

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
△ 牛乳 ○ ごはん しっとりひじきふりかけ △ 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 ちくぜんに △ 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 たきこみごはん ○ こめ 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 あげだしどうふ 1こ ○ あげあぶら 4 みりん 2.3 ○ さとう 1 さけ 2 こいくちしょうゆ ○ かたくりこ 1 だし くだくさんみどしる ○ 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 くまのぎゅうでぎゅうどん ○ こめ 80g △ くまのぎゅう 50 □ いたこんにやく 45 △ かまぼこ 7 □ たまねぎ 70 □ しいたけ 3 □ 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 ごますあえ □ 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 ○ げんりょうごはん 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 パンバンジーサラダ △ 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 □ ねぎ 3 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 うめぼし さんまのかぼやき △ さんま 1きれ 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 ○ 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 △ どうふ 30 みりん 0.8 だし うすくちしょうゆ しお	△ 牛乳 ○ ごはん くまのぎゅうでビーフシチュー △ くまのぎゅう 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 ハヤシルウ 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 ○ かたくりこ 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 じゃこだいず △ だいず 24.5 △ じゃこ 4.5 ○ さとう 1.05 みりん 0.7 ○ かたくりこ 0.18 ○ あげあぶら 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 さけ 3.2 みりん 3.7 △ ちくわ 11 ○ あぶら 0.3 ○ さとう 1.1 ○ ねぎ 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 どりにくときのこのトマト △ 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 ほたてみょうみフライ 1こ ○ あげあぶら 2	△ 牛乳 くまのぎゅうでビーフカレー ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ くまのぎゅう 42 ○ じゃがいも 40 □ たまねぎ 80 □ にんにく 0.4 □ にんじん 15 カレーこ ○ あぶら 0.3 ソース カレールウ □ みかん 15 □ もも 8.5 □ バイロン 15 □ かき 20 △ ヨーグルト 20 フルーツ給食 	△ 牛乳 ○ げんりょうごはん 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 □ ビーマン 8 □ にんじん 10 ○ あぶら 0.3 △ あおりのり 0.05 こしょう きりぼしだいこんのハリハリあえ □ きりぼしだいこん 5 ○ ごま 0.8 □ きゅうり 25 ○ さとう 2.2 しお す こいくちしょうゆ	△ 牛乳 ○ ごはん こんさいりいメンチカツ 1こ ○ あげあぶら 4 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 くらこしょう コンソメスープ △ とりももにく 6 ○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 25 □ えのきたけ 5 □ にんじん 6 コンソメ こしょう しお	△ 牛乳 さつまいもごはん ○ こめ 62g ○ さつまいも 20 さけ 0.8 □ ねぎ 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 □ ほうれんそう 10 □ えのきたけ 6 みりん 0.8 ○ かたくりこ 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 □ だいこん 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 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 ちゅうかコーススープ □ 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 ○ かたくりこ 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 △ ささみ 2こ さけ 2.5 ○ あぶら 6 ○ かたくりこ 4 ○ こむぎこ 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 25 △ ツナ 5 □ コーン 7.5 ○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2 ○ さとう 0.8 ○ ごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ す だいこんのみどしる □ だいこん 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 △ ぎゅうにく 5 ○ じゃがいも 35 □ だいこん 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 もちきんちゃく もちきんちゃく 1こ ○ さとう 1 みりん 1.4 しお こいくちしょうゆ おかかあえ □ ほうれんそう 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 やきぐりコロッケ 1こ ○ あげあぶら 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 △ ぎゅうにく 20 □ ブイヨン クリームシチュー こしょう 
31	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)
 手作りみそ(アグリハート)
 手作りこんにやく(四季グループ)

フルーツ給食
 18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 >

<small>エネルギー</small> <small>食品</small> <small>グループ</small> <small>栄養素</small>	<small>○</small> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>炭水化物</small> <small>糖質</small>	<small>△</small> おもに体をつくるもとになる食品 <small>たんぱく質</small> <small>無機質</small> <small>(カルシウム)</small>	<small>□</small> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>ビタミン</small> <small>無機質</small>
--	---	--	--

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。