






月	火	水	木	金
11	12	13	14	15
<p><b>△ 牛乳</b> <b>チャーハン</b> 552kcal</p> <p>○ こめ 75      ○ おしむぎ 8 ○ こめあぶら 0.5      △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 40      □ にんじん 10 □ ねぎ 6      △ だいずフレーク 3 さけ 0.6      しお こしょう      こいくち ちゅうかだし <b>ワンダンスープ</b> △ ワンタン 15      □ にんじん 7 □ もやし 8      □ ニラ 5 □ たまねぎ 15      □ うすくち ちゅうかだし      こしょう</p>	<p><b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>きゅうりのおかかあえ</b> 583kcal</p> <p>○ きゅうり 30      □ はるキャベツ 20 ○ さとう 0.9      △ かつおぶし 1 こいくち <b>すきやき</b> △ ぎゅうにく 25      □ たまねぎ 50 □ にんじん 10      □ はくさい 50 □ ねぎ 10      □ えのきたけ 8 △ やきとうふ 20      ○ こんにやく 30 ○ すきやきふ 5      ○ さとう 4.5 さけ 1      こいくち □ <b>いちご 2コ</b>  フルーツ給食</p>	<p><b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>しろみざかなのてりやき</b> 550kcal</p> <p>○ ホキ      ○ さとう 3 さけ 1      みりん 3 こいくち <b>キャベツのしおこんぶあえ</b> □ キャベツ 45      □ にんじん 4 ○ ごま 0.5 △ きざみしおこんぶ 1.3 <b>あぶらあげとわかめのみぞしる</b> □ たまねぎ 25      △ とうふ 20 △ わかめ 0.4      □ えのきたけ 10 △ あぶらあげ 3      みそ、だし</p>	<p><b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>ちくわのいそべあげ</b> 566kcal</p> <p>△ ちくわ 0.25本      △ あおのり 0.06 ○ かつくりこ 4      ○ こむぎこ 4 ○ あげあぶら 2.5 <b>はくさいとほうれんそうのごまあえ</b> □ ほうれんそう 15      □ はくさい 35 □ にんじん 5      ○ さとう 0.6 ○ ごま 1      こいくち <b>ぶたじる</b> △ ぶたにく 10      ○ じゃがいも 20 □ ごぼう 7      □ だいこん 20 □ もやし 15      □ にんじん 5 □ ねぎ 7      みそ、だし</p>	<p><b>△ 牛乳</b> <b>カレーライス</b> 681kcal</p> <p>○ こめ 85.5      △ ぎゅうにく 9 △ ぶたにく 14      □ たまねぎ 71 ○ じゃがいも 48      □ にんじん 11 ワイン 1.9      □ にんにく 0.19 カレールウ      カレーこ ウスター      こいくち コンソメ      こしょう <b>にゅうがくおいわいゼリー</b> </p>
<p>18</p> <p><b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>はるまき</b> 599kcal</p> <p>○ あげあぶら 0.3 <b>とうふのちゅうかに</b> △ とうふ 70      △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 40      □ にんじん 12 □ ちんげんさい 20      □ しめじ 8 さけ 1.8      ○ かつくりこ 0.6 ○ ごまあぶら 0.1      ちゅうかだし こいくち      オイスターソース □ <b>いちご 2コ</b>  フルーツ給食</p>	<p>19</p> <p><b>△ 牛乳</b> <b>とほろとん</b> 644kcal</p> <p>○ こめ 75      △ とりひきにく 50 △ ぶたひきにく 25      □ にんじん 20 □ いんげん 15      □ しょうが 1.3 ○ さとう 5.5      みりん 0.8 さけ 2      こいくち <b>かいとうとコーンのサラダ</b> △ かいそう 0.5      △ わかめ 0.5 □ ほうれんそう 10      □ きゅうり 30 □ コーン 5      ○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.7      す こいくち      こしょう</p>	<p>20</p> <p><b>△ 牛乳</b> <b>コッペパン</b> <b>ハンバーグ</b> 605kcal</p> <p>△ ワイン 0.4      みりん 0.4 ケチャップ      とんかつソース ウスター      こいくち コンソメ <b>ツナサラダ</b> △ ツナ 10      □ キャベツ 40 □ にんじん 5      ○ こめあぶら 1 ○ さとう 1.5      カレーこ す、しお      こしょう <b>ポトフ</b> □ たまねぎ 30      □ にんじん 10 □ はくさい 25      ○ じゃがいも 40 △ とりにく 15      コンソメ、こしょう</p>	<p>21</p> <p><b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>いそのかフライ</b> 633kcal</p> <p>○ あげあぶら 4 <b>きゅうりとわかめのすのもの</b> △ わかめ 1.5      □ きゅうり 25 △ ちりめんじゃこ 2      ○ さとう 2 す      うすくち <b>ちくぜんに</b> △ とりにく 20      □ にんじん 20 □ ごぼう 20      ○ こんにやく 30 △ ちくわ 20      □ たけのこ 20 □ いんげん 5      さけ 1.5 みりん 1      ○ さとう 2.5 こいくち      だし</p>	<p>22</p> <p><b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>さけのしおやき</b> <b>キャベツのゆかりあえ</b> 537kcal</p> <p>□ はるキャベツ 30      □ きゅうり 15 ゆかり 0.6      うすくち <b>きりぼしだいこんのみぞしる</b> □ きりぼしだいこん 5 △ あぶらあげ 5      □ ねぎ 5 だし      みそ </p>
<p>25</p> <p><b>△ 牛乳</b> <b>ちらしずし</b> 551kcal</p> <p>○ こめ 65      ○ さとう 6.5 △ たまご 15      □ にんじん 10 △ あぶらあげ 3      □ たけのこ 8 △ こうやどうふ 4      △ かまぼこ 10 さけ 0.8      ○ さとう 3 みりん 1.2      す、しお うすくち      だし △ <b>あじつけのり</b> △ <b>てりやきにくだんご</b> <b>ほうれんそうのすましじる</b> □ ほうれんそう 15      □ えのきたけ 8 ○ ふ 2      □ ねぎ 5 みりん 0.8      うすくち、だし</p>	<p>26</p> <p><b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>しろみざかなのたつたあげ</b> <b>さんしょくナムル</b> 637kcal</p> <p>○ あげあぶら 6 □ もやし 25      □ にんじん 5 □ きゅうり 30      ○ ごま 0.4 ○ ごまあぶら 0.5      す しお      こいくち <b>こうやどうふのもの</b> △ こうやどうふ 6      △ とりにく 12 □ にんじん 6      □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 36      □ いんげん 4 ○ さとう 2      だし うすくち      こいくち</p>	<p>27</p> <p><b>△ 牛乳</b> <b>コッペパン</b> <b>ポロニアナム</b> <b>グリーンサラダ</b> 588kcal</p> <p>□ キャベツ 31      □ きゅうり 13 □ ほうれんそう 9 こいくち      こしょう す      マヨネーズ <b>さつまいもとうにゅうスープ</b> △ ぶたにく 10      □ にんじん 7 ○ さつまいも 25      □ しめじ 5 □ たまねぎ 25      △ とうにゅう 20 コンソメ      こしょう とうにゅうルウ</p>	<p>28</p> <p><b>△ 牛乳</b> <b>ハヤシライス</b> 687kcal</p> <p>○ こめ 90      △ ぎゅうにく 10 △ ぶたにく 15      □ たまねぎ 100 □ にんじん 20      ケチャップ ハヤシルウ      こしょう ウスター      コンソメ <b>バンバンジーサラダ</b> △ ささみフレーク 5      □ にんじん 5 □ コーン 5      □ キャベツ 20 ○ ごま 1      ○ さとう 0.7 ○ ごまあぶら 0.4      す、こいくち</p>	<p>29</p> <p><b>しょうわのひ</b> </p>

「フルーツ給食」について

「フルーツ給食」とは、紀の川市で収穫された果物のことをみなさんにもっと「知ってほしい」「たくさん食べてほしい」という思いから、紀の川市がみなさんへ、紀の川市産の果物を提供する取組です。

1か月に1～2回「フルーツ給食」として、いちご・きよみオレンジ・すもも・デラウェア・梨・柿・みかんなどの果物や、はっさくの缶詰など、紀の川市で収穫された果物で作った加工品などを献立に取り入れていきます。



< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

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
栄養素	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。