

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6												
△ きゅうにゅう ○ ごはん とうふのちゅうかに △ とうふ 70 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 35 □ たけのこ 5.5 □ にんじん 12 □ はくさい 20 □ こまつな 8 さけ 1.8 ○ かたくりこ 1.4 みず 36 ○ ごまあぶら 0.3 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ とりガラスープ ネギいりたまごやき △ ねぎたまやき 1に パンサンスー □ きゅうり 13 □ もやし 10 □ にんじん 5 ○ はるさめ 5 ○ さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.2 す こいくちしょうゆ	△ きゅうにゅう やながわふうたまごどじん ○ こめ 80g △ ぶたにく 28 □ たまねぎ 75 □ にんじん 13 □ しいたけ 5 □ ごぼう 19 △ たまご 50 □ いんげん 5.5 さけ 1.5 みりん 2 ○ さとう 2.7 みず 40 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし ごまずあえ □ はくさい 32 △ わかめ 0.6 □ きゅうり 16 ○ ごま 0.8 ○ さとう 0.7 こいくちしょうゆ す 	△ きゅうにゅう ○ ごはん ぶたにくとだいずのみそに △ ぶたにく 22 □ ごぼう 20 □ にんじん 12 □ いんげん 8 □ こんにやく 20 △ だいず 17 △ ちくわ 12 さけ 3 ○ さとう 1 みりん 3.4 みず 38 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ みそ あかみそ だし 千千ミ ○ チヂミ 1まい ○ あげあぶら 5 ○ ごまあぶら 0.08 ○ さとう 1.6 みず 0.4 こいくちしょうゆ す きゅうりともやしのあかかあえ □ きゅうり 25 □ もやし 25 ○ ごま 1 ○ ごまあぶら 0.25 △ かつおぶし 1 こいくちしょうゆ	△ きゅうにゅう ○ ごはん(げんりょう) ちゅうかとうふうコギククス ○ ちゅうかめん 95 △ ぶたにく 15 ○ あぶら 0.2 □ たまねぎ 15 □ キャベツ 15 □ もやし 10 □ にんじん 8 □ ねぎ 3 □ にんにく 0.25 こしょう トウバンジャン 牛白湯スープ ちゅうかスープ かいどうサラダ □ キャベツ 13 □ きゅうり 18 △ わかめ 0.9 ○ さとう 0.55 ○ ごまあぶら 0.25 ○ ごま 0.3 ちゅうかごまドレッシング こいくちしょうゆ す	△ きゅうにゅう きりぼしだいこんとベーコンのごはん ○ こめ 60g ○ げんまい 5 ○ あぶら 0.12 ○ ごまあぶら 0.6 □ きりぼしだいこん 7 △ ベーコン 15 □ えのきたけ 8 □ にんじん 10 □ えだまめ 5 ○ ごま 1.5 ○ あぶら 0.5 ○ さとう 1 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かぼちゃとうにゅうスープ △ ぶたにく 8.5 □ たまねぎ 25 □ にんじん 7 □ かぼちゃ 25 □ しめじ 5 △ とうにゅう 20 みず 75 ○ あぶら 0.2 とうにゅうホワイトルウ コンソメ こしょう ○ いちごとみかんのゼリー												
9	10	11	12	13												
△ きゅうにゅう ○ ごはん マーボナス △ ぶたひきにく 15 ○ あぶら 0.17 □ しょうが 0.4 □ にんにく 0.4 □ しいたけ 3 □ たけのこ 5 □ ニら 5 □ たまねぎ 20 □ なす 35 ○ あぶら 0.25 ○ さとう 1.2 ○ ごまあぶら 0.3 ○ かたくりこ 0.2 みず 0.4 こいくちしょうゆ あかみそ トウバンジャン えびしゅうまい △ エビシューマイ 2に ちゅうかスープ □ こまつな 10 △ ぶたにく 10 □ もやし 16 □ にんじん 8 ○ はるさめ 3.5 みず 100 ○ ごまあぶら 0.3 ○ あぶら 0.2 ちゅうかスープ とりガラスープ しお うすくちしょうゆ	△ きゅうにゅう きのこごはん ○ こめ 65g さけ 3.2 △ とりももにく 15 □ ごぼう 8 □ しめじ 11 □ えだまめ 5.5 □ にんじん 7 △ あぶらあげ 5 さけ 1.5 ○ さとう 0.4 ○ あぶら 0.15 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお サーモンフライ △ サーモンフライ 1に ○ あげあぶら 4 ミニトマト □ ミニトマト 1に じゃがいもたまねぎのみそじる ○ じゃがいも 18 □ たまねぎ 20 △ わかめ 0.4 △ とうふ 20 みず 130 みそ だし 	△ きゅうにゅう しょうばん チリコンカン △ ミックスビーンズ 18 △ ぶたひきにく 25 □ たまねぎ 54 □ にんじん 9.6 □ しめじ 4.8 □ トマトピューレ 4.8 □ トマト 10 あかワイン 0.7 ○ あぶら 0.5 みず 11 ウスターソース ケチャップ しお チリパウダー コンソメ こしょう ハヤシルウ ツナサラダ △ ツナ 12 □ キャベツ 19 □ きゅうり 15 しお こしょう す ○ マヨネーズ やさいスープ △ とりももにく 10 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 ○ じゃがいも 20 □ ほうれんそう 5 みず 100 ブイヨン しお こしょう	△ きゅうにゅう ○ ごはん ちくわのいそべあげ △ ちくわ 2はん ○ てんぷらこ 10 △ あおりのり 0.23 ○ あげあぶら 5 きりぼしだいこんのサラダ □ きりぼしだいこん 3.8 みず 115 □ きゅうり 11 □ にんじん 8.5 △ ハム 5 ○ さとう 1.6 うすくちしょうゆ す とふのこのにも △ とふのこ 11.4 △ あぶらあげ 5 □ だいこん 10 □ はくさい 30 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 □ いんげん 3 □ しいたけ 3 ○ さとう 1.9 みりん 1 みず 50 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし	△ きゅうにゅう カレーライス ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 20 □ 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 みず 115 カレールウ カレールウ ウスターソース カレーこ パエリアサラダ □ だいこん 13 □ きゅうり 17 □ にんじん 7 □ ふくじんづけ 8 こいくちしょうゆ す ○ れいどうみかん  川原小学校のみなさんが農家さんと一緒に作ってくれた「玉ねぎ、じゃがいも、人参」を使ったカレーです。												
16	17	18	19	20												
△ きゅうにゅう ピピンバ ○ こめ 80g △ ぶたひきにく 40 △ とりももにく 20 ○ あぶら 0.9 さけ 2 △ だいず 12 □ ながねぎ 3 □ しょうが 1 ○ さとう 0.9 みりん 3 □ ほうれんそう 20 □ にんじん 8 □ もやし 35 ○ ごまあぶら 0.48 あかみそ コチュジャン こいくちしょうゆ しお わかめスープ △ わかめ 0.5 □ しいたけ 4 △ とうふ 20 □ たまねぎ 20 みず 100 とりガラスープ ちゅうかスープ しお くらこしょう	△ きゅうにゅう ○ ごはん とりにくとあつあけのうまに △ とりももにく 25 △ あつあけ 40 △ さつまあげ 6 □ こんにやく 20 □ にんじん 12 □ たまねぎ 45 □ しいたけ 5 □ いんげん 6 ○ さとう 2 みりん 0.6 みず 38 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし コールスローサラダ □ キャベツ 17 □ コーン 10 □ きゅうり 18 △ ハム 5 ○ さとう 0.4 す しお ○ マヨネーズ せとふうみりかけ 	△ きゅうにゅう ○ ごはん とりにくのピーマンあえ △ とりももにく 60 さけ 1 □ しょうが 1.1 ○ あぶら 1 ○ かたくりこ 2.08 □ ピーマン 9.5 ○ あぶら 0.05 ○ さとう 3.15 みず 1.1 こいくちしょうゆ キャベツのゆかりあえ □ キャベツ 25 □ もやし 22 ゆかり 0.8 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ 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 △ あぶらあげ 3 みりん 1.35 さけ 0.45 ○ ごまあぶら 0.3 だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	△ きゅうにゅう ○ ごはん しょうみさかなのてりやき △ ホキ 1きれ みりん 4.5 さけ 1.9 ○ さとう 3 ○ かたくりこ 0.6 みず 1.5 こいくちしょうゆ きんぴらごぼう △ ぶたにく 10 □ にんじん 7.2 □ ごぼう 23 □ こんにやく 13.5 □ いんげん 4.5 △ ちくわ 4.5 ○ あぶら 0.2 ○ さとう 2 みりん 0.24 さけ 0.72 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ キャベツのみそじる □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5 □ キャベツ 20 □ にんじん 6 □ ねぎ 3 みず 100 みそ だし	△ きゅうにゅう チキンライス ○ こめ 70g ○ あぶら 0.12 △ とりももにく 25 □ 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 くらこしょう ウスターソース ケチャップ スウィーニのスーフ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 15 □ スウィーニ 20 □ オリーブさい 10 □ にんじん 5 コンソメ うすくちしょうゆ しお こしょう とうにゅうコロケ ○ とうにゅうコロケ 1に ○ あげあぶら 5												
23	24	25	26	27												
△ きゅうにゅう ○ ごはん ぶたにくのスタミナため △ ぶたにく 65 □ しょうが 1.6 さけ 3.5 ○ あぶら 0.3 □ たまねぎ 37 □ もやし 22 □ ニら 5 □ にんにく 1 ○ かたくりこ 1 しお トウバンジャン オイスターソース こいくちしょうゆ みそ なすのみそじる □ なす 20 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 みそ だし ○ あさとりとうもろこし 	△ きゅうにゅう ひじきごはん ○ こめ 65g さけ 3 △ とりももにく 10 △ ひじき 1 □ にんじん 8 □ えだまめ 5 □ しょうが 0.7 さけ 1 しお みりん 2 ○ あぶら 0.1 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ あげだしとうふ(やさしい) △ あげだしとうふ 1に ○ あぶら 4 □ にんじん 2.3 □ さやいんげん 1.3 みりん 2.3 ○ さとう 1 さけ 2 みず 25 ○ かたくりこ 0.8 だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ じゃがもちスープ ○ じゃがもち 20 □ だいこん 22 □ ちんげんさい 8 □ こんにやく 10 △ あぶらあげ 4 みりん 1.35 さけ 0.45 だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	△ きゅうにゅう ○ ごはん てつくりとうふハンバーグ △ ぶたひきにく 26 △ とりももにく 13 △ とうふ 32 □ たまねぎ 12 ○ パンこ 4.5 あかワイン 0.8 ○ さとう 0.95 みず 0.9 しお くらこしょう ケチャップ とんかつソース やさしいサラダ □ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング なめこじる □ なめこ 6 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5 □ はくさい 20 みそ だし	△ きゅうにゅう ○ ゆかりごはん(げんりょう) ひやううどん ○ うどん 100 □ もやし 25 □ ほうれんそう 15 □ にんじん 7 △ あぶらあげ 4.3 ○ さとう 1.8 みず 6 △ きんしたまご 10 こいくちしょうゆ めんつゆ いかのてんぷら △ いかのてんぷら 1に ○ あげあぶら 5 	△ きゅうにゅう ○ ごはん とりにくとじゃがいものパスタやき △ とりももにく 40 ○ オリーブ油 1 ○ あぶら 2 ○ じゃがいも 25 こしょう くらこしょう バジル(粉) ミネストローネ(マカロニいり) △ ベーコン 8 □ たまねぎ 35 □ にんじん 5 ○ アルファベットマカロニ 5 □ いんげん 6 □ トマト 16 □ にんにく 0.4 ○ オリーブ油 0.3 ○ さとう 0.25 みず 110 ブイヨン しお こしょう カラフルサラダ □ あかパプリカ 5 □ きゅうり 10 □ キャベツ 18 □ コーン 5 △ ツナ 7 □ レモン 1.1 ○ さとう 1.1 うすくちしょうゆ												
30	＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞															
△ きゅうにゅう ○ ごはん とりにくのうめずからあげ △ とりももにく 2に ○ かたくりこ 11 ○ あげあぶら 6 うめず やさしいごまあえ □ キャベツ 32 □ にんじん 7 □ ほうれんそう 10 □ しめじ 5 ○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ かぼちゃのみそじる □ かぼちゃ 20 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 3 □ ねぎ 5 みず 130 みそ だし	<table><tr><th>しょうひん 食品 グループ</th><th>○··おもにエネルギーの もとになる食品</th><th>△··おもに体をつくる もとになる食品</th><th>□··おもに体の調子を整える もとになる食品</th></tr><tr><td>えいようそ 栄養素</td><td>たんすいかぶつ 炭水化物</td><td>しつ たんぱく質</td><td>むきしつ 無機質</td></tr><tr><td></td><td></td><td>しつ 脂質</td><td>むきしつ 無機質 (カルシウム)</td></tr></table> ☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。 6月紀の川市産の野菜は・・・小松菜、キャベツ、ズッキーニ、じゃがいも、玉ねぎ すじなしいんげん、人参、にんにく、とうもろこし など 米・・・きぬむすめ(紀の川市産) フルーツ給食(市内産のフルーツ)・・・6/13冷凍みかん  				しょうひん 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	えいようそ 栄養素	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質			しつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)
しょうひん 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													
えいようそ 栄養素	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質													
		しつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)													