








<div>月 2</div> <div>振替休業</div> <div></div>	<div>火 3</div> <div>△牛乳 たきこみごはん 543kcal</div> <div>○こめ 60g さけ 3.3 △とりももにく 20 △ちくわ 10 △あぶらあげ 3 □しいたけ 5 □にんじん 5 □ごぼう 5 □えだまめ 5 さけ 1.6 みりん 1.6 ○あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお うすくちしょうゆ あけだしどうふ あけだしどうふ 1に みりん 2.3 さけ 2 ○あげあぶら 4 ○かたくりこ 1 ○さとう 1 こいくちしょうゆ だし ぐだくさんみそしる ○さつまいも 20 □キャベツ 15 □もやし 8 □にんじん 5 □ねぎ 3 みそ だし</div>	<div>水 4</div> <div>△牛乳 ぶたどん 537kcal</div> <div>○こめ 80g △ぶたにく 45 □いとこんにやく 45 △かまぼこ 7 □たまねぎ 70 □しいたけ 3 □ねぎ 3 □にんじん 10 □しょうが 1 ○さとう 3 さけ 2.2 みりん 2.2 こいくちしょうゆ だし ごまずあえ □はくさい 32 △わかめ 0.6 □きゅうり 16 ○ごま 0.8 ○さとう 0.7 こいくちしょうゆ す</div>	<div>木 5</div> <div>△牛乳 ごはん おししゅうまい 1に マーボーナス 525kcal</div> <div>△ぶたひきにく 15 □しょうが 0.4 □にんにく 0.4 □しいたけ 3 □たけのこ 5 □ニラ 5 □たまねぎ 20 □なす 35 ○さとう 1.2 ○ごまあぶら 0.3 ○かたくりこ 0.2 あかみそ ○あぶら 0.3 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ トウバンジャン はるさめスーフ □こまつな 10 △ぶたにく 10 □もやし 16 □にんじん 8 ○はるさめ 3.5 とりガラススープ ○ごまあぶら 0.3 うすくちしょうゆ ちゅうかスーフ しお</div>	<div>金 6</div> <div>△牛乳 ごはん スパゲティサラダ 560kcal</div> <div>○スパゲティ 8 □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 にくじゃが △ぶたにく 25 □いとこんにやく 30 ○じゃがいも 60 □たまねぎ 50 □にんじん 10 □いんげん 4 ○さとう 2.5 さけ 2.2 みりん 1.3 こいくちしょうゆ ○あぶら 0.3 だし</div> <div></div>									
<div>9</div> <div>和歌山県から「うめぼし」を いただいたものです。</div> <div>スポーツの日</div> <div></div>	<div>10</div> <div>△牛乳 ごはん うめぼし 1に さんまのかばやき 644kcal</div> <div>△さんま 1きれ さけ 1.5 ○かたくりこ 5 ○あげあぶら 4 □しょうが 1 みりん 2 ○さとう 2 こいくちしょうゆ ○ごま 0.3 はくさいサラダ □はくさい 23 △ハム 5 □もやし 20 □コーン 7 ○さとう 0.23 ○あぶら 0.8 こいくちしょうゆ しお すましじる □ほうれんそう 10 □えのきたけ 5 □にんじん 3 △どうふ 30 みりん 0.8 だし うすくちしょうゆ しお</div>	<div>11</div> <div>△牛乳 ごはん けんりょうごはん ラーメン 600kcal</div> <div>○ちゅうかめん 100 △ぶたにく 18 □キャベツ 30 □たまねぎ 12 □にんじん 8 □しいたけ 7 □コーン 5 □しょうが 0.35 □にんにく 0.25 ○ごまあぶら 0.4 ちゅうかのもと ちゅうかスーフ トウバンジャン パンパンジャーサラダ △ささみフレーク 8 □きゅうり 15 □にんじん 4 □コーン 4 □キャベツ 15 ○ごま 0.3 ○ごまあぶら 0.1 ごまドレッシング こいくちしょうゆ</div>	<div>12</div> <div>社会見学</div> <div></div>	<div>13</div> <div>△牛乳 たまごのやさしいあんかけどん 577kcal</div> <div>○こめ 80g △ぶたにく 10 ○あぶら 0.15 □たまねぎ 35 □にんじん 7 □もやし 17 □ねぎ 3 □しょうが 0.35 さけ 2 こいくちしょうゆ ○かたくりこ 4 とりガラススープ ○ごまあぶら 0.6 くらこしょう しお △かにたま 1に しらあえ □ほうれんそう 15 □にんじん 6 △どうふ 30 ○ごま 0.7 ○ねりごま 1.5 ○さとう 0.66 うすくちしょうゆ みそ</div>									
<div>16</div> <div>△牛乳 ごはん はんぺんフライ 1に ツナあえ 577kcal</div> <div>□キャベツ 24.3 □きゅうり 16.2 □にんじん 2.43 △ツナ 6.48 ○ごまあぶら 0.32 ○さとう 1.21 す うすくちしょうゆ ラタトゥイユスーフ △とりむねにく 8 ○オリーブゆ 0.1 □にんにく 0.5 □たまねぎ 25 □トマト 5 □トマト 16 □なす 5 □きパブリカ 5 ○さつまいも 5 □いんげん 3 □にんじん 5 ブイヨン ○さとう 1 しお こしょう しおこうじ</div>	<div>17</div> <div>△牛乳 カレーライス 681kcal</div> <div>○こめ 88g ○むぎ 5 △ぶたにく 25 □たまねぎ 80 ○じゃがいも 40 □にんじん 15 □にんにく 0.4 ○あぶら 0.3 カレールー カレーこ ソース かきいフルーツヨーグルト □みかん 16 □もも 8.5 □パイナップル 16 □ひらたねなし M 20 △ヨーグルト 20 フルーツ給食 </div>	<div>18</div> <div>△牛乳 ごはん こんさいりめんチカツ 1に かぼちゃサラダ 600kcal</div> <div>□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 やさいスーフ △ぶたにく 10 □だいこん 20 △たまねぎ 20 □にんじん 6 ブイヨン しお こしょう</div>	<div>19</div> <div>△牛乳 さつまいもごはん 531kcal</div> <div>○こめ 62g ○さつまいも 20 さけ 0.8 こぶちや 0.3 しお つくねのてりやき △キャベツいりつくね 1に ○さとう 1.2 みりん 4 ○かたくりこ 0.65 さけ 2.2 こいくちしょうゆ ナムル □ほうれんそう 10 □もやし 30 □にんじん 5 ○ごまあぶら 0.2 ○ごま 0.3 こいくちしょうゆ しお キャベツのみそしる □たまねぎ 20 △あぶらあげ 5 □キャベツ 20 □にんじん 6 □ねぎ 3 だし みそ</div>	<div>20</div> <div>△牛乳 けんりょうごはん やきそば 525kcal</div> <div>○ちゅうかめん 75 △ぶたにく 10 △イカ 10 □キャベツ 45 □もやし 20 □ピーマン 8 □にんじん 10 ○あぶら 0.3 △あおのり 0.05 こしょう きりぼしだいこんのハリハリあえ □きりぼしだいこん 5 ○ごま 0.8 □きゅうり 25 こいくちしょうゆ ○さとう 2.2 しお す</div>									
<div>23</div> <div>△牛乳 チキンライス 566kcal</div> <div>○こめ 70g ○あぶら 0.12 △とりももにく 20 □たまねぎ 30 □いんげん 8 ○あぶら 0.3 コンソメ ケチャップ しお くらこしょう ソース ちゅうかコーンスーフ □コーン 5 □コーンクリーム 20 □たまねぎ 20 □にんじん 10 □ちんげんさい 15 △たまご 20 ○かたくりこ 0.5 うすくちしょうゆ とりガラススープ こしょう しお ○とうりゅうアリン 1に</div>	<div>24</div> <div>△牛乳 ごはん ささみのしモンに 549kcal</div> <div>△ささみ 2に さけ 2.5 ○あげあぶら 6 ○かたくりこ 4 ○こむぎこ 2 □レモン 4 ○さとう 4.5 こいくちしょうゆ れんこんサラダ □れんこん 11 □きゅうり 15 △ハム 5 △わかめ 0.7 わふうドレッシング たまねぎのみそしる □だいこん 20 □たまねぎ 20 □にんじん 6 □ねぎ 3.5 △あぶらあげ 4 みそ だし</div>	<div>25</div> <div>△牛乳 おまげ 521kcal</div> <div>○こめ 65g ○さとう 5.5 こぶちや 0.16 □こんにやく 15 □にんじん 6 □えだまめ 4 △こうやどうふ 2 さけ 0.8 ○さとう 1.3 しお す だし こいくちしょうゆ あじつ汁のり 1ふくろ △ごもくあつやきたまご 1に ぶたじる △ぶたにく 6 □ごぼう 8 □たまねぎ 18 □にんじん 9 △あぶらあげ 3 △どうふ 20 □ねぎ 3 みそ だし</div>	<div>26</div> <div>△牛乳 ごはん さばのみぞに 1きれ さつまいもサラダ 606kcal</div> <div>○さつまいも 32 □たまねぎ 15 △ハム 5 す マヨネーズ こしょう しお くらこしょう けんちんじる □だいこん 20 □にんじん 7 □ごぼう 10 □ねぎ 4 □こんにやく 15 みりん 1.35 さけ 0.45 ○ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし</div> <div></div>	<div>27</div> <div>△牛乳 ごはん ほうれんそうのツナあえ 610kcal</div> <div>□ほうれんそう 30 □えのきたけ 7.5 △ツナ 8.5 ○すりごま 0.6 ○さとう 0.45 こいくちしょうゆ もちきんちゃく もちきんちゃく 1に ○さとう 1 みりん 1.4 こいくちしょうゆ しお おでん △ぎゅうにく 5 ○じゃがいも 35 □だいこん 48 □にんじん 10 △さつまあげ 14 △あつあげ 20 □てづくりこんにやく 18 △うずらたまご 15 ○さとう 1 みりん 2.7 さけ 2.2 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし</div>									
<div>30</div> <div>△牛乳 ごはん やきぐりコロッケ 1に イタリアンサラダ 607kcal</div> <div>□キャベツ 20 □もやし 15 □コーン 6 イタリアンドレッシング クリームシチュー △とりももにく 20 □たまねぎ 68 □にんじん 18 ○じゃがいも 45 △ぎゅうにゅう 20 ブイヨン ○あぶら 0.3 くらこしょう クリームシチュー こしょう </div>	<div>31</div> <div>△牛乳 ごはん てりやきハンバーグ 608kcal</div> <div>△ハンバーグ 1に ○さとう 1.2 みりん 4 こいくちしょうゆ さけ 2.2 ○かたくりこ 0.65 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 こいくちしょうゆ おろしにんにく す トウバンジャン さつまいものみそしる ○さつまいも 20 □たまねぎ 15 □にんじん 5 □ねぎ 3 みそ だし</div>	<div>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</div> <div>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</div> <div>＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞</div> <table><tr><th>1.たんぱく質 食品 グループ</th><th>2.ビタミン・ミネラル 食品 グループ</th><th>3.エネルギー 食品 グループ</th></tr><tr><td>大豆製品 肉類 魚類</td><td>野菜・果物 海藻類 豆類</td><td>穀類 油脂類 砂糖類</td></tr><tr><td>たんぱく質 栄養素</td><td>ビタミン ミネラル 栄養素</td><td>エネルギー 栄養素</td></tr></table> <div>☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。</div>			1.たんぱく質 食品 グループ	2.ビタミン・ミネラル 食品 グループ	3.エネルギー 食品 グループ	大豆製品 肉類 魚類	野菜・果物 海藻類 豆類	穀類 油脂類 砂糖類	たんぱく質 栄養素	ビタミン ミネラル 栄養素	エネルギー 栄養素
1.たんぱく質 食品 グループ	2.ビタミン・ミネラル 食品 グループ	3.エネルギー 食品 グループ											
大豆製品 肉類 魚類	野菜・果物 海藻類 豆類	穀類 油脂類 砂糖類											
たんぱく質 栄養素	ビタミン ミネラル 栄養素	エネルギー 栄養素											