

10月の紀の川市産の野菜は・・・里芋、さつま芋、小松菜、あじみな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり

米・・・きぬひかり(紀の川市産)

フルーツ給食

手作りみそ(アグリハート) 手作りこんにやく(四季グループ)

5(火) ひらたねなし柿

4(月)県の「梅干しで元気!!キャンペーン」で、小学生のみ梅干を頂きました。

和歌山県の梅は栽培面積、出荷量ともに全国1位で、県を代表する特産品です。

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table with 4 columns: 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. Includes sub-headers like たんぱく質, 無機質, 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。

Table with 2 columns: 金, 1. Lists menu items like ぎょうにゅう, ごはん, ちくぜんに and their kcal values.

Table with 5 columns: 月 4, 火 5, 水 6, 木 7, 8. Each column contains menu items and kcal values.

Menu for Day 4 (Monday): ぎょうにゅう 655kcal, ごはん, うめぼし, さんまのかばやき, さつま芋, じゃがいも, さとう, こいくちしょうゆ, はくさいサラダ, さき, あげあぶら, みりん, ごま 0.3, ハム 5, コーン 5, あぶら, しお, わかめ 0.6, えのきたけ 10, ねぎ 5, だし, うすくちしょうゆ, みりん, しお.

Menu for Day 5 (Tuesday): ぎょうにゅう 723kcal, カレーライス, こめ, むぎ, ぶたにく 25, たまねぎ 80, じゃがいも 40, にんじん 15, にんにく 0.4, あぶら, カレーウ, カレーこ, ソース, かきいフルーツヨーグルト, みかん 15, もも 8.5, パイン 15, かき 20, ヨーグルト 20. Includes a drawing of a fruit character.

Menu for Day 6 (Wednesday): ぎょうにゅう 611kcal, コッペパン, とりにくときのこのトマトに, とりももにく 38, しめじ 10, エリンギ 7, たまねぎ 50, じゃがいも 28, いんげん 6, トマト 10, にんにく 0.3, あぶら, しろワイン, さとう, ケチャップ, ソース, ブイオン, しお, こしょう, コールスローサラダ, キャベツ 17, コーン 10, きゅうり 18, ハム 5, さとう, マヨネーズ, す, しお, メープルジャム, メープルジャム 1ふくら.

Menu for Day 7 (Thursday): ぎょうにゅう 609kcal, ごはん, じゃこだいす, だいす 24.5, あげあぶら, じゃこ 4.5, こいくちしょうゆ, さとう, みりん, かたくりこ, すじょうゆあえ, きゅうり 35, えのきたけ 10, にんじん 5, かつおぶし 1.17, さとう, す, こいくちしょうゆ, とんかつに, ぶたにく 20, だいこん 60, にんじん 15, てづくりこんにやく 20, ごぼう 16, あつあげ 24, いんげん 3, しょうが 0.45, くらざとう, みりん, さけ, あかみそ, こいくちしょうゆ.

社会見学 (Social Studies Field Trip) with an illustration of a bowl of fruit.

Menu for Day 11 (Monday): ぎょうにゅう 544kcal, たきごみごはん, こめ, さけ, とりももにく 20, ちくわ 10, あぶらあげ 3, しいたけ 5, にんじん 5, ごぼう 5, いんげん 5, みりん, しお, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, てまきふうたまごやき 1こ, ぐだくさんみそじる, さつまいも 20, キャベツ 15, もやし 8, にんじん 5, ねぎ 3, てづくりみそ, みそ, だし.

Menu for Day 12 (Tuesday): ぎょうにゅう 564kcal, ごはん, ぶたにくのしょうがいため, ぶたにく 62, さけ, あぶら, たまねぎ 60, ピーマン 5.5, しょうが 1, さとう, かたくりこ, こいくちしょうゆ, キャベツのゆかりあえ, キャベツ 25, もやし 22, ゆかり 0.8, さとう, こいくちしょうゆ, なすのみそじる, なす 20, にんじん 5, たまねぎ 20, あぶらあげ 4, てづくりみそ, みそ, だし.

Menu for Day 13 (Wednesday): ぎょうにゅう 693kcal, コッペパン, ミンチカツ, ミンチカツ 1こ, あげあぶら 4.5, イタリアンサラダ, キャベツ 20, もやし 12, コーン 5, あかパプリカ 3, イタリアンドレッシング, クリームシチュー, とりももにく 20, たまねぎ 68, にんじん 18, じゃがいも 45, ぎょうにゅう 20, クリームシチュー, ブイオン, こしょう.

Menu for Day 14 (Thursday): ぎょうにゅう 588kcal, キムチチャーハン, こめ, あぶら, ぶたにく 20, キムチ 24, ニラ 7, にんじん 10, しいたまご 15, こいくちしょうゆ, いりたまご, さとう, ごまあぶら, わかめスープ, わかめ 0.5, しいたけ 4, とうふ 25, たまねぎ 20, とりガラスープ, ちゅうかスープ, しお, くらこしょう, あげはるまき, はるまき 1こ, あぶら.

Menu for Day 15 (Friday): ぎょうにゅう 532kcal, さつまいもごはん, こめ, さつまいも 20, さけ, しお, こぶちや 0.3, さわらのゆずしょうゆやき, さわら 1きれ, ゆず 1.2, さとう, みりん, こいくちしょうゆ, やさいのごまあえ, はくさい 25, こまつな 15, にんじん 7, ごま 0.5, すりごま 0.5, さとう, こいくちしょうゆ, ぶとえのきのすましじる, わかめ 0.6, えのきたけ 10, ふ 2, みりん, うすくちしょうゆ, しお, だし.

Menu for Day 18 (Monday): ぎょうにゅう 575kcal, ごはん, とうふのちゅうかに, とうふ 70, ぶたにく 20, たまねぎ 35, にんじん 10, はくさい 20, ちんげんさい 10, さけ, かたくりこ, あぶら, ごまあぶら, こいくちしょうゆ, オイスターソース, ちゅうかスープ, とりガラスープ, ナムル, きゅうり 15, もやし 28, えのきたけ 8, ごまあぶら, ごま 0.3, しお, こいくちしょうゆ, やきぎょうざ 1こ.

Menu for Day 19 (Tuesday): ぎょうにゅう 649kcal, ごはん, さばのみそに, さばのみそに 1きれ, さつまいもサラダ, さつまいも 32, たまねぎ 15, ハム 5, マヨネーズ, す, しお, こしょう, けんちんじる, だいこん 20, にんじん 7, ごぼう 10, ねぎ 4, こんにやく 15, だし, さけ, みりん, にごまあぶら, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ.

Menu for Day 20 (Wednesday): ぎょうにゅう 572kcal, コッペパン(げんりょう), やきそば, ちゅうかめん 75, ぶたにく 10, イカ 10, キャベツ 45, もやし 20, いんげん 6, にんじん 10, あぶら, あおのり 0.05, こしょう, きりぼしだいこんのハリハリあえ, きりぼしだいこん 5, きゅうり 25, ごま 0.8, さとう, しお, こいくちしょうゆ, す.

Menu for Day 21 (Thursday): ぎょうにゅう 652kcal, やながわふうとん, こめ, ぶたにく 28, たまねぎ 75, にんじん 13, しいたけ 5, ごぼう 19, たまご 50, いんげん 5.5, さけ, みりん, さとう, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, だし, ごまじゃこあえ, ほうれんそう 19, ちくわ 12, じゃこ 4.5, ごま 1, ごまあぶら, さとう, こいくちしょうゆ, す.

Menu for Day 22 (Friday): ぎょうにゅう 577kcal, ごはん, ささみのレモンソース, ささみ 2きれ, さけ, あぶら, かたくりこ, こむぎこ, レモン 4, さとう, こいくちしょうゆ, れんこんサラダ, れんこん 11, きゅうり 15, ハム 5, わかめ 0.7, わふうドレッシング, だいこんのみそじる, だいこん 20, たまねぎ 20, あぶらあげ 4, にんじん 6, てづくりみそ, みそ, だし.

Menu for Day 25 (Monday): ぎょうにゅう 567kcal, チキンライス, こめ, あぶら, とりももにく 20, たまねぎ 30, いんげん 8, コンソメ, ケチャップ, くらこしょう, ソース, ケチャップ, しお, ちゅうかコンソメ, コーン 5, コーンクリーム 20, たまねぎ 20, にんじん 10, ちんげんさい 15, たまご 20, かたくりこ, しお, こしょう, とりガラスープ, うすくちしょうゆ, アセロラゼリー, アセロラゼリー 1こ.

Menu for Day 26 (Tuesday): ぎょうにゅう 551kcal, ごはん, やきぐりコロッケ, やきぐりコロッケ 1こ, あげあぶら, はくさいのしおこんぶあえ, はくさい 40, もやし 13, にんじん 4, ごま 0.3, すりごま 0.2, しお, こんぶ 1, しお, す, こいくちしょうゆ, ごもくスープ, ぶたにく 10, たまねぎ 20, にんじん 7, エリンギ 7, こまつな 10, ちゅうかスープ, とりガラスープ.

Menu for Day 27 (Wednesday): ぎょうにゅう 583kcal, カットパン, ホットドッグ, ソーセージ 1ぼん, こぶくろケチャップ 1ふくら, キャベツのカレーあえ, キャベツ 30, しお, カレーこ, しお, コンソメ, とりももにく 10, かぼちゃ 25, たまねぎ 25, ほうれんそう 10, にんじん 6, コンソメ, しお, こしょう.

Menu for Day 28 (Thursday): ぎょうにゅう 624kcal, ごはん, おでん, ぎょうにゅう 5, じゃがいも 35, だいこん 48, にんじん 10, さつまあげ 14, あつあげ 20, てづくりこんにやく 1, うずらたまご 15, さとう, みりん, さけ, だし, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, もちきんちゃく, もちきんちゃく 1こ, さとう, みりん, しお, こしょう, やさいのおかかあえ, ほうれんそう 7, ほうれんそう 7, はくさい 32, にんじん 5, かつおぶし 1, こいくちしょうゆ.

Menu for Day 29 (Friday): ぎょうにゅう 606kcal, ごはん, あじフライ, あじフライ 1まい, あげあぶら, こぶくろソース 1ふくら, きんぴらごぼう, ぶたにく 10, にんじん 7.2, ごぼう 23, こんにやく 13.5, いんげん 4.5, ちくわ 4.5, あぶら, ごまあぶら, さとう, みりん, さけ, こいくちしょうゆ, キャベツのみそじる, たまねぎ 20, あぶらあげ 5, キャベツ 20, にんじん 6, てづくりみそ, みそ, だし.