



「いただきます、ごちそうさま。」のあいさつをた いせつにしましょう。

Main menu table with columns for days 11-14, 17-21, 24-28. Each day includes a meal name, kcal, and a list of ingredients with their quantities.

月 17

△牛乳 カレーライス 671kcal
○こめ 88g
△ぶたにく 25
○たまねぎ 80
○じゃがいも 40
□にんじん 15
□にんにく 0.4
○あぶら 0.3
カレールーウ カレーこ
ソース
○おかわいいちごゼリー 1こ



18

△牛乳 ごはん 584kcal
○ごはん あげはるまき 1こ
○あげあぶら 2.5
きゅうりのすのもの
□きゅうり 22
△わかめ 1.2
○さとう 1.9
○ごま 0.5
こいくちしょうゆ す しお
まーぼーどろふ
△どうふ 68
△ぶたひきにく 8.5
△とりひきにく 8.5
□たまねぎ 51
□ニラ 4.2
□しょうが 0.45
□にんにく 0.29
○さとう 0.85
さけ 0.85
○ごまあぶら 0.29
○かたくりこ 1.7
あかみそ
○あぶら 0.2
とりガラスープ
みそ
こいくちしょうゆ
トウバンジャン

19

△牛乳 こうやどろふのどろろどん 630kcal
○こめ 80g
△ぶたひきにく 43
□しょうが 1.5
□たまねぎ 20
□ごぼう 18
□にんじん 18
□いんげん 14
○さとう 4.2
さけ 5
○あぶら 0.5
△こうやどろふ 6
こいくちしょうゆ
だいごんのみぞしる
□だいごん 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



20

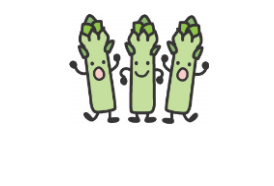
△牛乳 たけのごはん 611kcal
○こめ 65g
△とりももにく 17
□たけのこ 25
□にんじん 8
□しいたけ 3
さけ 1.2
みりん 1.4
こいくちしょうゆ
うすくちしょうゆ
だし
コロケ
○ほしがけコロケ 1こ
○あげあぶら 5
ぶたじる
△ぶたにく 6
□ごぼう 8
□たまねぎ 18
□にんじん 9
△あぶらあげ 3
△どうふ 20
□ねぎ 3
だし
てづくりみそ
みそ
いちご 2こ
フルーツ給食

21

△牛乳 ごはん 609kcal
○ごはん ポロニアソーセージ
△ポロニアステーキ 1こ
とんかつソース
みりん 0.6
こいくちしょうゆ
ケチャップ ソース
キャベツのごまサラダ
□キャベツ 45
○あぶら 0.7
○ごまあぶら 0.7
○ごま 0.7
しお す
こいくちしょうゆ
はるやさいのクリームシチュー
△とりももにく 15
□たまねぎ 68
□にんじん 18
□アスパラ 3.5
○じゃがいも 42
△ぎゅうにゅう 20
クリームシチュー
○あぶら 0.3
こしょう
ブイオン

24

△牛乳 おやこどん 569kcal
○こめ 80g
△とりももにく 30
△たまご 40
□たまねぎ 90
□にんじん 17
□しいたけ 5
さけ 1.8
みりん 3
○さとう 2
だし
こいくちしょうゆ
うすくちしょうゆ
アスパラサラダ
□キャベツ 28
□アスパラ 6
△わかめ 0.4
□コーン 6
わふうドレッシング



25

△牛乳 ごはん 521kcal
○ごはん さけのしおやき 1きれ
たけのこのきんぴら
△ぶたにく 5
□ごぼう 5
□たけのこ 15
□こんにやく 18
□にんじん 10
○あぶら 0.2
○さとう 0.3
みりん 3
さけ 2
○ごまあぶら 0.25
こいくちしょうゆ
じゃがいもとたまねぎのみぞしる
○じゃがいも 18
□たまねぎ 15
□ねぎ 4
□えのきたけ 7
△あぶらあげ 5
だし
てづくりみそ
みそ



26

△牛乳 ごはん 617kcal
○ごはん とりにくのからあげ
△とりももにく 2こ
さけ 2
□しょうが 1
○かたくりこ 11
○あげあぶら 6
こいくちしょうゆ
ごまぜあえ
□はくさい 32
△わかめ 0.6
□きゅうり 16
○ごま 0.8
○さとう 0.7
す
こいくちしょうゆ
ほうれんそうのみぞしる
□ほうれんそう 15
□えのきたけ 8
○ふ 2
□ねぎ 5
みりん 0.8
だし
うすくちしょうゆ
しお



27

△牛乳 ごはん 540kcal
○ごはん ポークチャップ
△ぶたにく 70
□たまねぎ 66
□トマト 10
○あぶら 0.3
ケチャップ ソース
こいくちしょうゆ
イタリアンサラダ
□キャベツ 20
□もやし 16
□コーン 5
イタリアンドレッシング
コンソメスープ
△とりももにく 6
□キャベツ 20
□たまねぎ 25
□えのきたけ 7
□にんじん 6
コンソメ
○あぶら 0.07
しお
こしょう

28

△牛乳 ごはん 642kcal
○ごはん かぼちゃひきにくフライ 1こ
○あげあぶら 4
ポテトサラダ
○じゃがいも 30
□にんじん 8
□きゅうり 18
△ハム 5
マヨネーズ
しお
こしょう
くろこしょう
きりぼしだいごんののもの
□きりぼしだいごん 9
△とりももにく 8
△あぶらあげ 5
□にんじん 6
△ちくわ 10
□こんにやく 12
□いんげん 3
さけ 0.9
みりん 1
○さとう 2.2
○あぶら 0.5
うすくちしょうゆ
こいくちしょうゆ
だし

入学・進級おめでとう

粉河給食センターの紹介

《給食内容》
ごはん給食・・・週5回

《給食費(1食あたり)》
小学校250円 中学校270円
(給食費はすべて食材費にしています)
令和4年度から無償化になっています

《配送校》
小学校7校・・・粉河小学校・長田小学校・川原小学校・竜門小学校
名手小学校・上名小学校・麻生津小学校
中学校2校・・・粉河中学校・那賀中学校
《食数》 約1180食

《職員紹介》
市職員2名 栄養士1名
★調理・配送業務については
「株式会社 共立ソリューションズ」に業務委託します。

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

Table with 4 columns: 1. 小麦/穀物 (Wheat/Cereals) - Energy, 2. 大豆/豆類 (Soybeans/Legumes) - Protein, 3. 野菜/果物 (Vegetables/Fruits) - Vitamins, 4. その他 (Others) - Various nutrients.

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

「フルーツ給食」について
「フルーツ給食」は、「紀の川市でとれるフルーツをもっと食べて、どんなものが紀の川市で収穫されているか、またフルーツの栄養について知ってほしい」という思いから、1か月に1～2回、紀の川市からみなさんへ、紀の川市産の果物を提供してくれる取り組みです。