きゅうしょくこんだて表

紀の川市立 河南学校給食センター

く3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>									1 669kcal
しょくひん 食品 グループ	〇··おもにエネルギーの もとになる食品		-σ Δ	△··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		 ○ ごはん △ キャペツメンチカツ ○ あげあぶら 5 ひじきのいために △ ぶたにく 5 △ ひじき 2 	
えいようそ 栄養素	たんすいかい 炭水化物	物脂質	たん		まきしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン ☆材料購入の 献立を変更	************************************	△ だいず 8 ○ こんにゃく 10 □ にんじん 5 ○ さとう 1.7 みりん 0.5	△ ひらてん 8 □ いんげん 5 ○ こめあぶら 0.5 さけ 0.5 こいくち だし
4 6 %	\simeq	% 4 6	3 % C(5 % C	⟨ 😓 🏸	あります。		えのきたけの □ えのきたけ 8 □ たまねぎ 22	みそしる △ あぶらあげ 5 □ にんじん 10
月		<u>火</u> 5		7 <u>K</u>			木 7	□ ねぎ 5	だし みそ 8
	616kcal	△ 牛乳	648kcal	△ 牛乳	560kca		563kcal	△ 牛乳	576kcal
たんたんにくみそとん ○ こめ 75	ひきにく 26	○ ごはん○ さつまいもの	てんぷら 〇 こむぎこ 4	チャーハン ○ こめ 75 ○ こめあぶら 0.5	O おしむぎ 8 △ ぶたにく 25	○ ごはん せとふうみ やさいいた		○ ごはん△ とんかつ○ あげあぶら 4	
△ こうやどうふ 4 □ たけ	のこ 13	○ かたくりこ 6.67 おかかあえ	○ あげあぶら 4	□ たまねぎ 40 □ ねぎ 6	□ にんじん 10 △ こうやどうふ	△ ぶたにく 45	△ とりにく 14 □ キャベツ 35	こぶくろウスターと	
O ごま 0.5 O さとう	5 1.5	□ きゅうり 20	□ キャベツ 30	さけ 0.6	しお	□ たまねぎ 35	□ にんじん 3	△ こうやどうふ 3	□ ほうれんそう 20
さけ 1 ○ ごまる あかみそ ○ かた		△ かつおぶし 1 こいくち	○ さとう 0.9	こしょう ちゅうかだし	こいくち	△ こうやどうふ (□ にんにく 0.5	0.3 □ しょうが 1 みりん 1	□ もやし 20 ○ ごま 1	□ にんじん 5 ○ さとう 1.5
	こいくち メンジャン	とりにく 35	きに □ たまねぎ 35	ワンタンスー △ ワンタン 15	7. □ にんじん 8	O さとう 1.5 こいくち	○ ごまあぶら 0.2 みそ	うすくち たまねぎのみ	だし そしる
はるさめサラダ □ きゅうり 18 ○ はる		△ やきとうふ 25 □ にんじん 18	□ はくさい 25 □ ねぎ 6	□ もやし 9 □ たまねぎ 15	□ ニラ 3 こしょう	ケチャップ じゃがもち	ウスターソース	□ たまねぎ 27 □ こまつな 10	□ にんじん 5 △ あぶらあげ 4
△ ささみフレーク 7.2 □ コー	ン 7.2	〇 こんにゃく 30	○ すきやきふ 4.25	ちゅうかだし		○ じゃがもち 20	△ あぶらあげ 4	みそ	ム めふらめい 4 だし
○ ごまあぶら 0.18 ○ さとう こいくち す		〇 さとう 2.8 みりん 1	さけ 1 こいくち	□ なし	3	○ こんにゃく 10□ ちんげんさい	8 口ねぎ 5		
□ あどう2こ €フルー	/給食					□ にんじん 6 みりん 0.6 だ	さけ 1.5 ごし うすくち こいくち		
△ 牛乳	576kcal		572kcal	△ 牛乳	593kca	· △ 牛乳	14 701kcal		576kcal
○ わかめごはん ひやしちゅうかうどん		○ ごはん	OTEROUI	セルフサンド	OOKO	○ ごはん		○ ごはん	
○ うどん 90 □ もや	L 20	△ アジフライ ○ あげあぶら 4.5		○ しょくパン2まい △ ツナ 25	□ きゅうり 15	△ 牛肉コロッ○ あげあぶら 8		しっとりひじき △ ひじき 1.04	○ごま 0.48
□ きゅうり 20 □ にん △ ロースハム 15		きりほしだいこ △ ぶたにく 10	んのカレーきんぴろ □ にんじん 10	□ キャベツ 15 △ スライスチー :	7.	かんてんせ かんてん 1.2	プタ △ ささみフレーク 10	△ かつおぶし 0.8 みりん 2.88	○ さとう 1.6 こいくち
ひやしちゅうかスープ △ ぎょうざ2こ		□ きりぼしだいこん 3.5□ ごぼう 16	□ ピーマン 3 ○ こめあぶら 0.3	○ マヨネース ミネストロース	k	□ ほうれんそう○ さとう 2.6	10 □ ちんげんさい 18 ○ ごまあぶら 0.8	きゅうりのすの □ きりぼしだいこん 1.5	
		□ エリンギ 8 ○ さとう 1.5	カレーここいくち	△ ぶたにく 12 ○ じゃがいも 30	□ トマト 15 □ にんじん 13	こいくちトウバンジャン	す	△ わかめ 0.7 ○ ごま 1.2	O さとう 2 す うすくち
ひやしちゅうかうどんは、 ざら 」にめんをいれて、ぐる	<u>「おお</u> たのせ	やさいたっぷん	はそしる	□ たまねぎ 40	△ だいず 5	あつあげの	りみそしる	とふのこのに	もの
てください。ぐのうえに、ち スープをかけて、たべてく	ゆうか	□ たまねぎ 25 □ にんじん 5	□ ちんげんさい 15 □ こまつな 10	コンソメ	こしょう	△ あつあげ 20 □ ごぼう 8	○ ふ 1.5 □ たまねぎ 20	△ とふのこ 15 □ はくさい 50	△ とりにく 15 □ だいこん 25
メーフをかけて、たべて く	72000	□ しめじ 5 みそ	△ あぶらあげ 3 だし	W		□ にんじん 8 みそ	△ わかめ 0.4 だし	□ にんじん 10△ あぶらあげ 5	□ ねぎ 5 さけ 0.7
				1137	100			〇 さとう 2.5 だし	みりん 0.7 こいくち
18			9 567kcal		20 643kca	· △ 牛乳	21 597kcal		592kcal
けいろう ひ		○ ごはん	•	○ ナン	-	○ ごはん		○ ごはん	
敬老の日		△ にらまんじゅう○ あげあぶら 4	•	△ ボロニアハム コールスロー・		やきごはの △ さば	りしょうがだれかけ □ しょうが 0.7	ささみのうめ △ ささみ	すあけ さけ 2
		チャスチェ △ ぶたにく 12	○ はるさめ 6.6	□ キャベツ 40□ にんじん 5	□ コーン 4 ○ こめあぶら 0.	みりん 1.4 4 さけ 1.2	○ さとう 2.2 こいくち	○ かたくりこ 6.5 ○ さとう 4.8	○ あげあぶら 6 うめず 3.5
ing		□ にんじん 12 □ たまねぎ 16.8	□ ながねぎ 2.4 □ たけのこ 3.6	〇 オリーブオイル 0 しお			にのあえもの △ いとかまぼこ 5	こいくち	
		□ しょうが 0.24	○ ごま 0.84	こしょう	す	○ ごま 0.2	○ さとう 0.15	□ キャベツ 45	□ にんじん 4
المنافع المناف	2	さけ 1.2 ○ ごまあぶら 0.24	○ さとう 0.84 コチュジャン	キーマカレー △ ぶたひきにく 20	△ とりひきにく 1		のみそしる	ごもくすまし	
THE THE]	こいくち わかめのスー	しお こしょう な	□ たまねぎ 80 △ だいず 20	□ にんじん 12 □ トマト 20	○ さつまいも 30 □ はくさい 15	□ たまねぎ 20 □ にんじん 5	□ だいこん 25 ○ ふ 1.7	□ にんじん 10 △ あつあげ 10
C. T. T.	/	□ もやし 20 □ えのきたけ 10	△ わかめ 0.8 ちゅうかだし	□ にんにく 0.2 カレールウ	□ しょうが 0.5 こしょう	△ あぶらあげ 4 みそ	だし	□ こまつな 10 うすくち	みりん 0.8 だし
25		こしょう	26	ウスターソース	しお コンソメ 27	-	28		29
△ 牛乳		△ 牛乳	571kcal	△ 牛乳	618kca		566kcal	△ 牛乳	591kcal
○ ごはん ハンバーグ		○ ごはん ちくわのいそ		チキンライス ○ こめ 70	△ そりにく 30	○ ごはん △ はるまき		たきこみごは ○ こめ 70	さけ 2.5
		△ ちくわ○ かたくりこ 4	△ あおのり 0.08 ○ こむぎこ 4	□ たまねぎ 35 □ いんげん 5	□ にんじん 10 ○ こめあぶら 0.	○ あげあぶら 5 さんしょく ・		△ とりにく 20 □ しめじ 3	△ ちくわ 10 △ あぶらあげ 3
ケチャップ こい・ ウスターソース コンソ		○ あげあぶら 3 たくあんあえ		こしょう ウスターソース	しお ケチャップ		15 口 にんじん 5 〇 ごま 0.36	□ にんじん 7 みりん 1.6	□ えだまめ 5 うすくち
こふきいも		□ キャベツ 30 □ こまつな 8	□ きゅうり 12	コンソメ とうにゅうう と		〇 ごまあぶら 0. す	45 こいくち	だしおつきみじる	こいくち
あきなすのみそしる		〇 さとう 0.5	□ きざみたくあん 6 △ かつおぶし 0.5	△ ラビオリ 12	□ にんじん 7	ロウペンタ	*	〇 さといも 20	□だいこん 18
□ なす 20 □ にん □ たまねぎ 20 □	らあげ 4	うすくち ちくぜんに		□ キャベツ 10△ とうにゅう 20	□ たまねぎ 25 とうにゅうルヴ	△ ぶたにく 15 □ エリンギ 5	□ もやし 20 □ はくさい 22	□ ねぎ 2 □ にんじん 6	□ えのきたけ 6 △ あぶらあげ 4
みそ だし		△ とりにく 20 □ ごぼう 25	□ にんじん 25 ○ こんにゃく 35	コンソメ 〇 ぶどうゼリー	こしょう	□ にんじん 10 □ しょうが 0.4	□ ねぎ 3 ○ かたくりこ 1	さけ 1.5 うすくち	みりん 0.6 だし
		□ だいこん 30 □ しいたけ 0.7	□ いんげん 5 ○ こめあぶら 0.5		52	ちゅうかだし	こしょう	△ ねぎたまやき おつきみだん	<u> </u>
		〇 さとう 2.5	みりん 1 さけ 1.5					しらたま 30	○ さとう 4.2
		こいくち	だし	l				○ かたくりこ 0.34	こいくち