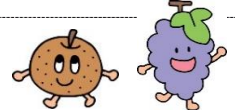


月 25	火 26	水 27	木 28	金 29												
		 早起き 早寝 朝ごはん 元気に1日を過ごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。	 朝ごはんを 食べてから 登校しよう	きゅうにゅう なつやさいカレー 669kcal ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 20 □ にんじん 13 □ たまねぎ 70 □ なす 15 □ かぼちゃ 20 □ しょうが 0.5 ○ あぶら 0.3 カレールー カレールー ウスターソース こしょう きゅうりのつけもの □ きゅうり 37 ○ ごま 0.3 □ しょうが 0.4 みりん 4.5 ○ さとう 0.45 トウバンジャン こいくちしょうゆ す △ ぶどう 2つ フルーツ給食												
1 △ きゅうにゅう ごはん あげキョウザ 584kcal △ きょうざ 2こ ○ あげあぶら 1.8 ゴーヤチャンプル △ ぶたにく 10 □ ゴーヤ 10 □ もやし 12 □ ニラ 5 △ あつあげ 25 △ いりたまご 10 ○ ごまあぶら 1 △ かつおぶし 0.3 さけ 0.5 ちゅうかスープ しお・こしょう こいくちしょうゆ もずくスープ △ とりももにく 10 △ もずく 9 □ はくさい 23 □ しめじ 5 □ にんじん 6 □ しょうが 0.45 ○ ごまあぶら 0.27 ○ あぶら 0.15 ちゅうかスープ とりガラスープ しお・こしょう うすくちしょうゆ	2 △ きゅうにゅう スタミナどん 557kcal ○ こめ 80g △ ぶたにく 60 ○ あぶら 0.4 さけ 1 □ たまねぎ 55 □ にんじん 20 □ ちんげんさい 17 □ ニラ 3 □ にんにく 1.1 □ しょうが 1.1 ○ さとう 1.5 みりん 2 ○ ごま 0.5 ○ ごまあぶら 0.5 トウバンジャン こいくちしょうゆ ウスターソース わかめスープ △ わかめ 0.5 □ しいたけ 4 △ とうふ 20 □ たまねぎ 20 みず 100 とりガラスープ ちゅうかスープ しお くらこしょう	3 △ きゅうにゅう ごはん じゃがぶたキムチ 541kcal △ ぶたにく 27.5 □ いとこんにやく 23 ○ じゃがいも 55 □ たまねぎ 44 □ にんじん 13 □ キムチ 17.5 □ ニラ 3.3 ○ さとう 2.2 さけ 2.2 みりん 2.2 みず 33 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし ナムル □ ほうれんそう 11 □ もやし 30 □ にんじん 5 ○ ごまあぶら 0.2 ○ ごま 0.3 しお こいくちしょうゆ みず 33 しつとひじきふりかけ △ ひじき 1.3 ○ ごま 0.6 △ かつおぶし 1.1 ○ さとう 2.7 みりん 4.5 こいくちしょうゆ	4 △ きゅうにゅう チキンピラフ 550kcal ○ こめ 67g ○ むぎ 3.2 ○ あぶら 0.25 △ とりももにく 15 △ チキンウインナーキンスライス 10 □ たまねぎ 30 □ にんじん 8 □ ピーマン 4 □ コーン 5 ○ あぶら 0.3 コンソメ コンソメ しお ウスターソース こしょう かぼちゃとうにゅうスープ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25 □ にんじん 7 □ かぼちゃ 25 □ しめじ 5 △ とうにゅう 20 みず 75 ○ あぶら 0.15 こめこホワイトルー コンソメ こしょう フルーツ給食	5 △ きゅうにゅう わかめごはん(げんりょう) ひやしうどん 638kcal ○ うどん 100 □ もやし 25 □ ほうれんそう 15 □ にんじん 7 △ あぶらあげ 4.3 ○ さとう 1.8 みず 6 △ きんしたまご 15 こいくちしょうゆ めんつゆ はんぺんフライ △ はんぺんフライ 1こ ○ あげあぶら 4 												
8 △ きゅうにゅう ごはん さんまのかぼやきふ 639kcal △ さんま 1まい 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 みず 2 ○ ごま 0.3 こいくちしょうゆ やさいのごまあえ □ キャベツ 35 □ ほうれんそう 15 □ にんじん 5 ○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ しおこうじスーフ △ とりももにく 10 □ だいこん 30 □ にんじん 10 □ しめじ 6 □ ねぎ 3 □ しょうが 0.9 さけ 1.8 だし しおこうじ こしょう	9 △ きゅうにゅう ごはん ぶたにくときのこのトマトに 581kcal △ ぶたにく 38 □ しめじ 10 □ エリンギ 7 □ たまねぎ 50 ○ じゃがいも 28 ○ えだまめ 6 □ トマト 5 □ トマト 5 □ にんにく 0.3 しろワイン 1 ○ さとう 0.4 みず 49 ○ あぶら 0.3 ウスターソース ケチャップ こしょう コンソメ 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 しお こしょう す ○ マヨネーズ □ ピオーネ 2つ せとふうみふりかけ	10 △ きゅうにゅう コッペパン かぼちゃひきにくフライ 585kcal □ かぼちゃひきフライ 1こ ○ あげあぶら 4 れんこんサラダ □ れんこん 11 □ きゅうり 15 □ もやし 10 △ わかめ 0.7 わふうドレッシング ポークビーンズ △ ぶたにく 25 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 40 □ にんじん 10 □ いんげん 5 △ だいず 20 □ トマトピューレ 25 ○ さとう 1 みず 30 コンソメ ウスターソース ○ あぶら 0.3 こしょう	11 △ きゅうにゅう ごはん つくねのソースやき 594kcal △ キャベツいりつくね 1こ ○ さとう 2.5 みりん 1.1 みず 2.2 とんかつソース ウスターソース ケチャップ ポテトサラダ ○ じゃがいも 30 □ にんじん 8 □ きゅうり 18 △ ハム 5 ○ マヨネーズ す しお こしょう 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 みず 100 △ みそ だし	12 △ きゅうにゅう ごはん タンダーチキン 575kcal △ とりももにく 2こ △ ヨーグルト 9 □ しょうが 1.5 □ にんにく 0.5 ケチャップ こいくちしょうゆ カレーこ くらこしょう しお カラフルサラダ □ あかバプリカ 5 □ きゅうり 10 □ もやし 10 □ コーン 5 △ ツナ 7 □ レモン 1.1 ○ さとう 1.1 うすくちしょうゆ ABCマカロニスーフ ○ アルファベットマカロニ 5 △ ぶたにく 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 0.2 こしょう フイヨン しお												
15	16 △ きゅうにゅう ごはん しろみさかなフライ 545kcal △ しろみさかなフライ 1きれ ○ あぶら 5 こぶくろソース □ キャベツ 25 □ もやし 22 ゆかり 0.8 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ とうがんとたまごのスーフ △ たまご 20 □ とうがん 25 □ ほうれんそう 8 □ にんじん 6 △ みそ だし	17 △ きゅうにゅう たまごのやさいあんかけどん 573kcal ○ こめ 80g △ かにたまご 1こ △ 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 みず 86 ○ かたくりこ 4 とりガラスープ ○ ごまあぶら 0.6 しお くらこしょう こいくちしょうゆ やきにくサラダ △ ぶたにく 12 ○ あぶら 0.15 □ しょうが 0.08 □ にんにく 0.08 さけ 0.6 ○ さとう 0.36 □ きゅうり 8 □ にんじん 4 □ もやし 10 □ キャベツ 11 ○ ごま 0.96 ○ さとう 0.1 す ○ ごまあぶら 0.4 ○ あぶら 0.56 こいくちしょうゆ	18 △ きゅうにゅう チャーハン 593kcal ○ 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 ちゅうかスーフ(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 ○ みかんゼリー	19 △ きゅうにゅう ごはん(げんりょう) ジャージャーめん 728kcal ○ ちゅうかめん 88 △ ぶたひきにく 35 □ しょうが 0.6 □ にんにく 0.4 □ たまねぎ 50 □ にんじん 15 □ はくさい 22 □ ちんげんさい 8 □ ねぎ 4 さけ 1.65 ○ さとう 1.65 みず 20 ○ かたくりこ 0.6 ○ あぶら 0.2 ○ ごまあぶら 0.5 △ あかみそ △ みそ デンメンジャン こいくちしょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープ あげはるまき △ はるまき 1こ ○ あげあぶら 2.5 のりこうみふりかけ												
22 △ きゅうにゅう キーマカレー(ターメリックライス) 690kcal ○ こめ 80g △ ぶたひきにく 30 △ とりひきにく 30 □ たまねぎ 100 □ にんじん 15 □ しょうが 1 □ にんにく 0.3 □ トマトピューレ 23 ○ あぶら 0.3 ターメリック コンソメ ナツメグ しお カレールー こしょう フルーツポンチ □ はっさく 7 □ みかん 14 □ もも 6 □ バイン 8 ○ はちみつレモンゼリー 20 △ かんてん 8 フルーツ給食	23 秋分の日 	24 △ きゅうにゅう ごはん おこのみやき 582kcal □ キャベツ 75 △ きぬごしどうふ 22 とんかつソース △ やきちくわ 13 □ べにしょうが 1.6 ○ やまいもいりおこのみやき 12.8 △ あおのり 0.15 △ かつおぶし 1 とんかつソース こぶくろマヨネーズ きゅうりのしおこんぶあえ □ きゅうり 40 □ にんじん 5 ○ ごま 0.55 しお △ しおこんぶ 1.7 かぼちゃのみそしる □ かぼちゃ 20 □ たまねぎ 20 □ えのきたけ 7 □ ねぎ 5 みず 130 △ みそ だし	25 社会見学 	26 △ きゅうにゅう ごはん コーンととりにくのおとしあげ 565kcal △ とりむねにく 33 さけ 1.1 □ コーン 25.3 ○ こむぎ 5.5 ○ かたくりこ 3.3 ○ あげあぶら 4.4 しお くらこしょう 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 あじみなのみそしる □ あじみな 10 △ とうふ 20 □ にんじん 6 □ ねぎ 4 △ みそ だし												
29 △ きゅうにゅう おやこどん 591kcal ○ こめ 80g △ とりももにく 30 △ たまご 40 □ たまねぎ 90 □ にんじん 17 □ しいたけ 5 さけ 1.8 みりん 3 ○ さとう 2 みず 45 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 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	30 △ きゅうにゅう ごはん ハンバーグ(てりやきソース) 573kcal △ ハンバーグ 1こ ○ 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 すじゅうゆあえ □ きゅうり 35 □ えのきたけ 10 □ にんじん 5 △ かつおぶし 1.17 ○ さとう 0.14 す こいくちしょうゆ ほうれんそうのすましじる □ ほうれんそう 10 □ ねぎ 3 △ とうふ 30 みりん 0.8 みず 130 しお だし うすくちしょうゆ	< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 > <table><tr><td>しょうひん 食品 グループ</td><td>○・・・おもにエネルギーの もとになる食品</td><td>△・・・おもに体をつくる もとになる食品</td><td>□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品</td></tr><tr><td>えいようそ 栄養素</td><td>たんぱいけつ 炭水化物</td><td>しじつ 脂質</td><td>むかしつ 無機質</td></tr><tr><td></td><td>たんぱく質</td><td>しじつ たんぱく質</td><td>むかしつ 無機質 (カルシウム)</td></tr></table> 8・9月紀の川市産の野菜は・・・小松菜、あじみな、ねぎ、たまねぎ、にんにく、きゅうり、かぼちゃなど 米・・・キヌヒカリ、ヒノヒカリ(紀の川市産) フルーツ給食(市内産のフルーツ)・・・8/29(金)ぶどう 9/4(木)なし 9/22(月)はっさく(缶詰) ☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。 			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	えいようそ 栄養素	たんぱいけつ 炭水化物	しじつ 脂質	むかしつ 無機質		たんぱく質	しじつ たんぱく質	むかしつ 無機質 (カルシウム)
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													
えいようそ 栄養素	たんぱいけつ 炭水化物	しじつ 脂質	むかしつ 無機質													
	たんぱく質	しじつ たんぱく質	むかしつ 無機質 (カルシウム)													