






月 2	火 3	水 4	木 5	金 6												
<p>運動会振替休業</p> <p>△牛乳 543kcal たきこみごはん ○こめ 60g △とりももにく 20 △あぶらあげ 3 □にんじん 5 □えだまめ 5 みりん 1.6 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ あげだしどうふ 1こ あげだしどうふ 1こ さけ 2 ○かたくりこ 1 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さつまいも 20 もやし 8 ねぎ 3 みそ</p>	<p>△牛乳 537kcal ぶたどん ○こめ 80g □いとこんにやく 45 □たまねぎ 70 □ねぎ 3 □しょうが 1 さけ 2.2 こいくちしょうゆ ごまずあえ □はくさい 32 □きゅうり 16 ○さとう 0.7 こいくちしょうゆ</p>	<p>△牛乳 525kcal ごはん △おしゅうまい 1こ マーボーナス △ぶたひきにく 15 □にんにく 0.4 □たけのこ 5 □たまねぎ 20 ○さとう 1.2 ○かたくりこ 0.2 ○あぶら 0.3 こいくちしょうゆ はるさめスーフ □こまつな 10 □もやし 16 ○はるさめ 3.5 ○ごまあぶら 0.3 ちゅうかスープ</p>	<p>△牛乳 560kcal ごはん スパゲティサラダ ○スパゲティ 8 □きゅうり 15 マヨネーズ しお にくじゃが △ぶたにく 25 ○じゃがいも 60 □にんじん 10 ○さとう 2.5 みりん 1.3 ○あぶら 0.3</p> 													
<p>9</p> <p>和歌山県から「うめぼし」をいただいたものです。</p> <p>スポーツの日</p> 	<p>10</p> <p>△牛乳 644kcal ごはん うめぼし 1こ さんまのかばやき △さんま 1きれ ○かたくりこ 5 □しょうが 1 ○さとう 2 ○ごま 0.3 はくさいサラダ □はくさい 23 □もやし 20 ○さとう 0.23 こいくちしょうゆ すましじる □ほうれんそう 10 □にんじん 3 みりん 0.8 うすくちしょうゆ</p>	<p>11</p> <p>△ウーフ(フルーバー) 600kcal けんりょうごはん ラーメン ○ちゅうかめん 100 □キャベツ 30 □にんじん 8 □コーン 5 □にんにく 0.25 ちゅうかのもと ちゅうかスープ パンパンジャーサラダ △ささみフレーク 8 □にんじん 4 □キャベツ 15 ○ごまあぶら 0.1 ごまドレッシング こいくちしょうゆ</p>	<p>12</p> <p>△牛乳 550kcal ごはん だいずのおまからあげ △だいず 25 △ちくわ 4 ○さとう 1.05 ○かたくりこ 0.18 すじょうゆあえ □きゅうり 35 □にんじん 5 ○さとう 0.14 ちくぜんに △とりももにく 20 □ごぼう 10 □てづくりこんにやく 20 △ちくわ 10 □いんげん 5 ○さといも 15 さけ 1.25 ○さとう 2</p>	<p>13</p> <p>社会見学</p>												
<p>16</p> <p>△牛乳 577kcal ごはん はんぺんフライ 1こ ツナあえ □キャベツ 24.3 □にんじん 2.43 ○ごまあぶら 0.32 す ラタトゥイユスーフ △とりももにく 8 □にんにく 0.5 □トマト 5 □なす 5 ○さつまいも 5 □にんじん 5 ○さとう 1 こしょう</p>	<p>17</p> <p>△牛乳 681kcal カレーライス ○こめ 88g △ぶたにく 25 ○じゃがいも 40 □にんにく 0.4 カレールーウ ソース かき氷フルーツヨーグルト □みかん 16 □パイナップル 16 □ひらたねなし M 20 △ヨーグルト 20</p> <p>フルーツ給食</p> 	<p>18</p> <p>△牛乳 600kcal ごはん こんさむりんメンチカツ 1こ あげあぶら 4 かぼちゃサラダ □かぼちゃ 35 △ハム 5 マヨネーズ す やさみスーフ △ぶたにく 10 △たまねぎ 20 パイオン こしょう</p>	<p>19</p> <p>△牛乳 531kcal さつまいもごはん ○こめ 62g さけ 0.8 しお つくねのてりやき △キャベツ1つつくね 1こ ○さとう 1.2 ○かたくりこ 0.65 こいくちしょうゆ ナムル □ほうれんそう 10 □にんじん 5 ○ごま 0.3 こいくちしょうゆ キャベツのみぞしる □たまねぎ 20 □キャベツ 20 ねぎ 3 みそ</p>	<p>20</p> <p>△牛乳 525kcal けんりょうごはん やきそば ○ちゅうかめん 75 △イカ 10 □もやし 20 □にんじん 10 △あおのり 0.05 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 ○さとう 2.2 す</p>												
<p>23</p> <p>△牛乳 566kcal チキンライス ○こめ 70g △とりももにく 20 □いんげん 8 コンソメ しお ソース ちゅうかコーンスーフ □コーン 5 □たまねぎ 20 □ちんげんさい 15 ○かたくりこ 0.5 とりガラスープ しお ○とうりょうアイン 1こ</p>	<p>24</p> <p>△牛乳 549kcal ごはん ささみのしモンに △ささみ 2こ ○あげあぶら 6 ○こむぎこ 2 ○さとう 4.5 れんこんサラダ □れんこん 11 △ハム 5 わふうドレッシング たまねぎのみぞしる □だいこん 20 □にんじん 6 △あぶらあげ 4 みそ</p>	<p>25</p> <p>△牛乳 521kcal おまぜ ○こめ 65g こぶちや 0.16 □にんじん 6 △こうやどうふ 2 ○さとう 1.3 す あじつ汁のり 1ふくろ ごもくあつやきたまご 1こ ぶたじる △ぶたにく 6 △たまねぎ 18 △あぶらあげ 3 ねぎ 3 みそ</p>	<p>26</p> <p>△牛乳 606kcal ごはん さばのみぞに 1きれ さつまいもサラダ ○さつまいも 32 △ハム 5 マヨネーズ しお はんちんじる □だいこん 20 □ごぼう 10 □こんにやく 15 さけ 0.45 こいくちしょうゆ だし</p> 	<p>27</p> <p>△牛乳 610kcal ごはん ほうれんそうのツナあえ □ほうれんそう 30 △ツナ 8.5 ○さとう 0.45 もちせんちゃく もちきんちゃく 1こ みりん 1.4 こいくちしょうゆ おでん △ぎゅうにく 5 □だいこん 48 △さつまあげ 14 □てづくりこんにやく 18 △うずらたまご 15 みりん 2.7 こいくちしょうゆ だし</p>												
<p>30</p> <p>青洲まつり振替休業</p> 	<p>31</p> <p>△牛乳 608kcal ごはん てりやきハンバーグ △ハンバーグ 1こ みりん 4 さけ 2.2 なすのちゅうかあえ △ささみフレーク 8 □しょうが 0.48 さけ 0.55 ○ごまあぶら 0.15 おろしにんにく さつまいものみぞしる ○さつまいも 20 □にんじん 5 みそ</p>	<p>10月の紀の川市産の野菜は・・・里芋、さつまいも、きゅうり、玉ねぎ、にんにく</p> <p>米・・・きぬひかり(紀の川市産) フルーツ給食 手作りこんにやく(四季グループ) 17日(火) ひらたねなし柿</p> <p>＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>○おちにエネルギーのもとになる食品</td> <td>△おちに体をつくるもとになる食品</td> <td>□おちに体の調子を整えるもとになる食品</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>たんばく質</td> <td>たんばく質</td> <td>ビタミン</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>たんばく質</td> <td>たんばく質</td> <td>たんばく質</td> </tr> </table> <p>☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。</p>			エネルギー	○おちにエネルギーのもとになる食品	△おちに体をつくるもとになる食品	□おちに体の調子を整えるもとになる食品	炭水化物	たんばく質	たんばく質	ビタミン	脂質	たんばく質	たんばく質	たんばく質
エネルギー	○おちにエネルギーのもとになる食品	△おちに体をつくるもとになる食品	□おちに体の調子を整えるもとになる食品													
炭水化物	たんばく質	たんばく質	ビタミン													
脂質	たんばく質	たんばく質	たんばく質													