

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<p>△ きゅうしゅう 570kcal</p> <p>○ ごはん といにくのピーマンあえ</p> <p>△ とりむねにく 55 さけ 1</p> <p>□ しょうが 1.1 ○ あぶら 0.8</p> <p>○ かたくりこ 2.08 □ ピーマン 9.5</p> <p>○ あぶら 0.05 ○ さとう 3.15</p> <p>みず 1.1</p> <p>こいくちしようゆ こいくちしようゆ</p> <p><b>ポテトサラダ</b></p> <p>○ じゃがいも 30 □ にんじん 8</p> <p>□ きゅうり 18 □ ハム 4</p> <p>○ マヨネーズ す</p> <p>しお こしょう</p> <p><b>コンソメスープ</b></p> <p>△ ぶたにく 10 □ はくさい 20</p> <p>□ だいこん 15 □ めじ 5.5</p> <p>□ にんじん 6 ○ あぶら 0.25</p> <p>コンソメ しお、こしょう</p>	<p>△ きゅうしゅう 590kcal</p> <p>○ ごはん いわしのうめに</p> <p>△ いわしのうめに 1きれ からしあえ</p> <p>□ なばな 15 □ もやし 25</p> <p>○ はるさめ 3 ○ ごま 1.1</p> <p>からし こいくちしようゆ</p> <p><b>ぶたにくとだいのみどに</b></p> <p>△ ぶたにく 20 □ ごぼう 20</p> <p>□ にんじん 14 □ いんげん 8</p> <p>□ こんにゃく 20 □ だいの 17</p> <p>やきちくわ 12 さけ 3</p> <p>○ さとう 1 みりん 3.4</p> <p>みず 38 ○ あぶら 0.3</p> <p>こいくちしようゆ □ みそ</p> <p>△ あかみそ だし</p>	<p>△ ジョア(ストロベリー) 589kcal</p> <p>ふくやさいのカレー</p> <p>○ こめ 88g ○ むぎ 5</p> <p>△ ぶたにく 25 □ たまねぎ 38</p> <p>○ じゃがいも 33 □ にんじん 14</p> <p>□ はくさい 25 □ だいこん 20</p> <p>△ しょうが 0.8 ○ あぶら 0.3</p> <p>みず 115 こいくちしようゆ</p> <p>カレールウ こいくちしようゆ</p> <p>ウスターソース カレー</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>□ れんこん 11</p> <p>□ コーン 5</p> <p>□ きゅうり 15</p> <p>△ わかめ 0.7</p> <p>わふうドレッシング</p>	<p>△ きゅうしゅう 620kcal</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>○ こめ 80g ○ あぶら 0.14</p> <p>○ ごまあぶら 0.95 □ ぶたにく 20</p> <p>□ ニラ 7 □ にんじん 10</p> <p>□ キムチ 21 □ だいの 10</p> <p>○ あぶら 0.3 こいくちしようゆ</p> <p>みず 115 こいくちしようゆ</p> <p>カレールウ こいくちしようゆ</p> <p>ウスターソース カレー</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>△ はんぺんフライ 1c ○ あげあぶら 4</p> <p><b>もぞくスープ</b></p> <p>△ とりもにく 10 □ もぞく 9</p> <p>□ はくさい 23 □ めじ 5</p> <p>□ にんじん 6 □ しょうが 0.45</p> <p>○ ごまあぶら 0.27 ○ あぶら 0.15</p> <p>ちゅうかスープ とりガラスープ</p> <p>しお うすぐちしようゆ</p> <p>こしょう</p>	<p>△ きゅうしゅう 531kcal</p> <p>○ ごはん おでん</p> <p>△ きゅうしゅう 4 ○ じゃがいも 35</p> <p>□ だいこん 48 □ にんじん 10</p> <p>△ さつまあげ 14 □ あつあげ 20</p> <p>□ こんにゃく 18 □ うずらたまご 20</p> <p>○ さとう 1 みりん 2.7</p> <p>さけ 2.2 みず 60</p> <p>こいくちしようゆ うすぐちしようゆ</p> <p>だし ごま 0.8</p> <p><b>ごまズあえ</b></p> <p>○ はくさい 32 □ わかめ 0.6</p> <p>□ きゅうり 16 ○ ごま 0.8</p> <p>○ さとう 0.7 こいくちしようゆ す</p> <p><b>せとふうみふりかけ</b></p> <p>ふりかけ 1ふくろ</p>
9	10	11	12	13
<p><b>振替休業日</b></p>	<p>△ きゅうしゅう 584kcal</p> <p>○ ごはん まーほーだいこん</p> <p>△ だいこん 80 □ ぶたひきにく 25</p> <p>□ しょうが 0.5 □ ににく 0.3</p> <p>□ にんじん 15 □ ながねぎ 6</p> <p>□ しいたけ 5 □ ニラ 5</p> <p>さけ 1 みりん 0.45</p> <p>○ さとう 1 ○ かたくりこ 1</p> <p>○ ごまあぶら 0.3 みず 7</p> <p>○ あぶら 0.3 トウバンジヤン</p> <p>こいくちしようゆ □ あかみそ</p> <p><b>にらまんじゅう</b></p> <p>△ にらまんじゅう 1c ○ あげあぶら 2.8</p> <p><b>ナムル</b></p> <p>△ ほうれんそう 10 □ もやし 30</p> <p>□ にんじん 5 ○ ごまあぶら 0.2</p> <p>○ ごま 0.3 こいくちしようゆ</p> <p>しお</p>	<p><b>建国記念の日</b></p> <p>△ きゅうしゅう 520kcal</p> <p>ひじきごはん</p> <p>○ こめ 65g さけ 3</p> <p>△ とりもにく 11 □ ひじき 1</p> <p>□ にんじん 8 □ いんげん 5</p> <p>□ しょうが 0.7 さけ 1</p> <p>みりん 2 ○ あぶら 0.2 しお</p> <p>こいくちしようゆ うすぐちしようゆ</p> <p><b>だしまきたまご</b></p> <p>△ だしまきたまご 1c</p> <p><b>やさいのごまあえ</b></p> <p>□ はくさい 28</p> <p>□ ほれんそう 17 □ めじ 5</p> <p>○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.6</p> <p>○ さとう 0.5 こいくちしようゆ</p> <p><b>さつまいものみどし</b></p> <p>○ さつまいも 24.5 □ たまねぎ 20</p> <p>△ あぶらあげ 5 □ わかめ 0.3</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ きゅうしゅう 644kcal</p> <p>○ ごはん(げんりょう) ラーメン</p> <p>○ ちゅうかめん 100 □ ぶたにく 18</p> <p>□ キャベツ 30 □ たまねぎ 12</p> <p>□ にんじん 8 □ しいたけ 7</p> <p>□ コーン 5 □ しょうが 0.35</p> <p>□ ににく 0.25 ○ あぶら 0.2</p> <p>○ ごまあぶら 0.4 ちゅうかのとトウバンジヤン</p> <p><b>パンパンジーサラダ</b></p> <p>△ さみフレーク 8 □ きゅうり 17</p> <p>□ にんじん 5 □ キャベツ 16</p> <p>○ ごま 0.3 ○ ごまあぶら 0.1</p> <p>ごまあぶら 0.1 ごいくちしようゆ</p> <p><b>のりかつあふりかけ</b></p> <p>のりかつお 1ふくろ</p>	
16	17	18	19	20
<p>△ きゅうしゅう 616kcal</p> <p>ごうやどうふのとぼろどん</p> <p>○ こめ 80g □ ぶたひきにく 40</p> <p>□ しょうが 1.5 □ たまねぎ 20</p> <p>□ ごぼう 18 □ にんじん 18</p> <p>□ いんげん 14 ○ さとう 4.2</p> <p>さけ 5 みず 35</p> <p>△ こうやどうふ 6.2 ○ あぶら 0.45</p> <p>こいくちしようゆ</p> <p><b>こまつなのみどし</b></p> <p>□ こまつな 10 □ とうふ 20</p> <p>□ にんじん 6 だし</p>	<p>△ きゅうしゅう 623kcal</p> <p>○ ごはん ハンバーグ(ソースかけ)</p> <p>△ ハンバーグ 1c あかワイン 0.65</p> <p>○ さとう 0.7 みず 1.7</p> <p>ケチャップ とんかつソース</p> <p><b>きりぼしだいこんのサラダ</b></p> <p>△ きりぼしだいこん 3.8</p> <p>△ きゅうり 11 □ にんじん 8.5</p> <p>△ ツナ 4.5 ○ さとう 1.6</p> <p>うすぐちしようゆ す</p> <p><b>キャベツチーズのコンソメスープ</b></p> <p>□ キャベツ 30 □ たまねぎ 20</p> <p>△ ベーコン 7 □ チーズ 8</p> <p>コンソメ うすぐちしようゆ</p> <p>くろこしよう</p>	<p>△ きゅうしゅう 559kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>△ トマトオムレツ</p> <p>トマトオムレツ 1c</p> <p><b>パンネのボロネーゼ</b></p> <p>パンネ 10 □ ぶたひきにく 8</p> <p>□ たまねぎ 10 □ にんじん 5</p> <p>□ ににく 0.05 ○ オリーブあぶら 0.2</p> <p>○ さとう 0.3 □ トマトピューレ 2.3</p> <p>しお くろこしよう</p> <p>ケチャップ コンソメ</p> <p>デミグラスソース</p> <p><b>はくさいのクリームスープ</b></p> <p>△ ぶたにく 15 □ はくさい 50</p> <p>□ にんじん 10 □ ながねぎ 10</p> <p>△ ぎゅうにゅう 20 みず 110</p> <p>○ あぶら 0.3 クリームシチュー ブイヨン</p> <p>こしよう</p>	<p>△ きゅうしゅう 572kcal</p> <p>○ だいこんごはん</p> <p>○ あぶら 0.1 さけ 3.6</p> <p>□ だいこん 33</p> <p>□ いんげん 7 □ にんじん 6</p> <p>△ とりもにく 10 ○ さとう 0.7</p> <p>○ あぶら 0.2 こいくちしようゆ</p> <p>うすぐちしようゆ しお</p> <p><b>にくだんご(きんぴら)</b></p> <p>△ きんぴらにくだんご 2c</p> <p><b>やさいサラダ</b></p> <p>□ キャベツ 30 □ きゅうり 10</p> <p>□ コーン 7 わふうドレッシング</p> <p>△ ぎゅうにゅう 15 みず 130</p> <p>○ えのきたけ 7 みそ</p> <p>△ あぶらあげ 5 だし</p>	<p>△ きゅうしゅう 559kcal</p> <p>○ ごはん わかさぎのちゅうかだれかけ</p> <p>△ わかさぎフリッタ 2c</p> <p>○ あげあぶら 2.2 □ しょうが 0.8</p> <p>□ ににく 0.25 ○ さとう 2</p> <p>みりん 0.5 ○ ごまあぶら 0.3</p> <p>こいくちしようゆ あかみそ</p> <p>す トウバンジヤン</p> <p><b>かいどうサラダ</b></p> <p>□ キャベツ 13 □ きゅうり 18</p> <p>△ わかめ 0.9 ○ さとう 0.55</p> <p>○ ごまあぶら 0.25 ○ ごま 0.3</p> <p>ちゅうかごまドレッシング こいくちしようゆ</p> <p>す</p> <p><b>しおこうじスープ</b></p> <p>△ とりもにく 15 □ だいこん 30</p> <p>□ にんじん 10 □ しめじ 8</p> <p>□ ねぎ 4 □ しょうが 0.9</p> <p>さけ 1.8 だし</p> <p>しおこうじ こしあう</p> <p><b>ミルメークコーヒー</b></p>
23	24	25	26	27
<p><b>天皇誕生日</b></p> <p>△ きゅうしゅう 565kcal</p> <p>○ ごはん さわらのてりやき</p> <p>△ さわら 1きれ みりん 5</p> <p>さけ 2.1 ○ さとう 3.3</p> <p>○ かたくりこ 0.7 みず 1.5</p> <p>こいくちしようゆ</p> <p><b>キャベツのゆかりあえ</b></p> <p>△ キャベツ 25 □ もやし 22</p> <p>ゆかり 0.8 ○ さとう 0.5</p> <p>こいくちしようゆ</p> <p><b>ぶたじる</b></p> <p>△ ぶたにく 6 □ ごぼう 8</p> <p>□ たまねぎ 18 □ にんじん 9</p> <p>△ あぶらあげ 3 □ とうふ 20</p> <p>□ ねぎ 3 だし</p>	<p>△ きゅうしゅう 613kcal</p> <p>○ ごはん ホイコウロウ</p> <p>△ ぶたにく 40 □ にんじん 10</p> <p>△ あつあげ 25 □ キャベツ 65</p> <p>□ ピーマン 6.5 □ しいたけ 5.5</p> <p>□ ながねぎ 10 □ ににく 0.7</p> <p>○ あぶら 0.3 さけ 1.8</p> <p>○ さとう 0.9 ○ かたくりこ 1.2</p> <p>トウバンジヤン テンメンジヤン</p> <p>あかみそ △ みそ</p> <p>こいくちしようゆ くろこしよう</p> <p><b>べにくるりだいこんのサラダ</b></p> <p>△ あかだいこん 18 □ だいこん 13</p> <p>□ ブロッコリー 9 □ ツナ 4.5</p> <p>○ さとう 0.45 ○ マヨネーズ</p> <p>す うすぐちしようゆ</p> <p>しお △ みそ</p> <p><b>はるみ</b></p> <p>△ はるみ 1きれ ふることう</p>	<p>△ きゅうしゅう 580kcal</p> <p>○ わかめごはん(げんりょう) うどん</p> <p>○ うどん 100 □ あぶらあげ 7</p> <p>□ はくさい 20</p> <p>□ ねぎ 5 □ しめじ 4</p> <p>みりん 3.6 さけ 1.1</p> <p>うすぐちしようゆ こいくちしようゆ</p> <p>だし</p> <p><b>じらあえ</b></p> <p>△ ほれんそう 15 □ とうふ 30</p> <p>□ にんじん 6 □ ねりごま 1.5</p> <p>○ ごま 0.7 ○ ねりごま 1.5</p> <p>○ さとう 0.7 うすぐちしようゆ</p> <p>△ みそ</p> <p>△ とうふ 30</p> <p>△ はるみ 1きれ ふることう</p>	<p>△ きゅうしゅう 586kcal</p> <p>○ ごはん ささみのレモンソース</p> <p>△ ささみ 2切</p> <p>○ あげあぶら 6 さけ 2.5</p> <p>○ こむぎこ 2 ○ かたくりこ 4</p> <p>レモン 8 こいくちしようゆ</p> <p>△ さとう 4.5 みず 2.5</p> <p><b>はくさいのしおこんぶあえ</b></p> <p>△ はくさい 40 □ もやし 13</p> <p>□ にんじん 4 ○ ごま 0.3</p> <p>○ すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1</p> <p>しお、す こいくちしようゆ</p> <p><b>ちゅうかスープ(はるさめ)</b></p> <p>△ こまつな 10 □ ぶたにく 8</p> <p>□ もやし 16 □ にんじん 8</p> <p>○ はるさめ 3.5 みず 100</p> <p>○ ごまあぶら 0.3 ○ あぶら 0.2</p> <p>ちゅうかスープ とりガラスープ</p> <p>しお</p>	

&lt;3つの食品グループと多く含まれる栄養素&gt;

しょくひん 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
れいはうそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しづ 脂質	しつ たんぱく質 無機質 (カルシウム)

☆材料購入の都合により  
献立を変更することが  
あります。

2月紀の川市産の野菜は…大根、白菜、ほうれん草、人参、キャベツ  
小松菜、ねぎ、ブロッコリー、紅くるり大根  
切干大根 など

米…きぬむすめ(紀の川市産)  
フルーツ給食

