

ちよい
定して 野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

カツ丼+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカツ丼の中に加えます。食べこたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

火 1	水 2	木 3	金 4
△ ぎゅうにゅうごはん 564kcal △ ぶたキムチ △ ぶたにく 40 □ キムチ 26 □ キャベツ 34 □ たまねぎ 35 □ ニラ 10 □ しょうが 1 □ にんにく 0.5 □ さとう 1.5 さけ 2 □ ごまあぶら 1 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ コチュジャン スパゲティサラダ ○ スパゲティ 8.2 □ にんじん 6 □ きゅうり 15 △ ハム 5 ○ マヨネーズ す しお こしょう あじかつお ふりかけ(かつお) 1ふくら	△ ぎゅうにゅうごはん 553kcal △ にくだんご(きんぴら) △ きんぴらにくだんご 2こ じゃこピーマン △ じゃこ 5 □ ピーマン 25 ○ あぶら 0.2 □ さとう 1.17 みりん 0.9 こいくちしょうゆ ワンダンスープ △ にくいりワンタン 15 △ ぶたにく 5 □ にんじん 5 □ こまつな 8 □ もやし 19 ○ あぶら 0.07 とりガラスープ ちゅうかスープ しお こしょう	△ ぎゅうにゅうトマトたっぷりハヤシライス 672kcal ○ こめ 88g □ むぎ 5 △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 100 □ にんじん 13 □ トマト 15 みず 106 □ あぶら 0.3 ハヤシルウ こしょう ウスターソース コンソメ フルーツヨーグルト □ はっさく 7 □ みかん 15 □ もも 7 □ パイン 15 △ ヨーグルト 23 ナタデココ 10 フルーツ給食 	△ ぎゅうにゅうしんしょうがごはん 606kcal ○ こめ 70g さけ 2.5 □ しょうが 7 □ にんじん 4 △ かつおぶし 0.2 みりん 5.5 ○ さとう 2.7 みず 10 つすくちしょうゆ つすくちしょうゆ だし こんさいりいメンチカツ △ こんさいりいミンチカツ 1こ ○ あげあぶら 4 やさいサラダ □ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング ぶたじる △ ぶたにく 6 □ ごほう 8 □ たまねぎ 18 □ にんじん 9 △ あぶらあげ 3 △ とうふ 20 □ ねぎ 3 みそ だし
8	9	10	11
△ ぎゅうにゅうごはん 644kcal ○ わかさぎのちゅうかだれかけ △ わかさぎフリッター 2ひき ○ あげあぶら 2.2 □ しょうが 0.8 □ にんにく 0.25 □ さとう 2 みりん 0.5 □ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ あかみそ す トウバンジャン からしあえ □ ちんげんさい 15 □ もやし 25 ○ はるさめ 3 □ ごま 1.1 からし こいくちしょうゆ こうやどうふのたまごとし △ こうやどうふ 6 △ とりももにく 12 □ にんじん 6 □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 36 △ たまご 20 □ いんげん 4 □ さとう 2 みず 60 だし □ あぶら 0.3 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ○ たなばたデザート	△ ぎゅうにゅうコッペパンソーセージ 562kcal △ ソーセージ 21ほん こぶくろケチャップ キャベツのカレードレッシング □ キャベツ 23 □ もやし 12 □ にんじん 8 □ あぶら 0.45 ○ さとう 0.09 す しお カレーこ こしょう やさいスープ △ とりももにく 10 □ かぼちゃ 25 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 みず 100 □ あぶら 0.2 フイヨン しお こしょう	△ ぎゅうにゅうごはん 550kcal ○ ぶたにくのしょうがいため △ ぶたにく 62 □ しょうが 1 さけ 2 □ あぶら 0.3 □ たまねぎ 60 □ ピーマン 5.5 □ しょうが 1 □ さとう 0.8 ○ かたくりこ 1.15 こいくちしょうゆ きゅうりとわかめのすのもの □ きゅうり 22 △ わかめ 1.2 ○ さとう 1.9 □ ごま 0.5 こいくちしょうゆ す しお じゃがいもとたまねぎのみどしる ○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 20 □ ねぎ 4 □ えのきたけ 7 △ あぶらあげ 5.2 みず 130 みそ だし	△ ぎゅうにゅうわかめごはん(けんりょう) 616kcal ○ ひやしちゅうか ○ ラーメン 100 □ もやし 30 □ きゅうり 20 □ にんじん 7 △ ハム 10 △ わかめ 0.5 △ きんしたまご 10 ひやしちゅうかスープ たこやき ○ たこやき 1こ □ あげあぶら 3.5 
15	16	17	18
△ ぎゅうにゅうチャーハン 638kcal ○ こめ 80g □ あぶら 0.35 ○ ごまあぶら 1 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 40 □ にんじん 7 □ ねぎ 5 △ いりたまご 10 さけ 0.6 □ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお こしょう こいくちしょうゆ ちゅうかスープ たんたんスープ △ ぶたひきにく 20 □ キャベツ 20 □ たまねぎ 8 □ にんじん 6.4 □ しめじ 6.4 □ ニラ 4.8 □ ながねぎ 3.2 □ にんにく 0.16 □ しょうが 0.24 □ はるさめ 3 ○ ねりこま 5 □ すりこま 1 さけ 1 □ ごまあぶら 1 みず 0.24 □ あぶら 0.3 みそ こいくちしょうゆ とりガラスープ トウバンジャン □ デラウェア フルーツ給食	△ ぎゅうにゅうごはん 578kcal ○ ごはん △ あかうおのからあげ △ あかうお 1きれ □ かたくりこ 9 ○ あげあぶら 5 しお こしょう なすのちゅうかあえ △ ささみフレーク 8 □ なす 35 □ しょうが 0.48 みりん 4.8 さけ 0.55 □ さとう 0.97 ○ ごまあぶら 0.15 おろしにんにく こいくちしょうゆ す トウバンジャン キャベツのみどしる □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5 □ キャベツ 20 □ にんじん 6 □ ねぎ 3 みず 100 みそ だし	△ ぎゅうにゅうごはん 634kcal ○ ハンバーグ(ソースかけ) △ ハンバーグ 1個 あかワイン 0.65 ○ さとう 0.7 みず 1.7 ケチャップ とんかつソース かぼちゃサラダ □ かぼちゃ 35 □ きゅうり 11 △ ハム 5 ○ マヨネーズ しお す くらこしょう コンソメスープ △ とりももにく 10 □ じゃがいも 20 □ たまねぎ 25 □ ほうれんそう 6 □ にんじん 6 みず 100 コンソメ こしょう しお 	△ ぎゅうにゅうなつやさいカレー 673kcal ○ こめ 88g □ むぎ 5 △ ぶたにく 25 □ じゃがいも 35 □ にんじん 13 □ たまねぎ 60 □ なす 15 □ ピーマン 5 □ スズキーニ 15 □ しょうが 0.5 ○ あぶら 0.3 カレールウ カレールウ ウスターソース こしょう ひじきサラダ △ ひじき 0.95 □ もやし 25 △ ツナ 5 □ コーン 7.5 ○ ごま 0.3 □ すりごま 0.2 ○ さとう 0.8 □ ごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ す  

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

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
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)
		たんぱく質 無機質	ビタミン 無機質



7月紀の川市産の野菜は・・・小松菜、ねぎ、たまねぎ、人参、にんにく、なす、きゅうり
ピーマン、かぼちゃなど

米・・・きぬむすめ(紀の川市産)

フルーツ給食(市内産のフルーツ)・・・7/3(木)はっさく(缶詰)

7/15(火)デラウェア



☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。