

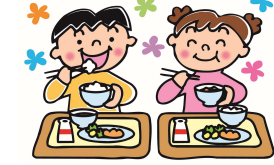


「いただきます、ごちそうさま。」のあいさつをた いせつにしましょう。

Main menu table with columns for days 11-14, 17-21, 24-28. Each day includes a meal name, kcal, and a list of ingredients with quantities.

月 17

△ 牛乳 カレーライス 671kcal
○ こめ 88g ○ むぎ 5
△ 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 0.3
カレールー カレーこ
ソース
○ おいなりいちごゼリー 1こ



水 12

△ 牛乳 ごはん じゃこだいぼ 584kcal
○ こめ 80g ○ あぶら 0.35
○ ごまあぶら 1 △ ぶたにく 20
□ たまねぎ 45 □ にんじん 10
□ ねぎ 7 さけ 0.6
○ あぶら 0.3 しお
こいくちしょうゆ ちゅうかスープ
こしょう
△ 牛乳 ごはん しょうゆのしおこんぶあえ 576kcal
○ こめ 65g
○ じゃがいも 17 □ たけのこ 25
□ にんじん 8 □ しいたけ 3
さけ 1.2 みりん 1.4
こいくちしょうゆ ○ あぶら 0.1
うすくちしょうゆ だし
コロケ
○ ほしがたコロケ 1こ ○ あげあぶら 5
ぶたじる
△ ぶたにく 6 □ ごぼう 8
△ たまねぎ 18 □ にんじん 9
△ あぶらあげ 3 △ とうふ 20
□ ねぎ 3 だし
てづくりみそ みそ
いちご 2こ
フルーツ給食

木 13

△ 牛乳 ごはん しょうゆのしおこんぶあえ 542kcal
△ ホキ 1きれ みりん 4.5
さけ 1.9 ○ さとう 3
○ かたくりこ 0.6 こいくちしょうゆ
きゅうりのしおこんぶあえ
□ きゅうり 40 □ にんじん 5
○ ごま 0.55 △ しおこんぶ 1.7
しお
わかめとたけのこのすましじる
△ わかめ 0.48 □ たけのこ 18
△ とうふ 25 さけ 0.65
みりん 0.65 うすくちしょうゆ
こいくちしょうゆ だし しお

金 14

△ 牛乳 カレーライス 671kcal
○ こめ 88g ○ むぎ 5
△ 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 0.3
カレールー カレーこ
ソース
○ おいなりいちごゼリー 1こ

月 17

△ 牛乳 ごはん じゃこだいぼ 584kcal
○ こめ 80g ○ あぶら 0.35
○ ごまあぶら 1 △ ぶたにく 20
□ たまねぎ 45 □ にんじん 10
□ ねぎ 7 さけ 0.6
○ あぶら 0.3 しお
こいくちしょうゆ ちゅうかスープ
こしょう
△ 牛乳 ごはん しょうゆのしおこんぶあえ 576kcal
○ こめ 65g
○ じゃがいも 17 □ たけのこ 25
□ にんじん 8 □ しいたけ 3
さけ 1.2 みりん 1.4
こいくちしょうゆ ○ あぶら 0.1
うすくちしょうゆ だし
コロケ
○ ほしがたコロケ 1こ ○ あげあぶら 5
ぶたじる
△ ぶたにく 6 □ ごぼう 8
△ たまねぎ 18 □ にんじん 9
△ あぶらあげ 3 △ とうふ 20
□ ねぎ 3 だし
てづくりみそ みそ
いちご 2こ
フルーツ給食

月 17

△ 牛乳 カレーライス 671kcal
○ こめ 88g ○ むぎ 5
△ 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 0.3
カレールー カレーこ
ソース
○ おいなりいちごゼリー 1こ

水 12

△ 牛乳 ごはん じゃこだいぼ 584kcal
○ こめ 80g ○ あぶら 0.35
○ ごまあぶら 1 △ ぶたにく 20
□ たまねぎ 45 □ にんじん 10
□ ねぎ 7 さけ 0.6
○ あぶら 0.3 しお
こいくちしょうゆ ちゅうかスープ
こしょう
△ 牛乳 ごはん しょうゆのしおこんぶあえ 576kcal
○ こめ 65g
○ じゃがいも 17 □ たけのこ 25
□ にんじん 8 □ しいたけ 3
さけ 1.2 みりん 1.4
こいくちしょうゆ ○ あぶら 0.1
うすくちしょうゆ だし
コロケ
○ ほしがたコロケ 1こ ○ あげあぶら 5
ぶたじる
△ ぶたにく 6 □ ごぼう 8
△ たまねぎ 18 □ にんじん 9
△ あぶらあげ 3 △ とうふ 20
□ ねぎ 3 だし
てづくりみそ みそ
いちご 2こ
フルーツ給食

木 13

△ 牛乳 ごはん しょうゆのしおこんぶあえ 542kcal
△ ホキ 1きれ みりん 4.5
さけ 1.9 ○ さとう 3
○ かたくりこ 0.6 こいくちしょうゆ
きゅうりのしおこんぶあえ
□ きゅうり 40 □ にんじん 5
○ ごま 0.55 △ しおこんぶ 1.7
しお
わかめとたけのこのすましじる
△ わかめ 0.48 □ たけのこ 18
△ とうふ 25 さけ 0.65
みりん 0.65 うすくちしょうゆ
こいくちしょうゆ だし しお

金 14

△ 牛乳 カレーライス 671kcal
○ こめ 88g ○ むぎ 5
△ 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 0.3
カレールー カレーこ
ソース
○ おいなりいちごゼリー 1こ

月 17

△ 牛乳 ごはん じゃこだいぼ 584kcal
○ こめ 80g ○ あぶら 0.35
○ ごまあぶら 1 △ ぶたにく 20
□ たまねぎ 45 □ にんじん 10
□ ねぎ 7 さけ 0.6
○ あぶら 0.3 しお
こいくちしょうゆ ちゅうかスープ
こしょう
△ 牛乳 ごはん しょうゆのしおこんぶあえ 576kcal
○ こめ 65g
○ じゃがいも 17 □ たけのこ 25
□ にんじん 8 □ しいたけ 3
さけ 1.2 みりん 1.4
こいくちしょうゆ ○ あぶら 0.1
うすくちしょうゆ だし
コロケ
○ ほしがたコロケ 1こ ○ あげあぶら 5
ぶたじる
△ ぶたにく 6 □ ごぼう 8
△ たまねぎ 18 □ にんじん 9
△ あぶらあげ 3 △ とうふ 20
□ ねぎ 3 だし
てづくりみそ みそ
いちご 2こ
フルーツ給食



粉河給食センターの紹介

《給食内容》
ごはん給食・・・週5回

《給食費(1食あたり)》
小学校250円 中学校270円
(給食費はすべて食材費にしています)
令和4年度から無償化になっています

《配送校》
小学校7校・・・粉河小学校・長田小学校・川原小学校・竜門小学校
名手小学校・上名小学校・麻生津小学校
中学校2校・・・粉河中学校・那賀中学校
《食数》 約1180食

《職員紹介》
市職員2名 栄養士1名
★調理・配送業務については
「株式会社 共立ソリューションズ」に業務委託します。

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table with 4 columns: 1. 小麦/穀類 (Wheat/Cereals), 2. 豆/大豆 (Beans/Soybeans), 3. 肉/魚卵 (Meat/Fish Eggs), 4. 野菜/果物 (Vegetables/Fruits). Each column lists nutrients like energy, protein, iron, and vitamins.

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

「フルーツ給食」について
「フルーツ給食」は、「紀の川市
でとれるフルーツをもっと食べて、
どんなものが紀の川市で収穫さ
れているか、またフルーツの栄
養について知ってほしい」という
思いから、1か月に1～2回、紀
の川市からみなさんへ、紀の川
市産の果物を提供してくれる取
り組みです。