

く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	〇…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	たんすいけつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質
		むきしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン

1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 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)…1/9(金)いちご、はっさく(缶)

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

月 12	火 13	水 14	木 8	金 9
			△ ぎゅうにゅう チャーハン 518kcal ○ 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 こいくちしょうゆ しお こしょう ちゅうかスープ ワンダンスープ △ にくいりワントン 18 □ にんじん 5 □ こまつな 8 □ もやし 20 ○ 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 ハヤシライス 652kcal ○ こめ 88g ○ むぎ 5 ○ ぶたにく 20 □ たまねぎ 80 □ にんじん 13 □ しめじ 5 ○ じゃがいも 24 □ トマトピューレ 8 ○ さとう 0.2 みず 106 ○ あぶら 0.3 ハヤシルウ コンソメ こしょう ケチャップ フルーツポンチ(いちご) □ はっさく 6 □ みかん 10 □ いちご 16 □ パイン 10 ○ はちみつレモンゼリー 20 △ かんてん 8 フルーツ給食
			15	16
	△ ぎゅうにゅう ごはん 589kcal △ さば 1切 ○ さとう 3.1 みりん 0.56 さけ 1.82 □ ゆずかじゅう 0.4 みず 2.5 みそ こうはくなます □ だいこん 33 □ にんじん 7 ○ ごま 0.5 ○ さとう 1.5 みず 1.2 しお す うすくちしょうゆ だし おでうに もち 20 □ だいこん 20 □ きんときになじん 10 ○ さといも 20 △ みそ △ しろみそ だし	△ ぎゅうにゅう コッペパン ポロニアステーキ 578kcal △ ポロニアステーキ 1に みりん 0.6 ケチャップ とんかつソース ウスターソース こいくちしょうゆ イタリアンサラダ □ キャベツ 20 □ もやし 16 □ コーン 5.5 □ にんじん 3.5 イタリアンドレッシング ふゆやさいのシチュー △ とりもにく 15 □ はくさい 35 □ にんじん 15 □ だいこん 20 □ ブロッコリー 4 ○ じゃがいも 30 △ ぎゅうにゅう 20 △ プロセスチーズ 2 ○ あぶら 0.3 クリームシチュー ブイヨン こしょう	△ ジョア(マスカット) チキンピラフ 567kcal ○ こめ 67g ○ むぎ 3.2 ○ あぶら 0.25 △ とりもにく 15 △ チンウインナースキンスライス 10 □ たまねぎ 30 □ にんじん 8 □ ビーマン 4 □ コーン 5 ○ あぶら 0.3 コンソメ しお ウスターソース こしょう コンソメ とうにゅうコロケ ○ とうにゅうコロケ 1に ○ あげあぶら 5 ABCマカロニスープ ○ アルファベットマカロニ 5 △ ぶたにく 8.5 □ たまねぎ 15 □ にんじん 6 □ だいこん 20 □ キャベツ 20 みず 100 ○ あぶら 0.25 ブイヨン しお こしょう	△ ぎゅうにゅう ごはん(げんりょう) みそラーメン 600kcal ○ ちゅうかめん 95 △ ぶたにく 15 □ キャベツ 20 □ にんじん 8 □ もやし 15 □ コーン 5 □ ながねぎ 5 □ しょうが 0.3 □ にんにく 0.25 さけ 2 ○ ごまあぶら 0.4 みず 145 ○ あぶら 0.2 ちゅうかスープ とりガラスープ こしょう △ みそ △ あかみそ トウバンジャン しお ささみときゅうりのサラダ △ ささみフレーク 4.5 □ きゅうり 23 □ キャベツ 18 □ にんじん 4.5 ○ さとう 1 す こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
19	20	21	22	23
△ ぎゅうにゅう ごはん 557kcal △ ちくぜんに △ とりもにく 20 □ にんじん 10 □ ごぼう 10 □ こんにゃく 20 △ ちくわ 10 □ れんこん 10 □ いんげん 5 □ しいたけ 5 □ だいこん 20 ○ あぶら 0.3 さけ 1.25 みりん 0.83 ○ さとう 2 みず 36 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし マカロニサラダ ○ マカロニ 8 □ キャベツ 15 □ にんじん 6 △ ハム 5 ○ さとう 0.7 す しお こしょう ○ マヨネーズ ふりかけ(あじかつお)	△ ぎゅうにゅう ごはん 612kcal △ チキンカツ △ チキンカツ 1に ○ あげあぶら 5 だいこんサラダ □ だいこん 34 □ きゅうり 16.5 △ ツナ 5 ○ さとう 1.65 ○ ごまあぶら 0.44 うすくちしょうゆ す こしょう しお ふゆやさいのポトフ □ たまねぎ 30 粉河小学校6Bが 考えてくれた献立 □ キャベツ 25 ○ じゃがいも 40 △ チンウインナー 15 □ にんじん 10 みず 150 □ ブロッコリー 10 コンソメ ○ あぶら 0.2 こしょう	△ ぎゅうにゅう カレーピラフ 541kcal ○ こめ 65g ○ あぶら 0.15 △ ぶたひきにく 23 □ たまねぎ 30 □ にんじん 18 □ ビーマン 6 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお カレーこ ウスターソース ブイヨン ちゅうかスープ(にくだんご) □ こまつな 10 △ ミートボール 25 □ もやし 16 □ にんじん 8 □ たまねぎ 15 □ しめじ 5 ○ あぶら 0.1 みず 100 ○ ごまあぶら 0.3 ○ あぶら 0.2 ちゅうかスープ とりガラスープ しお うすくちしょうゆ コールスローサラダ □ キャベツ 17 □ コーン 10 □ きゅうり 18 △ ハム 5 ○ さとう 0.4 ○ マヨネーズ す しお	△ ぎゅうにゅう ごはん 575kcal △ ハンバーグ(ていやくソース) △ ハンバーグ 1個 ○ さとう 1.2 みりん 4 みず 10 さけ 2.2 ○ かたくりこ 0.65 こいくちしょうゆ キャベツのゆかりあえ □ キャベツ 25 □ もやし 22 ゆかり 0.72 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ だいこんのみそしる □ だいこん 20 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 みそ だし	△ ぎゅうにゅう だいこんごはん(げんりょう) 600kcal ○ こめ 58g ○ あぶら 0.9 さけ 3 □ だいこん 30 □ いんげん 5 □ にんじん 5 △ ぶたにく 5.5 ○ さとう 0.63 ○ あぶら 0.1 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお あなかけたまごとうどん ○ うどん 100 △ かまぼこ 8 △ とりもにく 12 △ たまご 25 □ しめじ 5 □ ねぎ 5 □ しょうが 1 みりん 2.4 さけ 1 ○ かたくりこ 3.5 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし やさいのおかかあえ □ ほうれんそう 14 □ キャベツ 30 □ にんじん 5 △ かつおぶし 1 こいくちしょうゆ
26	27	28	29	30
△ ぎゅうにゅう ピビンバ 641kcal ○ こめ 80g △ ぶたひきにく 30 △ とりひきにく 30 ○ あぶら 0.9 さけ 2 △ ひきわりだいず 12 □ ながねぎ 3 □ しょうが 1 ○ さとう 0.9 みりん 3 □ ほうれんそう 17 □ にんじん 8 □ もやし 32 ○ ごまあぶら 0.48 △ あかみそ コチュジャン こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお ごもくスープ △ ぶたにく 8 □ たまねぎ 15 □ にんじん 5 □ しめじ 5 □ こまつな 8 □ はくさい 10 ○ あぶら 0.15 ちゅうかスープ とりガラスープ うすくちしょうゆ こしょう ミルメークココア	△ ぎゅうにゅう ごはん 590kcal ○ かぼちゃひきにくフライ □ かぼちゃひきフライ 1に ○ あげあぶら 4 ふゆやさいのチャンプルー □ だいこん 40 粉河小学校6Aが 考えてくれた献立 □ にんじん 10 △ あつあげ 10 さけ 1 △ ぶたにく 20 ○ ごまあぶら 0.3 □ ねぎ 5 △ かつおぶし 0.2 △ いりたまご 15 こいくちしょうゆ ○ あぶら 0.2 しお ○ かたくりこ 0.3 ちゅうかスープ はくさいとこまつなのみそしる □ こまつな 7 □ はくさい 18 □ たまねぎ 15 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 △ みそ だし	△ ぎゅうにゅう わかめごはん ねぎいりたまごやき 545kcal △ ねぎたまやき 1個 やさいのごまあえ □ キャベツ 28 □ ほうれんそう 8 □ ほうれんそう 12 □ しめじ 5 ○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ とふのこのにもの △ とふのこ 11.4 △ あぶらあげ 5 □ だいこん 10 □ はくさい 30 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 □ いんげん 3 □ しいたけ 3 ○ さとう 1.9 みりん 1 みず 50 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし	△ ぎゅうにゅう おませ 546kcal ○ こめ 65g ○ さとう 5.5 こぶちや 0.16 □ こんにゃく 17 □ にんじん 8 □ えだまめ 5 △ こうやどうふ 2.2 さけ 0.8 ○ さとう 1.3 みず 15 す しお こいくちしょうゆ だし にくだんご(わふう) △ わふうにくだんご 2に そうめんじる ○ そうめん 6 □ にんじん 6 □ たまねぎ 10 □ ねぎ 4 △ どうふ 20 みりん 0.4 うすくちしょうゆ だし	△ ぎゅうにゅう ごはん 629kcal ○ くじらのたつたあげ △ くじらにく 55 □ しょうが 2.4 □ にんにく 1.1 さけ 4 みりん 5.8 ○ ごまあぶら 0.33 ○ かたくりこ 18.2 ○ あげあぶら 5 こいくちしょうゆ もやしのピリからあえ □ もやし 33 □ きゅうり 12 □ にんじん 5 ○ ごまあぶら 0.18 ○ さとう 2.52 す こいくちしょうゆ トウバンジャン キャベツのみそしる △ あぶらあげ 5 □ たまねぎ 20 □ キャベツ 23 □ ねぎ 4 △ みそ だし