


月	火	水	木	金						
2	3	4	5	6						
<p>△ 牛乳 557kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ どんぶりチキン</p> <p>△ とりももに2こ △ ヨーグルト 9</p> <p>△ しょうが 1.5 □ にんにく 0.5</p> <p>□ ケチャップ □ こいくちしょうゆ</p> <p>カレーこ □ くらこしょう</p> <p>しお</p> <p>△ さつまいも 2.0</p> <p>△ ちくわ 6.5 □ みりん 1.5</p> <p>○ さとう 0.75</p> <p>うめ □ こいくちしょうゆ</p> <p>だいごんのみどしる</p> <p>□ ごまつな 7 □ だいごん 18</p> <p>□ たまねぎ 15 △ あぶらあげ 4</p> <p>□ にんにく 6 □ ねぎ 4</p> <p>みそ □ だし</p>	<p>△ 牛乳 543kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ たこごみごはん</p> <p>○ こめ 60g □ さけ 3.3</p> <p>△ とりももに2こ △ ちくわ 10</p> <p>△ あぶらあげ 3 □ しいたけ 5</p> <p>□ にんにく 5 □ ごぼう 5</p> <p>□ えだまめ 5 □ さけ 1.6</p> <p>みりん 1.6 □ あぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ □ しお</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>△ あげだしどうふ</p> <p>あげだしどうふ 1こ □ みりん 2.3</p> <p>さけ 2 □ あげあぶら 4</p> <p>○ かたくりこ 1 □ さとう 1</p> <p>□ こいくちしょうゆ □ だし</p> <p>くばくさんみどしる</p> <p>○ さつまいも 20 □ キャベツ 15</p> <p>□ もやし 8 □ にんにく 5</p> <p>□ ねぎ 3</p> <p>みそ □ だし</p>	<p>△ 牛乳 537kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ぶたどん</p> <p>○ こめ 80g △ ぶたにく 45</p> <p>□ いとこんにやく 45 △ かまぼこ 7</p> <p>□ たまねぎ 70 □ しいたけ 3</p> <p>□ ねぎ 3 □ にんにく 10</p> <p>□ しょうが 1 □ さとう 3</p> <p>さけ 2.2 □ みりん 2.2</p> <p>こいくちしょうゆ □ だし</p> <p>ごきすあえ</p> <p>□ はくさい 32 △ わかめ 0.6</p> <p>□ きゅうり 16 □ ごま 0.8</p> <p>○ さとう 0.7</p> <p>こいくちしょうゆ □ す</p>	<p>△ 牛乳 525kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ぶしゅうすい 1こ</p> <p>△ マーボーナス</p> <p>△ ぶたひきにく 15 □ しょうが 0.4</p> <p>□ にんにく 0.4 □ しいたけ 3</p> <p>□ たけのこ 5 □ ニラ 5</p> <p>□ たまねぎ 20 □ なす 35</p> <p>○ さとう 1.2 □ ごまあぶら 0.3</p> <p>○ かたくりこ 0.2 □ あかみそ</p> <p>○ あぶら 0.3 □ こいくちしょうゆ</p> <p>こいくちしょうゆ □ トウバンジャン</p> <p>ほもさめスープ</p> <p>□ ごまつな 10 △ ぶたにく 10</p> <p>□ もやし 16 □ にんにく 8</p> <p>○ ほろきめ 3.5 □ とりガラスープ</p> <p>○ ごまあぶら 0.3 □ うすくちしょうゆ</p> <p>ちゅうかスープ □ しお</p>	<p>△ 牛乳 560kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ スパゲティサラダ</p> <p>○ スパゲティ 8 □ にんにく 6</p> <p>□ きゅうり 15 △ ハム 5</p> <p>□ マヨネーズ □ す</p> <p>しお □ こしょう</p> <p>にくじが</p> <p>△ ぶたにく 25 □ いとこんにやく 30</p> <p>○ じゃがいも 60 □ たまねぎ 50</p> <p>□ にんにく 10 □ いんげん 4</p> <p>○ さとう 2.5 □ さけ 2.2</p> <p>みりん 1.3 □ こいくちしょうゆ</p> <p>○ あぶら 0.3 □ だし</p>						
<p>9</p> <p>和歌山県から「うめぼし」を いただいたものです。</p> <p>スポーツの日</p> 	<p>△ 牛乳 644kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ うめぼし 1こ</p> <p>△ さんまのかぼやき</p> <p>△ さんま 1きれ □ さけ 1.5</p> <p>○ かたくりこ 5 □ あげあぶら 4</p> <p>□ しょうが 1 □ みりん 2</p> <p>○ さとう 2 □ こいくちしょうゆ</p> <p>○ ごま 0.3</p> <p>はくさいサラダ</p> <p>□ はくさい 23 □ ハム 5</p> <p>□ もやし 20 □ コーン 7</p> <p>○ さとう 0.23 □ あぶら 0.8</p> <p>こいくちしょうゆ □ しお</p> <p>すきしじる</p> <p>□ ほろれんそう 10 □ えのきたけ 5</p> <p>□ にんにく 3 △ とうふ 30</p> <p>みりん 0.8 □ だし</p> <p>うすくちしょうゆ □ しお</p>	<p>△ 牛乳(アレルギー) 600kcal</p> <p>○ けんりょうごはん</p> <p>△ ラーメン</p> <p>○ ちゅうかめん 100 □ ぶたにく 18</p> <p>□ キャベツ 30 □ たまねぎ 12</p> <p>□ にんにく 8 □ しいたけ 7</p> <p>□ コーン 5 □ しょうが 0.35</p> <p>□ にんにく 0.25 □ ごまあぶら 0.4</p> <p>ちゅうかめん □ トウバンジャン</p> <p>パンパンジーサラダ</p> <p>△ さきみフレック 8 □ きゅうり 15</p> <p>□ にんにく 4 □ コーン 4</p> <p>□ キャベツ 15 □ ごま 0.3</p> <p>○ ごまあぶら 0.1</p> <p>ごまドレッシング □ こいくちしょうゆ</p>	<p>△ 牛乳 550kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ だいごのあきからあげ</p> <p>△ だいご 25 □ あげあぶら 2.45</p> <p>△ ちくわ 4 □ あぶら 0.05</p> <p>○ さとう 1.05 □ みりん 0.7</p> <p>○ かたくりこ 0.18 □ こいくちしょうゆ</p> <p>きしゅうゆあえ</p> <p>□ きゅうり 35 □ えのきたけ 10</p> <p>□ にんにく 5 △ かつおぶし 1.17</p> <p>○ さとう 0.14 □ す □ こいくちしょうゆ</p> <p>ちくせんに</p> <p>△ とりももに2こ □ にんにく 10</p> <p>□ ごぼう 10 □ れんこん 10</p> <p>□ マツタけにやく 20 □ しいたけ 5</p> <p>△ ちくわ 10 □ あぶら 0.3</p> <p>□ いんげん 5 □ みりん 0.83</p> <p>○ さといも 15 □ だし</p> <p>さけ 1.25 □ こいくちしょうゆ</p> <p>○ さとう 2</p>	<p>△ 牛乳 577kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ささみのやきそば</p> <p>○ こめ 80g △ ぶたにく 10</p> <p>○ あぶら 0.15 □ たまねぎ 35</p> <p>□ にんにく 7 □ もやし 17</p> <p>□ ねぎ 3 □ しょうが 0.35</p> <p>さけ 2 □ こいくちしょうゆ</p> <p>○ かたくりこ 4 □ とりガラスープ</p> <p>○ ごまあぶら 0.6 □ くらこしょう</p> <p>しお</p> <p>△ かにたま 1こ</p> <p>しらあえ</p> <p>□ ほろれんそう 15 □ にんにく 6</p> <p>△ とうふ 30 □ ごま 0.7</p> <p>○ ねぎ 1.5 □ さとう 0.66</p> <p>うすくちしょうゆ □ みそ</p>						
<p>16</p> <p>△ 牛乳 577kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ はんぺんフライ 1こ</p> <p>△ ツナあえ</p> <p>□ キャベツ 24.3 □ きゅうり 16.2</p> <p>□ にんにく 2.43 △ ツナ 6.48</p> <p>○ ごまあぶら 0.32 □ さとう 1.21</p> <p>す □ うすくちしょうゆ</p> <p>トマトソース</p> <p>△ とりももに2こ □ オリーブ油 0.1</p> <p>□ にんにく 0.5 □ たまねぎ 25</p> <p>□ トマト 5 □ トマト 16</p> <p>□ なす 5 □ 赤パプリカ 5</p> <p>○ さつまいも 5 □ いんげん 3</p> <p>□ にんにく 5 □ ブイヨン</p> <p>○ さとう 1 □ しお</p> <p>こしょう □ しおこうじ</p>	<p>△ 牛乳 681kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ カレーライス</p> <p>○ こめ 88g □ むぎ 5</p> <p>△ ぶたにく 25 □ たまねぎ 80</p> <p>○ じゃがいも 40 □ にんにく 15</p> <p>□ にんにく 0.4 □ あぶら 0.3</p> <p>カレーウ □ カレーこ</p> <p>ソース</p> <p>かきわりフルーツヨーグルト</p> <p>□ みかん 16 □ もも 8.5</p> <p>□ バン 16</p> <p>ひらたねなし M 20</p> <p>△ ヨーグルト 20</p>	<p>△ 牛乳 600kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ さんざりワゲンチキ 1こ</p> <p>△ かつおチキ</p> <p>□ かぼちゃ 35 □ きゅうり 11</p> <p>△ ハム 5</p> <p>□ マヨネーズ □ しお</p> <p>す □ くらこしょう</p> <p>やさしいスープ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ だいごん 20</p> <p>□ たまねぎ 20 □ にんにく 6</p> <p>□ ブイヨン □ しお</p> <p>こしょう</p>	<p>△ 牛乳 531kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ さつまいもごはん</p> <p>○ こめ 62g □ さつまいも 20</p> <p>さけ 0.8 □ ごぼや 0.3</p> <p>しお</p> <p>つくのてりやき</p> <p>△ キャベツ1つりつね 1こ</p> <p>○ さとう 1.2 □ みりん 4</p> <p>○ かたくりこ 0.65 □ さけ 2.2</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ナムル</p> <p>□ ほろれんそう 10 □ もやし 30</p> <p>□ にんにく 5 □ ごまあぶら 0.2</p> <p>○ ごま 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ □ しお</p> <p>キャベツのみどしる</p> <p>□ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5</p> <p>□ キャベツ 20 □ にんにく 6</p> <p>□ ねぎ 3 □ だし</p> <p>みそ</p>	<p>△ 牛乳 525kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ほうれんそう</p> <p>○ ちゅうかめん 75 △ ぶたにく 10</p> <p>△ イカ 10 □ キャベツ 45</p> <p>□ もやし 20 □ ピーマン 8</p> <p>□ にんにく 10 □ あぶら 0.3</p> <p>△ おろひの0.05 □ こしょう</p> <p>△ ほうれんそう 10</p> <p>きりほりたいごん 5 □ ごま 0.8</p> <p>□ きゅうり 25 □ こいくちしょうゆ</p> <p>○ さとう 2.2 □ しお</p> <p>す</p>						
<p>23</p> <p>△ 牛乳 566kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ キンクワ</p> <p>○ こめ 70g □ あぶら 0.12</p> <p>△ とりももに2こ □ たまねぎ 30</p> <p>□ いんげん 8 □ あぶら 0.3</p> <p>コンソメ □ ケチャップ</p> <p>しお □ くらこしょう</p> <p>ソース</p> <p>ちゅうかコーンスープ</p> <p>□ コーン 5 □ コーンクリーム 20</p> <p>□ たまねぎ 20 □ にんにく 10</p> <p>□ ちんげんさい 15 △ たまご 20</p> <p>○ かたくりこ 0.5 □ うすくちしょうゆ</p> <p>とりガラスープ □ こしょう</p> <p>○ さとう 1</p> <p>どうにゅうプリン 1こ</p>	<p>△ 牛乳 549kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ささみのレモン</p> <p>△ ささみ 2こ □ さけ 2.5</p> <p>○ あげあぶら 6 □ かたくりこ 4</p> <p>○ こむぎこ 2 □ レモン 4</p> <p>コンソメ □ こいくちしょうゆ</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>□ れんこん 11 □ きゅうり 15</p> <p>△ ハム 5 □ わかめ 0.7</p> <p>わふうドレッシング</p> <p>たかねののみどしる</p> <p>□ だいごん 20 □ たまねぎ 20</p> <p>□ にんにく 6 □ ねぎ 3.5</p> <p>△ あぶらあげ 4</p> <p>みそ □ だし</p>	<p>△ 牛乳 521kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ おき</p> <p>○ こめ 65g □ さとう 5.5</p> <p>□ こぶちや 0.16 □ こんにやく 15</p> <p>□ にんにく 6 □ えだまめ 4</p> <p>△ こうやどうふ 2 □ さけ 0.8</p> <p>○ さとう 1.3 □ しお</p> <p>す □ だし □ こいくちしょうゆ</p> <p>あじつげり 1るく</p> <p>△ ぶたにく 6 □ ごぼう 8</p> <p>□ たまねぎ 18 □ にんにく 9</p> <p>△ あぶらあげ 3 △ とうふ 20</p> <p>□ ねぎ 3</p> <p>みそ □ だし</p>	<p>△ 牛乳 606kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ささみのみどし</p> <p>△ さつまいも 32 □ たまねぎ 15</p> <p>△ ハム 5 □ す</p> <p>マヨネーズ □ しお</p> <p>くらこしょう</p> <p>はんちんじる</p> <p>□ だいごん 20 □ にんにく 7</p> <p>□ ごぼう 10 □ ねぎ 4</p> <p>□ こんにやく 15 □ みりん 1.35</p> <p>さけ 0.45 □ ごまあぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ □ うすくちしょうゆ</p> <p>だし</p>	<p>△ 牛乳 610kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ほうれんそう</p> <p>□ ほろれんそう 30 □ えのきたけ 7.5</p> <p>△ ツナ 8.5 □ すりごま 0.6</p> <p>○ さとう 0.45 □ こいくちしょうゆ</p> <p>す</p> <p>もちせんちやく</p> <p>もちせんちやく 1こ □ さとう 1</p> <p>みりん 1.4 □ こいくちしょうゆ</p> <p>しお</p> <p>おひでん</p> <p>△ きゅうり 5 □ じゃがいも 35</p> <p>□ だいごん 48 □ にんにく 8</p> <p>△ さつまいも 14 □ あぶらあげ 20</p> <p>□ てづくりこんにやく 18</p> <p>△ うずらたまご 15 □ さとう 1</p> <p>みりん 2.7 □ さけ 2.2</p> <p>こいくちしょうゆ □ うすくちしょうゆ</p> <p>だし</p>						
<p>30</p> <p>△ 牛乳 607kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ やさしくロケ 1こ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>イタダンサラダ</p> <p>□ キャベツ 20 □ もやし 15</p> <p>□ コーン 6 □ イタダンレッシング</p> <p>クリームシチュー</p> <p>△ とりももに2こ □ たまねぎ 68</p> <p>□ にんにく 18 □ じゃがいも 45</p> <p>△ きゅうり 20 □ ブイヨン</p> <p>○ あぶら 0.3 □ くらこしょう</p> <p>クリームシチュー □ こしょう</p>	<p>△ 牛乳 608kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ てりやきハンバーグ</p> <p>△ ハンバーグ 1こ □ さとう 1.2</p> <p>みりん 4 □ こいくちしょうゆ</p> <p>さけ 2.2 □ かたくりこ 0.65</p> <p>ゆきのちゅうかあえ</p> <p>△ さきみフレック 8 □ なす 35</p> <p>□ しょうが 0.48 □ みりん 4.8</p> <p>さけ 0.55 □ さとう 0.97</p> <p>○ ごまあぶら 0.15 □ こいくちしょうゆ</p> <p>おろしにんにく □ す □ トウバンジャン</p> <p>さつまいものみどしる</p> <p>○ さつまいも 20 □ たまねぎ 15</p> <p>□ にんにく 5 □ ねぎ 3</p> <p>みそ □ だし</p>	<p>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</p> <p>米・・・きぬひかり(紀の川市産)</p> <p>フルーツ給食</p> <p>手作りこんにやく(四季グループ) 17日(火) ひらたねなし柿</p> <p>< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 ></p> <table border="1"> <tr> <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>たんぱく質 糖質 炭水化物</td> <td>たんぱく質 脂質 ビタミン</td> <td>ビタミン 無機質</td> </tr> </table> <p>※材料購入の都合により 献立を変更することが あります。</p>			△-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	たんぱく質 糖質 炭水化物	たんぱく質 脂質 ビタミン	ビタミン 無機質
△-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								
たんぱく質 糖質 炭水化物	たんぱく質 脂質 ビタミン	ビタミン 無機質								



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

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

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

△-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
たんぱく質 糖質 炭水化物	たんぱく質 脂質 ビタミン	ビタミン 無機質

※材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。