油 ○ 米油 酢 塩 うすくち |
| △ 牛乳 ちらし寿司 665kcal ○ 米 ○ 砂糖 7.8 △ 卵 18 □ 人参 12 □ しいたけ 1.2 △ 油揚げ 3.6 △ 高野豆腐 4.8 △ かまぼこ 12 酒、みりん ○ 砂糖 酢、うすくち 塩、だし △ 味付けのり ほうれん草のすまし汁 □ ほうれん草 18 □ えのきたけ 9.6 ○ 麩 2.4 □ ねぎ 6 みりん だし、うすくち △ きんぴら肉だんご 2個 | 「和歌山応援メニュー」について 11月4日(水)・・・和歌山産の「鯛」で、「鯛のレモン塩焼き」を作ります。 鯛のおいしさを味わってもらえるように、塩焼きにすることにしました。 給食センターでレモン塩をつくって焼き上げます。おたのしみに！ 11月10日(火)・・・和歌山産の「黒毛和牛」で、「ひとくちステーキ」を作ります 黒毛和牛を贅沢に味わってもらえるように「ひとくちステーキ」にします。 ステーキソースも玉ねぎをすりおろし、赤ワインを加えてつくります。おたのしみに！ | | | |

★印のメニューについて
 「給食だより」も紹介していますが、安楽川小学校の6年生が考えてくれたメニューです。



＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

| | | | |
|---------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------------|
| しょくひん 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 |
| えいようそ 栄養素 | たんぱく質 炭水化物 | しじつ 脂質 | えいようそ ビタミン |

☆材料購入の都合により
 献立を変更することが
 あります。