




月	火	水	木	金
11	12	13	14	15
<p>△ 牛乳 チャーハン 552kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 75 ○ こめあぶら 0.5 □ たまねぎ 40 □ ねぎ 6 さけ 0.6 こしょう ちゅうかだし ワンタンスープ △ ワンタン 15 □ もやし 8 □ たまねぎ 15 ちゅうかだし ○ おしむぎ 8 △ ぶたにく 25 □ にんじん 10 △ だいずフレーク 3 しお こいくち □ にんじん 7 □ ニラ 5 うすくち こしょう 	<p>△ 牛乳 ごはん きゅうりのおかかあえ 583kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ きゅうり 30 ○ さとう 0.9 こいくち すきやき △ ぎゅうにく 25 □ にんじん 10 □ ねぎ 10 △ やきとうふ 20 ○ すきやきふ 5 さけ 1 □ いちご 2コ フルーツ給食 □ はるキャベツ 20 △ かつおぶし 1 ○ さとう 3 みりん 3 ○ きょうち □ たまねぎ 50 □ はくさい 50 □ えのきたけ 8 ○ こんにやく 30 ○ さとう 4.5 こいくち 	<p>△ 牛乳 ごはん しろみざかなのてりやき 550kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ホキ さけ 1 こいくち キャベツのしおこんぶあえ □ キャベツ 45 ○ ごま 0.5 △ きざみしおこんぶ 1.3 あぶらあげとわかめのみそしる □ たまねぎ 25 △ わかめ 0.4 △ あぶらあげ 3 ○ さとう 3 みりん 3 ○ きょうち □ にんじん 4 □ えのきたけ 10 みそ、だし 	<p>△ 牛乳 ごはん ちくわのいそべあげ 566kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ちくわ 0.25本 ○ かたくりこ 4 ○ あげあぶら 2.5 はくさいとほうれんそうのごまあえ □ ほうれんそう 15 □ にんじん 5 ○ ごま 1 ぶたじる △ ぶたにく 10 □ ごぼう 7 □ もやし 15 □ ねぎ 7 △ あおのり 0.06 ○ こむぎこ 4 はくさい □ はくさい 35 ○ さとう 0.6 こいくち ○ じゃがいも 20 □ だいこん 20 □ にんじん 5 みそ、だし 	<p>△ 牛乳 カレーライス 681kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 85.5 △ ぶたにく 14 ○ じゃがいも 48 ワイン 1.9 カレールー ウスター コンソメ にゅうがくおいわいせりー △ ぎゅうにく 9 □ たまねぎ 71 □ にんじん 11 □ にんにく 0.19 カレーこ こいくち こしょう 
<p>18</p> <p>△ 牛乳 ごはん はるまき 599kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ あげあぶら 0.3 とうふのちゅうかに △ とうふ 70 □ たまねぎ 40 □ ちんげんさい 20 さけ 1.8 ○ ごまあぶら 0.1 こいくち □ いちご 2コ フルーツ給食 △ ぶたにく 25 □ にんじん 12 □ しめじ 8 ○ かたくりこ 0.6 ちゅうかだし オイスターソース 	<p>19</p> <p>△ 牛乳 とほろとん 644kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 75 △ ぶたひきにく 25 □ いんげん 15 ○ さとう 5.5 さけ 2 かいどうとコーンのサラダ △ かいそう 0.5 □ ほうれんそう 10 □ コーン 5 ○ ごまあぶら 0.7 こいくち △ とりひきにく 50 □ にんじん 20 □ しょうが 1.3 みりん 0.8 こいくち △ わかめ 0.5 □ きゅうり 30 ○ さとう 1.5 す こしょう 	<p>20</p> <p>△ 牛乳 コッペパン ハンバーグ 605kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ワイン 0.4 ケチャップ ウスター コンソメ ツナサラダ △ ツナ 10 □ にんじん 5 ○ さとう 1.5 す、しお ポトフ □ たまねぎ 30 □ はくさい 25 △ とりにく 15 みりん 0.4 とんかつソース こいくち □ キャベツ 40 ○ こめあぶら 1 カレーこ こしょう □ にんじん 10 ○ じゃがいも 40 コンソメ、こしょう 	<p>21</p> <p>△ 牛乳 ごはん いそのかフライ 633kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ あげあぶら 4 きゅうりとわかめのすのもの △ わかめ 1.5 △ ちりめんじゃこ 2 す ちくぜんに △ とりにく 20 □ ごぼう 20 △ ちくわ 20 □ いんげん 5 みりん 1 こいくち □ きゅうり 25 ○ さとう 2 うすくち □ にんじん 20 ○ こんにやく 30 □ たけのこ 20 さけ 1.5 ○ さとう 2.5 だし 	<p>22</p> <p>△ 牛乳 ごはん さけのしおやき キャベツのゆかりあえ 537kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> □ はるキャベツ 30 きゅうり 15 ゆかり 0.6 きりぼしだいこんのみそしる □ きりぼしだいこん 5 △ あぶらあげ 5 だし □ ねぎ 5 みそ 
<p>25</p> <p>△ 牛乳 ちらしずし 551kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 65 △ たまご 15 △ あぶらあげ 3 △ こうやどうふ 4 さけ 0.8 みりん 1.2 うすくち △ あじつけのり △ てりやきにくだんご ほうれんそうのすましじる □ ほうれんそう 15 ○ ふ 2 みりん 0.8 ○ さとう 6.5 □ にんじん 10 □ たけのこ 8 △ かまぼこ 10 ○ さとう 3 す、しお だし □ えのきたけ 8 □ ねぎ 5 うすくち、だし 	<p>26</p> <p>△ 牛乳 ごはん しろみざかなのたつたあげ さんしょくナムル 637kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ あげあぶら 6 □ もやし 25 □ きゅうり 30 ○ ごまあぶら 0.5 しお こうやどうふのもの △ こうやどうふ 6 □ にんじん 6 ○ じゃがいも 36 ○ さとう 2 うすくち □ にんじん 5 ○ ごま 0.4 こいくち △ とりにく 12 □ たまねぎ 30 □ いんげん 4 だし こいくち 	<p>27</p> <p>△ 牛乳 コッペパン ポロニアナム グリーンサラダ 588kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> □ キャベツ 31 □ ほうれんそう 9 こいくち す さつまいもとうにゅうスープ △ ぶたにく 10 ○ さつまいも 25 □ たまねぎ 25 コンソメ とうにゅうルウ きょうち マヨネーズ □ にんじん 7 □ しめじ 5 △ とうにゅう 20 こしょう 	<p>28</p> <p>△ 牛乳 ハヤシライス 687kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 90 △ ぶたにく 15 □ にんじん 20 ハヤシルウ ウスター バンバンジーサラダ △ ささみフレーク 5 □ コーン 5 ○ ごま 1 ○ ごまあぶら 0.4 △ ぎゅうにく 10 □ たまねぎ 100 ケチャップ こしょう コンソメ □ にんじん 5 □ キャベツ 20 ○ さとう 0.7 す、こいくち 	<p>29</p> <p>しょうわのひ</p> 

「フルーツ給食」について

「フルーツ給食」とは、紀の川市で収穫された果物のことをみなさんにもっと「知ってほしい」「たくさん食べてほしい」という思いから、紀の川市がみなさんへ、紀の川市産の果物を提供する取組です。

1か月に1～2回「フルーツ給食」として、いちご・きよみオレンジ・すもも・デラウェア・梨・柿・みかんなどの果物や、はっさくの缶詰など、紀の川市で収穫された果物で作った加工品などを献立に取り入れていきます。

< 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	○..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

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

