



月	火	水	木	金																
2	3	4	5	6																
<p>△牛乳 557kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△タンポポチキン</p> <p>△とりももにく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>きゅうりどちくわのうめあえ</p> <p>□キャベツ 24 □きゅうり 17</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>だいにんのみぞしる</p> <p>□こまつな 7 □だいにん 18</p> <p>□たまねぎ 15 △あぶらあげ 4</p> <p>□にんじん 6 □ねぎ 4</p> <p>みそ だし</p>	<p>△牛乳 543kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△たまごみごはん</p> <p>○こめ 60g さけ 3.3</p> <p>△とりももにく20 △ちくわ 10</p> <p>△あぶらあげ 3 □しいたけ 5</p> <p>□にんじん 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>あけだしどうふ</p> <p>あけだしどうふ 1こ みりん 2.3</p> <p>さけ 2 ○あけあぶら 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>ぐだくさんみぞしる</p> <p>○さつまいも 20 □キャベツ 15</p> <p>□もやし 8 □にんじん 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 □にんじん 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>ごまごあえ</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>△おしゅうまい 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>はちごめスープ</p> <p>□こまつな 10 △ぶたにく 10</p> <p>□もやし 16 □にんじん 8</p> <p>○はるさめ 3.5 トリガラスープ</p> <p>○ごまあぶら 0.3 うすくちしょうゆ</p> <p>ちゅうかさスープ 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 □にんじん 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>にくじゃが</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>□にんじん 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>△さんまのかばやき</p> <p>△さんま 1きり さけ 1.5</p> <p>○かたくりこ 5 ○あけあぶら 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>すましじる</p> <p>□ほうれんそう 10 □えのきたけ 5</p> <p>□にんじん 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 600kcal</p> <p>○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>□にんじん 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 ちゅうかさスープ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>パンパンジーサラダ</p> <p>△ささみフレーク 8 □きゅうり 15</p> <p>□にんじん 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>△だいごのあまからあげ</p> <p>△だいご 25 ○あけあぶら 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>すじょうゆあえ</p> <p>□きゅうり 35 □えのきたけ 10</p> <p>□にんじん 5 △かつおぶし 1.17</p> <p>しお</p> <p>○さとう 0.14 す こいくちしょうゆ</p> <p>ちくげんに</p> <p>△とりももにく 20 □にんじん 10</p> <p>□ごぼう 10 □れんこん 10</p> <p>△てづくりこんにやく 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>△たまごのやさいあんかけどん</p> <p>○こめ 80g △ぶたにく 10</p> <p>○あぶら 0.15 □たまねぎ 35</p> <p>□にんじん 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 トリガラスープ</p> <p>○ごまあぶら 0.6 くらこしょう</p> <p>しお</p> <p>△かにたまご 1こ</p> <p>しらあえ</p> <p>□ほうれんそう 15 □にんじん 6</p> <p>△とうふ 30 ○ごま 0.7</p> <p>○ねりごま 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>○あけあぶら 4</p> <p>ツナあえ</p> <p>□キャベツ 24.3 □きゅうり 18.2</p> <p>□にんじん 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>ワタウイユース</p> <p>△とりももにく 8 ○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 □きまぐら 5</p> <p>○さつまいも 5 □いんげん 3</p> <p>□にんじん 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 □にんじん 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>かきいりフルーツヨーグルト</p> <p>□みかん 16 □もも 8.5</p> <p>□パイナップル 16</p> <p>□ひらたねなし M 20</p> <p>△ヨーグルト 20</p> <p>フルーツ給食</p> 	<p>△牛乳 600kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△さんざりいんげんチカツ 1こ</p> <p>○あけあぶら 4</p> <p>かばやきサラダ</p> <p>□かばやき 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>やさいスープ</p> <p>△ぶたにく 10 □だいにん 20</p> <p>□たまねぎ 20 □にんじん 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 こぶちや 0.3</p> <p>しお</p> <p>つくねのていやき</p> <p>△キャベツいりつくね 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>□ほうれんそう 10 □もやし 30</p> <p>□にんじん 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>キャベツのみぞしる</p> <p>□たまねぎ 20 △あぶらあげ 5</p> <p>□キャベツ 20 □にんじん 6</p> <p>□ねぎ 3 だし</p> <p>みそ</p>	<p>△牛乳 525kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△はんぺん揚げ</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>□にんじん 10 ○あぶら 0.3</p> <p>△あおのり 0.05 こしょう</p> <p>きりぼしだいにん 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>△チキンライス</p> <p>○こめ 70g ○あぶら 0.12</p> <p>△とりももにく 20 □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>ちゅうかコーススープ</p> <p>□コーン 5 □コーンクリーム 20</p> <p>□たまねぎ 20 □にんじん 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>しお</p> <p>○とうりゅうプリン 1こ</p>	<p>△牛乳 549kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△ささみのレモンに</p> <p>△ささみ 2こ さけ 2.5</p> <p>○あけあぶら 6 ○かたくりこ 4</p> <p>○こむぎ 2 □レモン 4</p> <p>○さとう 4.5 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>たまねぎのみぞしる</p> <p>□だいにん 20 □たまねぎ 20</p> <p>□にんじん 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>△おまぜ</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>□にんじん 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>あじつたのり 1ふくろ</p> <p>△ごもくあつやきたまご 1こ</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ぶたにく 6 □ごぼう 8</p> <p>□たまねぎ 18 □にんじん 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>△さばのみぞに 1きり</p> <p>△さつまいもサラダ</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 こしょう</p> <p>しお くらこしょう</p> <p>けんちんじる</p> <p>□だいにん 20 □にんじん 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>△ほうれんそうのツナあえ</p> <p>□ほうれんそう 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>もちきんちゃく</p> <p>もちきんちゃく 1こ ○さとう 1</p> <p>みりん 1.4</p> <p>こいくちしょうゆ しお</p> <p>おでん</p> <p>△きゅうりにく 5 ○じゃがいも 35</p> <p>□だいにん 48 □にんじん 10</p> <p>△さつまいも 14 △あつあげ 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>△やきぐりコロッケ 1こ</p> <p>○あけあぶら 4</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>□キャベツ 20 □もやし 15</p> <p>□コーン 6 イタリアンドレッシング</p> <p>クリームシチュー</p> <p>△とりももにく 20 □たまねぎ 68</p> <p>□にんじん 18 ○じゃがいも 45</p> <p>△ぎゅうりにゅう 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>△ていやくハンバーグ</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>なすのちゅうかあえ</p> <p>△ささみフレーク 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>さつまいものみぞしる</p> <p>○さつまいも 20 □たまねぎ 15</p> <p>□にんじん 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>手作りこんにやく(四季グループ)</p> <p>フルーツ給食 17日(火) ひらたねなし柿</p> <p>&lt;3つの食品グループと多くふくまれる栄養素&gt;</p> <table border="1"> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>たんぱく質</td> <td>たんぱく質</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>たんぱく質</td> <td>たんぱく質</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>たんぱく質</td> <td>たんぱく質</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>たんぱく質</td> <td>たんぱく質</td> <td>たんぱく質</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>			たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質																	
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質																	
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質																	
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質																	



5年宿泊体験

スポーツの日



6年陸上大会

6年陸上大会予備日



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

Table with 4 columns: 食品グループ, おもにもエネルギーのもとになる食品, おもにも体をつくるもとになる食品, おもにも体の調子を整えるもとになる食品

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。