


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

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



＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょうひん 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
たんぱく質 栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	たんぱく質 無機質
		たんぱく質 ビタミン	たんぱく質 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。

