

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
△牛乳 ○ごはん しとりひじきみかけ △ひじき 1.3 ○ごま 0.6 △かつおぶし 1 ○さとう 2.7 みりん 4.5 こいくちしょうゆ ちくげんに △とりももにく 20 □にんじん 10 □ごぼう 10 □れんこん 10 てづくりこんにやく 20 △ちくわ 10 □しいたけ 5 □いんげん 5 ○あぶら 0.3 ○さといも 15 みりん 0.83 さけ 1.25 こいくちしょうゆ ○さとう 2 だし やさしいサラダ □キャベツ 30 □きゅうり 10 □コーン 7 わふうドレッシング	△牛乳 ○ごはん たきごみごはん ○さめ 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 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお あけだしどうふ あけだしどうふ 1こ ○あけあぶら 4 みりん 2.3 ○さとう 1 さけ 2 こいくちしょうゆ ○かたくり 1 だし くぼくさんみそ ○さつまいも 20 □キャベツ 15 □もやし 8 □にんじん 5 □ねぎ 3 だし てづくりみそ みそ	△牛乳 ○ごはん どりのうめみそやき △とりももにく 2こ みりん 1 さけ 2.2 うめ こいくちしょうゆ しろみそ 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 やさしいスープ △ぶたにく 7 □かぼちゃ 20 □たまねぎ 20 □にんじん 6 ブイヨン しお こしょう	△牛乳 ○ごはん くまのぎょうでびょうどん ○こめ 80g △くまのぎょう 50 □いとこんにやく 45 △かまぼこ 7 □たまねぎ 70 □しいたけ 7 □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 ごきずあえ □もやし 30 △わかめ 0.6 □きゅうり 18 ○ごま 0.8 ○さとう 0.7 す こいくちしょうゆ	△牛乳 ○ごはん ラーメン △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 ちゅうかスープ トウバンジャン パンパンジーサラダ △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
10	11	12	13	14
スポーツの日 	△牛乳 ○ごはん うめ餅 さん事のかぼちゃ △さめ 1きれ さけ 1.5 ○かたくり 5 ○あけあぶら 4 □しょうが 1 みりん 2 ○さとう 2 ○ごま 0.3 こいくちしょうゆ はくさいサラダ □はくさい 20 △ハム 5 □もやし 20 □コーン 5 ○さとう 0.23 ○あぶら 0.8 しお こいくちしょうゆ すましじる △わかめ 0.6 □えのきたけ 10 □ねぎ 5 △とうふ 30 みりん 0.8 だし うすくちしょうゆ しお	△牛乳 ○ごはん 米 72g Cむぎ 4.09 くまのぎょうでビーフシチュー △くまのぎょう 42 ○じゃがいも 35 □たまねぎ 52.5 □にんじん 9.1 しめじ 7.7 □トマト 2.94 コンソメ ハヤシルー くらこしょう ビーンズサラダ △だいず 11 □えだまめ 9 □にんじん 5.5 □コーン 11 ○さとう 0.28 こいくちしょうゆ マヨネーズ おこめのムース 1こ	△牛乳 ○ごはん おしゅうまい 1こ ちゅうかふうツナポテト ○じゃがいも 22.5 □キャベツ 7.2 □きゅうり 7.2 □えだまめ 1.8 △ツナ 9 ○さとう 1.12 ○ごまあぶら 0.45 ○ごま 0.45 うすくちしょうゆ す どうふのちゅうかに △どうふ 70 △ぶたにく 20 □たまねぎ 47 □にんじん 14 □こまつな 18 さけ 1.8 ○かたくり 1.4 ○あぶら 0.3 ○ごまあぶら 0.3 オイスターソース こいくちしょうゆ とりガラスープ ちゅうかスープ	△牛乳 ○ごはん ひじきごぼう △だいず 24.5 △じゃこ 4.5 ○さとう 1.05 みりん 0.7 ○かたくり 0.18 ○あけあぶら 2.45 こいくちしょうゆ すじょうゆあえ □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 こんさいとだいずのみそに △ぶたにく 20 □ごぼう 18 □にんじん 11 □いんげん 7 □てづくりこんにやく 18 △だいず 15 ○さといも 14 さけ 3.2 △ちくわ 11 みりん 3.7 ○さとう 1.1 ○あぶら 0.3 こいくちしょうゆ みそ あかみそ だし
17	18	19	20	21
△牛乳 ○ごはん どりにくどきのこのトマトに △とりももにく 38 □しめじ 10 □エリンギ 7 □たまねぎ 50 ○じゃがいも 28 □いんげん 6 □トマト 10 □にんにく 0.3 しるワイン 1 ○さとう 0.4 ソース ○あぶら 0.3 こしょう ケチャップ しお ブイヨン ツナあえ □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 勝たてみうみフライ 1こ ○あけあぶら 2	△牛乳 ○ごはん くまのぎょうでビーフカレー ○こめ 88g Cむぎ 5 △くまのぎょう 42 ○じゃがいも 40 □たまねぎ 80 □にんにく 0.4 □にんじん 15 カレー ○あぶら 0.3 ソース カレールウ かきいりフルーヨーグルト □みかん 15 □もも 8.5 □パイナップル 15 □かき 20 △ヨーグルト 20 フルーツ給食 	△牛乳 ○ごはん はんりょうごはん やきそば ○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 Cあぶら 0.3 △あおりのり 0.05 こしょう もり餅だしこんのハリハリあえ □きりぼしだてん 5 Cごま 0.8 □きゅうり 25 Cさとう 2.2 しお す こいくちしょうゆ	△牛乳 ○ごはん さんさいロイヤルメンチカツ 1こ かぼちゃサラダ ○かぼちゃ 35 □きゅうり 11 △ハム 5 しお す マヨネーズ こしょう コンソメスープ △とりももにく 25 ○じゃがいも 20 □たまねぎ 26 □えのきたけ 5 □にんじん 6 コンソメ こしょう しお	△牛乳 ○ごはん さつまいもごはん ○こめ 62g □さつまいも 20 さけ 0.8 ○ごまあぶら 0.3 しお さわらのゆずしょうゆやき △さわら 1きれ □ゆず 1.2 ○さとう 3.6 みりん 1.8 こいくちしょうゆ 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 △しおこんぶ 1.7 しお かきたまじる △たまご 20 □ほうろけん 10 □えのきたけ 6 みりん 0.8 ○かたくり 1 うすくちしょうゆ しお だし
24	25	26	27	28
△牛乳 ○ごはん さばのみぞれに 1きれ さつまいもサラダ ○さつまいも 32 □たまねぎ 15 △ハム 5 す しお マヨネーズ こしょう けんちんじる □だいご 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 	△牛乳 ○ごはん チキンライス ○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 ソース くらこしょう ちゅうかコンソメ □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 0.5 うすくちしょうゆ とりガラスープ しお こしょう ワインゼリー 1こ	△牛乳 ○ごはん ささみのレモンに △ささみ 2こ さけ 2.5 ○あぶら 6 Cかたくり 4 ○こむぎ 2 □レモン 4 ○さとう 4.5 こいくちしょうゆ ひじきサラダ △ひじき 0.95 □もやし 7.5 △ツナ 5 □コーン 25 ○ごま 0.3 □すりごま 0.2 ○さとう 0.8 Cごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ す だいののみぞしる □だいご 20 □たまねぎ 20 △あぶらあげ 4 □にんじん 6 てづくりみそ みそ だし	△牛乳 ○ごはん おでん △きゅうり 5 ○じゃがいも 35 □だいご 48 □にんじん 10 △さつまいも 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 もちせんちやく もちせんちやく 1こ ○さとう 1 みりん 1.4 しお こいくちしょうゆ あかかあえ □ほうろけん 12 □はくさい 27 □にんじん 5 △かつおぶし 1 こいくちしょうゆ	△牛乳 ○ごはん やきごぼう ○あけあぶら 4 イタリアンサラダ □キャベツ 20 □もやし 12 □コーン 5.5 □あかパプリカ 3.5 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 クリームシチュー こしょう 

新型コロナウイルス感染症による経済対策で、国から肉の提供があります。県内産の熊野牛が献立に登場します。

- 6日(木)熊野牛で牛丼
- 12日(水)熊野牛でビーフシチュー
- 18日(火)熊野牛でビーフカレー
- 31日(月)熊野牛のステーキ



10月の紀の川市産の野菜は・・・里芋、さつまいも、小松菜、きゅうり、葉ねぎ、にんにく、かぼちゃ

米・・・きぬひかり(紀の川市産) フルーツ給食
 手作りみそ(アグリハート) 18日(火) ひらたねなし柿
 手作りこんにやく(四季グループ)

<3つの食品グループと多く含まれる栄養素>

エネルギー ○…おもにエネルギーのもとになる食品	たんぱく質 △…おもに体をつくるもとになる食品	カルシウム □…おもに体の骨を元気づけるもとになる食品
ビタミンB1 ○…おもにエネルギーのもとになる食品	たんぱく質 △…おもに体をつくるもとになる食品	ビタミン □…おもに体の骨を元気づけるもとになる食品

※材料購入の都合により献立を変更することがあります。