

く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	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
栄養素	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 無機質

10月紀の川市産の野菜は…
たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、さといも
さつまいも など
米…にこまる(紀の川市産)
フルーツ給食(市内産のフルーツ)…
10/28 ひらたね柿

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。



水		木		金	
1		2		3	
△ ぎょうにゅうごはん 661kcal ○ チヂミ 1に ○ ごまあぶら 0.08 みず 0.4 こいくちしょうゆ す キャベツのしおこんぶあえ □ キャベツ 30 □ にんじん 4 ○ すりごま 0.2 しお す ぶたにくとだいずのみそに △ ぶたにく 22 □ にんじん 12 □ こんにやく 20 △ ちくわ 12 ○ さとう 1 みず 38 こいくちしょうゆ		△ ぎょうにゅうごはん 546kcal ○ さわらのオニオンガーリックソース △ さわら 1切 □ にんにく 0.5 ○ あぶら 0.5 みりん 3 こいくちしょうゆ からしあえ □ こまつな 12 ○ はるさめ 3.2 からし □ かぼちゃ 25 □ えのきたけ 7 みず 130 △ みそ たまねぎ 20 しょうが 0.75 さけ 1.3 ○ さとう 0.4 もやし 25 ごま 1.1 こいくちしょうゆ たまねぎ 20 ねぎ 4 だし		△ ぎょうにゅうさつまいもごはん 551kcal ○ こめ 62g さけ 2.5 しお にくだんご(わふう) △ わふうにくだんご 1に やさしいごまあえ □ キャベツ 35 □ にんじん 6 ○ すりごま 0.5 こいくちしょうゆ とふのこのにもの △ とふのこ 11.4 □ だいこん 10 □ にんじん 5 □ いんげん 3 ○ さとう 1.9 みず 50 こいくちしょうゆ あぶらあげ 5 はくさい 30 たまねぎ 20 しいたけ 3 みりん 1 あぶら 0.3 だし	
8		9		10	
△ ぎょうにゅうビビンバ 613kcal ○ こめ 80g △ とりひきにく 20 さけ 2 □ ながねぎ 3 ○ さとう 0.9 □ ほうれんそう 20 □ もやし 35 △ あかみそ こいくちしょうゆ しお わかめスープ △ わかめ 0.5 △ とうふ 20 みず 100 とりガラスープ しお		△ ぎょうにゅうごはん 535kcal ○ やきぎょうざ △ やきぎょうざ 1に マーボーナス △ ぶたひきにく 15 □ しょうが 0.4 □ しいたけ 3 □ ニラ 5 □ なす 35 ○ さとう 1.2 ○ かたくりこ 0.2 こいくちしょうゆ ちゅうかスープ(はるさめ) □ こまつな 10 □ もやし 16 ○ はるさめ 3.5 ○ ごまあぶら 0.3 ちゅうかスープ しお あぶら 0.17 にんにく 0.4 たけのこ 5 たまねぎ 20 あぶら 0.25 ごまあぶら 0.3 あかみそ みず 0.4 トウバンジャン ぶたにく 10 にんじん 8 みず 100 あぶら 0.2 とりガラスープ うすくちしょうゆ		△ ぎょうにゅうわかめごはん(げんりょう)うどん 581kcal ○ うどん 100 □ にんじん 6 □ ねぎ 5 みりん 4 うすくちしょうゆ だし しらあえ □ ほうれんそう 15 △ とうふ 30 ○ ねりごま 1.5 うすくちしょうゆ あぶらあげ 7 はくさい 20 しめじ 4 さけ 1.1 こいくちしょうゆ にんじん 6 ごま 0.7 さとう 0.66 みそ	
15		16		17	
△ ぎょうにゅうごはん 611kcal ○ さんまのかつおぶしに △ さんま 1切 ○ さとう 8 □ しょうが 1 こいくちしょうゆ ごますあえ □ はくさい 32 □ きゅうり 16 ○ さとう 0.7 こいくちしょうゆ す けんちんじる □ だいこん 20 □ ごぼう 10 □ こんにやく 15 さけ 0.45 こいくちしょうゆ だし ぶたひきにく 40 あぶら 0.9 だいず 12 しょうが 1 みりん 3 にんじん 8 ごまあぶら 0.48 コチュジャン しいたけ 4 たまねぎ 20 ちゅうかスープ くろこしょう		△ ぎょうにゅうやながわふうたまごとしどん 618kcal ○ こめ 80g □ たまねぎ 75 □ しいたけ 5 △ たまご 50 さけ 1.5 ○ さとう 2.7 こいくちしょうゆ だし ひじきサラダ △ ひじき 0.95 △ ツナ 5 ○ ごま 0.3 ○ さとう 0.8 こいくちしょうゆ ぶたにく 28 にんじん 13 ごぼう 19 いんげん 5.5 みりん 2 みず 40 うすくちしょうゆ もやし 25 コーン 7.5 すりごま 0.2 ごまあぶら 0.6 す		△ ぎょうにゅうカレーピラフ 530kcal ○ こめ 65g △ ぶたひきにく 23 □ にんじん 18 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお ウスターソース ごもくスープ △ ぶたにく 10 □ にんじん 5 □ こまつな 8 ○ あぶら 0.15 ちゅうかスープ うすくちしょうゆ とうにゅうプリン ○ とうにゅうプリン 1に あぶら 0.15 たまねぎ 30 ピーマン 6 カレーコ ブイヨン たまねぎ 15 エリンギ 7 もやし 10	
22		23		24	
△ ぎょうにゅうごはん 590kcal ○ クリームシチュー △ とりももにく 15 □ にんじん 18 △ ぎょうにゅう 20 ○ あぶら 0.3 クリームシチュー ブイヨン ポロニアステーキ △ ポロニアステーキ 1に みりん 0.55 ケチャップ ウスターソース やさしいサラダ □ キャベツ 30 □ コーン 7 わふうドレッシング たまねぎ 68 じゃがいも 45 みず 75 ブイヨン とんかつソース こいくちしょうゆ きゅうり 10		△ ぎょうにゅうごはん 555kcal ○ あじフライ △ あじフライ 1きれ こぶくろウスター もやしのピリからあえ □ もやし 33 □ にんじん 5 ○ さとう 2.52 す トウバンジャン さつまいものみどしる ○ さつまいも 18 △ あぶらあげ 4 □ たまねぎ 19 △ わかめ 0.3 △ みそ だし あげあぶら 4 きゅうり 12 ごまあぶら 0.18 こいくちしょうゆ 		△ ぎょうにゅうごはん 595kcal ○ ハンバーグ(トマトソース) △ ハンバーグ 1に □ にんにく 0.1 ○ さとう 1 ケチャップ キャロットラペ □ にんじん 22 □ キャベツ 8 □ レモン 0.94 ○ あぶら 0.47 うすくちしょうゆ コンソメスープ △ とりももにく 7 □ ちんげんさい 8 □ しめじ 6 ○ あぶら 0.2 コンソメ たまねぎ 3.5 トマト 15 あぶら 0.1 くろこしょう きゅうり 5 ツナ 5.5 さとう 1.82 こしょう しお たまねぎ 25 れんこん 10 みず 100 しお ころしょう	
29		30		31	
△ ぎょうにゅうごはん 606kcal ○ しおこうじからあげ △ とりむねにく 2切 □ しょうが 0.2 ○ あげあぶら 6 しおこうじ すじょうゆあえ □ きゅうり 35 □ にんじん 5 ○ さとう 0.14 す こいくちしょうゆ だいこんのみどしる □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 △ みそ だし にんにく 0.3 かたくりこ 11 えのきたけ 10 かつおぶし 1.17 こいくちしょうゆ たまねぎ 20 にんじん 6 だし		△ ぎょうにゅうごはん(げんりょう)ラーメン 620kcal ○ ちゅうかめん 100 □ キャベツ 30 □ にんじん 8 □ コーン 5 □ にんにく 0.25 ちゅうかめん トウバンジャン パンパンジーサラダ △ ささみフレーク 8 □ にんじん 4 □ キャベツ 15 ○ ごまあぶら 0.1 ごまドレッシング ぶたにく 18 たまねぎ 12 しいたけ 7 しょうが 0.35 ごまあぶら 0.4 ちゅうかめん ちゅうかスープ あぶら 0.2 きゅうり 15 コーン 4 ごま 0.3 こいくちしょうゆ		△ ぎょうにゅうチキンライス 603kcal ○ こめ 70g △ とりももにく 20 □ いんげん 8 コンソメ しお ウスターソース オムレツ(ソースかけ) △ オムレツ 1に しろワイン 0.5 ケチャップ かぼちゃとうにゅうスープ △ ぶたにく 10 □ にんじん 7 □ しめじ 5 みず 75 こめホワイトルウ こしょう あぶら 0.12 たまねぎ 30 あぶら 0.3 ケチャップ くろこしょう ケチャップ とんかつソース たまねぎ 25 かぼちゃ 25 とうにゅう 20 あぶら 0.15 コンソメ	