


月	火	水	木	金												
3	4	5	6	7												
運動会 振替休業	牛乳 だまごみごはん 577kcal <input type="checkbox"/> こめ 60g さけ 3.3 <input type="checkbox"/> とりももにく 20 △ちくわ 10 <input type="checkbox"/> あぶらあげ 3 □しいたけ 5 <input type="checkbox"/> にんじん 5 □ごぼう 5 <input type="checkbox"/> えだまめ 5 さけ 1.6 <input type="checkbox"/> みりん 1.6 うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ あげだしどうろ あげだしどうろふ 1に <input type="checkbox"/> あげあぶら 4 <input type="checkbox"/> みりん 2.3 <input type="checkbox"/> さとう 1 <input type="checkbox"/> さけ 2 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> かたくりこ 1 <input type="checkbox"/> だし くだくさんみぞしる <input type="checkbox"/> さつまいも 20 <input type="checkbox"/> キャベツ 15 <input type="checkbox"/> もやし 8 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ねぎ 3 <input type="checkbox"/> だし <input type="checkbox"/> てづくりみそ	牛乳 ごはん 659kcal どりのうめのみぞしる <input type="checkbox"/> とりももにく 2に <input type="checkbox"/> みりん 1 <input type="checkbox"/> さけ 2.2 <input type="checkbox"/> うめ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> りんご マカロニサラダ <input type="checkbox"/> マカロニ 8 <input type="checkbox"/> キャベツ 15 <input type="checkbox"/> にんじん 6 △ハム 5 <input type="checkbox"/> さとう 0.7 <input type="checkbox"/> す <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> マヨネーズ やさいスープ <input type="checkbox"/> ぶたにく 7 <input type="checkbox"/> かぼちゃ 20 <input type="checkbox"/> たまねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 6 <input type="checkbox"/> ブイヨン <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	牛乳 くまのぎゅうでぎゅうどん 627kcal <input type="checkbox"/> こめ 80g <input type="checkbox"/> くまのぎゅう 50 <input type="checkbox"/> いとこんにやく 45 △かまぼこ 7 <input type="checkbox"/> たまねぎ 70 □しいたけ 3 <input type="checkbox"/> ねぎ 3 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> しょうが 1 <input type="checkbox"/> さとう 3 <input type="checkbox"/> さけ 2.2 <input type="checkbox"/> みりん 2.2 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> だし ごまずあえ <input type="checkbox"/> もやし 30 △わかめ 0.6 <input type="checkbox"/> きゅうり 18 <input type="checkbox"/> ごま 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.7 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> す	牛乳 げんいろうごはん 642kcal ラーメン <input type="checkbox"/> ちゅうかめん 100 △ぶたにく 18 <input type="checkbox"/> キャベツ 30 □たまねぎ 12 <input type="checkbox"/> にんじん 80 □しいたけ 7 <input type="checkbox"/> コーン 5 □しょうが 0.35 <input type="checkbox"/> にんにく 0.25 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.4 <input type="checkbox"/> ちゅうかのせ <input type="checkbox"/> ちゅうかスープ パンバンジャーサラダ <input type="checkbox"/> さきみフレック 8 □きゅうり 15 <input type="checkbox"/> にんじん 4 □コーン 4 <input type="checkbox"/> キャベツ 15 <input type="checkbox"/> ごま 0.3 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.1 <input type="checkbox"/> ごまドレッシング <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ												
	牛乳 ごはん 672kcal <input type="checkbox"/> うめ <input type="checkbox"/> さんまのかがやき <input type="checkbox"/> さんま 1きれ さけ 1.5 <input type="checkbox"/> かたくりこ 5 <input type="checkbox"/> あげあぶら 4 <input type="checkbox"/> しょうが 1 <input type="checkbox"/> みりん 2 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> ごま 0.3 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ はくさいサラダ <input type="checkbox"/> はくさい 20 △ハム 5 <input type="checkbox"/> もやし 20 □コーン 5 <input type="checkbox"/> さとう 0.23 <input type="checkbox"/> あぶら 0.8 <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ すましじる <input type="checkbox"/> わかめ 0.6 <input type="checkbox"/> えのきたけ 10 <input type="checkbox"/> ねぎ 5 △とうふ 30 <input type="checkbox"/> みりん 0.8 <input type="checkbox"/> だし <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお	牛乳 ごはん 772kcal <input type="checkbox"/> 米 72g <input type="checkbox"/> おむぎ 4.09 くまのぎゅうでビーフシチュー <input type="checkbox"/> くまのぎゅう 42 <input type="checkbox"/> じゃがいも 35 □たまねぎ 52.5 <input type="checkbox"/> にんじん 9.1 □しめじ 7.7 <input type="checkbox"/> トマト 2.94 <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> ハヤシルー <input type="checkbox"/> くらこしょう ビーンズサラダ <input type="checkbox"/> だいず 11 <input type="checkbox"/> えだまめ 9 <input type="checkbox"/> にんじん 5.5 □コーン 11 <input type="checkbox"/> さとう 0.28 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> マヨネーズ おこめのムース 1に	牛乳 ごはん 611kcal おしゅうまい 1に ちゅうかめんツナボート <input type="checkbox"/> じゃがいも 22.5 □キャベツ 7.2 <input type="checkbox"/> きゅうり 7.2 <input type="checkbox"/> えだまめ 1.8 <input type="checkbox"/> ツナ 9 <input type="checkbox"/> さとう 1.12 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.45 <input type="checkbox"/> ごま 0.45 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> す どうもんのちゅうかに <input type="checkbox"/> とうふ 70 △ぶたにく 20 <input type="checkbox"/> たまねぎ 47 <input type="checkbox"/> にんじん 14 <input type="checkbox"/> ごまつな 18 さけ 1.8 <input type="checkbox"/> かたくりこ 1.4 <input type="checkbox"/> あぶら 0.3 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.3 <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> とりガラスープ <input type="checkbox"/> ちゅうかスープ	牛乳 ごはん 622kcal じゃこだいず <input type="checkbox"/> だいず 24.5 △じゃこ 4.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.05 <input type="checkbox"/> みりん 0.7 <input type="checkbox"/> かたくりこ 0.18 <input type="checkbox"/> あげあぶら 2.45 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ すじゅうゆあえ <input type="checkbox"/> きゅうり 35 <input type="checkbox"/> えのきたけ 10 <input type="checkbox"/> にんじん 5 △かつおぶし 1.17 <input type="checkbox"/> さとう 0.14 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ さんさいじだいぼのみぞしる <input type="checkbox"/> ぶたにく 20 □ごぼう 18 <input type="checkbox"/> にんじん 11 □いんげん 7 <input type="checkbox"/> てづくりこんにやく 18 <input type="checkbox"/> だし 15 <input type="checkbox"/> さとう 0.14 <input type="checkbox"/> さけ 3.2 <input type="checkbox"/> ちくわ 11 <input type="checkbox"/> みりん 3.7 <input type="checkbox"/> さとう 1.1 <input type="checkbox"/> あぶら 0.3 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> だし												
牛乳 ごはん 619kcal <input type="checkbox"/> とりももにく 38 □しめじ 10 <input type="checkbox"/> エリンギ 7 □たまねぎ 50 <input type="checkbox"/> じゃがいも 28 □いんげん 6 <input type="checkbox"/> トマト 10 □にんにく 0.3 <input type="checkbox"/> しろワイン 1 <input type="checkbox"/> さとう 0.4 <input type="checkbox"/> ソース <input type="checkbox"/> あぶら 0.3 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ブイヨン ツナあえ <input type="checkbox"/> キャベツ 24.3 <input type="checkbox"/> きゅうり 16.2 <input type="checkbox"/> にんじん 2.43 △ツナ 6.48 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.32 <input type="checkbox"/> さとう 1.21 <input type="checkbox"/> す <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ 原たてふうみフライ 1に <input type="checkbox"/> あげあぶら 2	牛乳 くまのぎゅうでビーフカレー 800kcal <input type="checkbox"/> こめ 88g <input type="checkbox"/> おむぎ 5 <input type="checkbox"/> とりももにく 42 <input type="checkbox"/> じゃがいも 40 <input type="checkbox"/> たまねぎ 80 □にんにく 0.4 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> カレー <input type="checkbox"/> あぶら 0.3 <input type="checkbox"/> ソース <input type="checkbox"/> カレールウ <input type="checkbox"/> みかん 15 <input type="checkbox"/> もも 8.5 <input type="checkbox"/> バイリン 15 <input type="checkbox"/> かき 20 <input type="checkbox"/> ヨーグルト 20 フルーツ給食 	牛乳 げんいろうごはん 564kcal やきそば <input type="checkbox"/> ちゅうかめん 75 △ぶたにく 10 <input type="checkbox"/> イカ 10 □キャベツ 45 <input type="checkbox"/> もやし 20 □ピーマン 8 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> あぶら 0.3 <input type="checkbox"/> あおのり 0.05 <input type="checkbox"/> こしょう おしゅうまい 1に <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん 5 <input type="checkbox"/> ごま 0.8 <input type="checkbox"/> きゅうり 25 <input type="checkbox"/> さとう 2.2 <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> す <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	牛乳 ごはん 644kcal さんさいりいもんチカウ 1に <input type="checkbox"/> あげあぶら 4 かぼちゃサラダ <input type="checkbox"/> かぼちゃ 35 □きゅうり 11 <input type="checkbox"/> ハム 5 <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> す <input type="checkbox"/> マヨネーズ <input type="checkbox"/> くらこしょう コンソメスープ <input type="checkbox"/> とりももにく 6 <input type="checkbox"/> じゃがいも 20 <input type="checkbox"/> たまねぎ 25 <input type="checkbox"/> えのきたけ 5 <input type="checkbox"/> にんじん 6 <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> しお	牛乳 さつまいもごはん 551kcal <input type="checkbox"/> こめ 62g <input type="checkbox"/> さつまいも 20 <input type="checkbox"/> さけ 0.8 <input type="checkbox"/> ごまちや 0.3 <input type="checkbox"/> しお さわらのゆずしょうゆやき <input type="checkbox"/> さわら 1きれ <input type="checkbox"/> ゆず 1.2 <input type="checkbox"/> さとう 3.6 <input type="checkbox"/> みりん 1.8 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ きゅうりのしおこんぶあえ <input type="checkbox"/> きゅうり 40 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ごま 0.55 △しおこんぶ 1.7 <input type="checkbox"/> しお かきたまじる <input type="checkbox"/> たまご 20 □ほうれんそう 10 <input type="checkbox"/> えのきたけ 6 <input type="checkbox"/> みりん 0.8 <input type="checkbox"/> かたくりこ 1 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> だし												
牛乳 ごはん 625kcal さばのみぞしる 1に さつまいもサラダ <input type="checkbox"/> さつまいも 32 □たまねぎ 15 <input type="checkbox"/> ハム 5 <input type="checkbox"/> す <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> マヨネーズ <input type="checkbox"/> こしょう ハンちゃんじる <input type="checkbox"/> だいこん 20 □にんじん 7 <input type="checkbox"/> ごぼう 10 □ねぎ 4 <input type="checkbox"/> こんにやく 15 <input type="checkbox"/> みりん 1.35 <input type="checkbox"/> さけ 0.45 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.3 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> だし 	牛乳 チキンライス 569kcal <input type="checkbox"/> こめ 70g <input type="checkbox"/> あぶら 0.12 <input type="checkbox"/> とりももにく 20 □たまねぎ 30 <input type="checkbox"/> いんげん 8 <input type="checkbox"/> あぶら 0.3 <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ソース <input type="checkbox"/> くらこしょう ちゅうかコンソメスープ <input type="checkbox"/> コーン 5 □コーンクリーム 20 <input type="checkbox"/> たまねぎ 20 □にんじん 10 <input type="checkbox"/> ちんげんさい 15 △たまご 20 <input type="checkbox"/> かたくりこ 0.5 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> とりガラスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう ワインゼリー 1に	牛乳 ごはん 591kcal ささみのレモンに <input type="checkbox"/> ささみ 2に <input type="checkbox"/> さけ 2.5 <input type="checkbox"/> あぶら 6 <input type="checkbox"/> かたくりこ 4 <input type="checkbox"/> こむぎこ 2 □レモン 4 <input type="checkbox"/> さとう 4.5 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ ひじきサラダ <input type="checkbox"/> ひじき 0.95 □もやし 25 <input type="checkbox"/> ツナ 5 □コーン 7.5 <input type="checkbox"/> ごま 0.3 <input type="checkbox"/> すりごま 0.2 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.6 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> す だいこんのみぞしる <input type="checkbox"/> だいこん 20 □たまねぎ 20 <input type="checkbox"/> あぶらあげ 4 □にんじん 6 <input type="checkbox"/> てづくりみそ <input type="checkbox"/> だし	牛乳 ごはん 621kcal おでん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく 5 <input type="checkbox"/> じゃがいも 35 <input type="checkbox"/> だいこん 48 □にんじん 10 <input type="checkbox"/> さつまあげ 14 △あつあげ 20 <input type="checkbox"/> てづくりこんにやく 18 <input type="checkbox"/> うずらたまご 15 <input type="checkbox"/> さとう 1 <input type="checkbox"/> みりん 2.7 <input type="checkbox"/> さけ 2.2 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ もちさんちやく <input type="checkbox"/> もちさんちやく 1に <input type="checkbox"/> さとう 1 <input type="checkbox"/> みりん 1.4 <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ おかかあえ <input type="checkbox"/> ほうれんそう 12 <input type="checkbox"/> はくさい 27 <input type="checkbox"/> にんじん 5 △かつおぶし 1 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	牛乳 ごはん 695kcal おはぐりコロケ 1に <input type="checkbox"/> あげあぶら 4 イタリアンサラダ <input type="checkbox"/> キャベツ 20 □もやし 12 <input type="checkbox"/> コーン 5.5 □あかパプリカ 3.5 <input type="checkbox"/> イタリアンドレッシング グリーンシチュー <input type="checkbox"/> とりももにく 20 □たまねぎ 68 <input type="checkbox"/> にんじん 18 <input type="checkbox"/> じゃがいも 45 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく 20 <input type="checkbox"/> ブイヨン <input type="checkbox"/> クリームシチュー <input type="checkbox"/> こしょう 												
牛乳 ごはん 665kcal くまのぎゅうステーキ <input type="checkbox"/> くまのぎゅう 1きれ <input type="checkbox"/> あかワイン 1.7 <input type="checkbox"/> たまねぎ 8 □にんにく 0.12 <input type="checkbox"/> さとう 1.2 <input type="checkbox"/> さけ 1 <input type="checkbox"/> みりん 1 <input type="checkbox"/> かたくりこ 0.2 <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> ソース ゆでじゃが <input type="checkbox"/> じゃがいも 45 <input type="checkbox"/> しお とうもろこしとたまねぎのみぞしる <input type="checkbox"/> わかめ 0.4 <input type="checkbox"/> たまねぎ 25 <input type="checkbox"/> あぶらあげ 4 △とうふ 20 <input type="checkbox"/> だし <input type="checkbox"/> てづくりみそ <input type="checkbox"/> みそ	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> <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>たんぱく質</td> <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>炭水化物</td> <td>米</td> <td>たんぱく質</td> <td>ビタミン</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>無糖質</td> <td>無糖質</td> <td>無糖質</td> </tr> </table>					たんぱく質	○..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	炭水化物	米	たんぱく質	ビタミン	脂質	無糖質	無糖質	無糖質
たんぱく質	○..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													
炭水化物	米	たんぱく質	ビタミン													
脂質	無糖質	無糖質	無糖質													
☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。																