きゅうしょくこんだて表 1月 河南学校給食センター 紀の川市立 令和3年度 △ 牛乳 △ 生動 △ 华乳 △ 生動 629kcal 621kcal 577kcal 646kcal ふゆやさいカレ ○ コッペパン ごもくおこわ ○ ごはん △ ぎゅうにくコロッケ やきさばのうめこうみかけ 〇 こめ 90 A FULL (15 O = & 55 〇もちごめ 10 □ だいこん 30 □ たまねぎ 30 ○ あげあぶら Λ さば □ねぎ1 さけ 2.5 △ とりにく 20 □ しいたけ 0.5 □ にんじん 20 □ はくさい 30 キャロットラペ うめ 25 みりん, 16 □ L.\\\\\\.3 □ キャベツ 9 □ きゅうり 6 ワイン 2 □にんにく0.2 さけ 0.8 O さとう 1.1 △ あぶらあげ 3 □にんじん 7 2022年 令和4年 ○ こめあぶら 0 15 カレーこ □ 15 6,1°6, 27 **人 ツナ** 7 こいくち あかみそ □ ぇだまめ 5 ○ さとう 15 しゅんぎくのおかかあえ カレールウ こいくち □ レモン 12 ○ さとう 23 みりん, 16 *†-*1. □ しゅんぎく 12 ウスターソース こしょう ○ こめあぶら 0.57 こしょう □ もやし 30 こいくち △ いそのかフライ コンソメ うすくち しお □ にんじん 7 O さとう 1 かいそうとこんにゃくのサラダ やさいスープ Δ かつおぶし 0.6 こいくち ○ あげあぶら 4 すましじる おぞうに 口 ちんげんさい 12 △ かいそう 0.5 △ わかめ 0.5 △ とりにく 15 □ だいこん 30 □ もやし 15 〇こんにゃく20 □ たまねぎ 25 □しめじ6 △ わかめ 0.8 □ えのきたけ 7 □ あじみな 10 □ みずな3 〇 さとう 1.32 〇こめあぶら 0.44 □ きんときにんじん 6 ○ もち 30 コンソメ こしょう Oふ 1.5 こしょう みりん 0.8 しろみそ こいくち だし みそ うすくち だし □ ネースル わかやまけんから サバを フルーツ給食 いただきます △ 牛乳 △牛乳 △牛乳 △ 牛乳 △ 牛乳 629kcal 646kcal 648kcal 608kcal 535kcal ○ わかめごはん ○ ごはん チキンピラフ ○ ごはん ○ ごはん ハンバーク にくシュウマイ(2こ) ちくわのいそべあげ かつおふりかけ 〇 こめ 75 〇 おしむぎ 8 \triangle ハンバーグ みりん 0.4 ○ こめあぶら 0.5 □ たまねぎ 30 はるさめサラダ △ あおのり 0.08 ぶたバラだいこん さけ 3 〇こむぎこ4 ワイン 0.4 コンソメ △ ウインナー 20 ロコーン6 □ きゅうり 20 O はるさめ 6 O かたくりこ 4 ぶたにく40 ケチャップ とんかつソース △ とりにく20 コンソメ △ ささみフレーク 8 □コーン8 ○ あげあぶら 2.5 □ だいこん 60 □ ながねぎ 15.7 ウスターソース こいくち □ にんじん8 こしょう 〇 ごまあぶら 0.2 ○ さとう 1.5 ごもくうどん □ しょうが 1.4 ○ごまあぶら 0.3 コールスローサラダ しお こいくち 〇 うどん 50 △ とりにく 15 みりん 1 O さとう 3 さつまいもとうにゅうスープ △ かまぼこ8 ちゅうかに □ キャベツ 36 □コーン4 □ にんじん8 O かたくりこ 0.5 みそ □ にんじん 5 〇こめあぶら 0.4 △ ぶたにく10 □ にんじん 7 △ ぶたにく20 さけ 1.2 △ あぶらあげ3 \Box t-(+ σ = 10 こいくち O オリーブオイル 0.2 O さとう 0.54 ○ さつまいま、25 □ L.\\\\\ .5 口 あじみた 20 □ たまねぎ 42 □ わぎ 5 **≯**(+ 0.4 はくさいのス-しお □ たまねぎ 25 △ とうにゅう 20 □ にんじん 15 □ キャベツ 75 みりんっつ うすくち △ とりにく 10 □ ほうれんそう 20 こしょう マヨネーズ とうにゅうルウ こしょう □ L&J: 6 O かたくりこ 1 こいくち だし □ はくさい 25 □にんじん5 えのきのみそしる コンソメ ○ ごまあぶら 0.1 ちゅうかだし ちゅうかだし こしょう 00 □ えのきたけ 10 △ あぶらあげ 3 しお オイスターソース 0 □ オレンジはくさい 23 みそ 0 □ ながねぎ 15.7 だし 0 △ 牛乳 △ 牛乳 牛乳 △ 牛乳 617kcal 597kcal 576kcal Δ 626kcal 635kcal ごはん マーボーどうふ 0 コッペパン ○ ごはん おやことん ○ ごはん 0 △ ポロニアハム △ タラフライ 〇 こめ 80 ササミのレモンソースあげ △ とりにく 20 ○ あげあぶら! □ たまねぎ 100 □にんじん 10 キャベツのマリネ △ とうふ 100 △ ぶたひきにく 20 Δ ささみ さけ 2 きんぴらごぼう △ かまぼこ 10 □ ねぎ 10 キャベツ 35 □レモン1 □ しょうが 0.5 □にんにく 0.1 O かたくりこ 6.5 ○あげあぶら6 〇 オリーブオイル 0.5 △ ぶたにく8 □にんじん8 △ たまご 30 さけ 1.3 〇 さとう 0.8 □ たまねぎ 40 □ねぎ10 〇 さとう 4.5 □ レモン 2.7 □ ごぼう 20 〇 こんにゃく 15 みりん 1.3 〇 さとう 1.82 こしょう □ しいたけ 0.6 □ たけのこ 5 こいくち クリームシチュー フロッコリーのサラダ □ いんげん 5 △ 5<わ 5 〇 かたくりこ 0.4 うすくち さけ 1 O さとう 2 O かたくりこ 0.8 〇 さとう 0.9 〇 さとう 2 みりん 0.3 とりにく 20 □ はくさい 40 あかみそ □ ブロッコリー 35 べにくるいのうめずあえ □ だいこん 30 □にんじん 15 トウバンジャン さけ 0.8 こいくち こいくち す うすくち あじみなのみそしる □ べにくるり20 □ あじみな 15 △ ぎゅうにゅう 20 バンサンスー □ キャベツ 25 しお △ あぶらあげ 4 △ ツナ 5 うめず 1.8 ○ こめあぶら 0.5 コンソメ □ キャベツ 30 だいこんとなかねぎのみそしる □ あじみな 12 △ロースハム7 □ だいこん 40 □ たまねぎ 18 □ だいこん 10 ○ さとう 1.6 △ たまご 8 □ きゅうり 10 うすくち シチュールウ こしょう △ あぶらあげ 5 だし 〇 さとう 1.5 ○ごまあぶら 0.8 □ ながねぎ 10 だし みそ こいくち みそ △牛乳 599kcal <3つの食品グループと多くふくまれる栄養素> ○ ごはん △ のりつくだに にくじゃが ○…おもにエネルギーの △…おもに体をつくる □・おもに体の調子を整える 食品 〇 じゃがいも 80 △ ぎゅうにく 25 もとになる食品 グループ もとになる食品 もとになる食品 O こんにゃく 20 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 □ いんげん 10 炭水化物 0 2533さけ 1.5 栄養素 たんぱく質 無機質 脂質 無機質 ビタミン だいこんのゆかりあえ

> ☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。



□ だいこん 25

うすくち

ゆかり 0.3

□ キャベツ 20

△ かつおぶし 0.19