

く3つの食品グループと多くふくまれる栄養素

食品グループ	〇…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
栄養素	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 無機質

10月紀の川市産の野菜は…
たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、さといも
さつまいも など
米…にこまる(紀の川市産)
フルーツ給食(市内産のフルーツ)…
10/28 ひらたね柿

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。



社会見学 万博見学

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
ぎょうにゅうごはん 〇 やきぐりコロケ 〇 やきぐりコロケ 1に 〇 あげあぶら 4 〇 きゅうり 22 △わかめ 1.2 〇 さとう 1.9 ○ごま 0.5 こいくちしょうゆ す しお じゃがもちいみそじる 〇 じゃがもち 20 □だいこん 20 △ あぶらあげ 4 □にんじん 6 □ こんにやく 10 □ねぎ 3.5 △ みそ だし うめぼし □ うめぼし 果からもらったもの	ぎょうにゅうごはん 〇 さばのみそに △ さばのみそに 1個 ちゅうかふうツナポテト 〇 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 〇 ごまあぶら 0.45 ○ごま 0.45 うすくちしょうゆ す 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 〇 かたくりこ 1 しお だし うすくちしょうゆ	ぎょうにゅうビビンバ 〇 こめ 80g △ぶたひきにく 40 △ とりひきにく 20 ○あぶら 0.9 さけ 2 △だいず 12 □ ながねぎ 3 □しょうが 1 〇 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	ぎょうにゅうごはん 〇 やきぎょうざ △ マーボーナス △ 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 □ ニラ 5 □たまねぎ 20 □ なす 35 ○あぶら 0.25 〇 さとう 1.2 ○ごまあぶら 0.3 〇 かたくりこ 0.2 △あかみそ みず 0.4 こいくちしょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープ(はるさめ) □ こまつな 10 △ぶたにく 10 □ もやし 16 □にんじん 8 〇 はるさめ 3.5 みず 100 〇 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	ぎょうにゅうわかめごはん(げんりょう) 〇 うどん 〇 うどん 100 △あぶらあげ 7 □ にんじん 6 □はくさい 20 □ ねぎ 5 □しめじ 4 みりん 4 さけ 1.1 うすくちしょうゆ 3 だし 1 こいくちしょうゆ □ ほうれんそう 15 □にんじん 6 △ とうふ 30 ○ごま 0.7 〇 ねりごま 1.5 ○さとう 0.66 うすくちしょうゆ みそ
13	14	15	16	17
スポーツの日 	ぎょうにゅうたまごごはん 〇 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 ○あぶら 0.3 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお スパゲティサラダ 〇 スパゲティ 8.5 □きゅうり 18 △ ハム 5 〇 マヨネーズ す しお こしょう 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 △とうふ 20 □ ねぎ 3 △みそ だし	ぎょうにゅうごはん 〇 さんまのかつおぶしに △ さんま 1切 さけ 5 〇 さとう 8 みりん 5 □ しょうが 1 △かつおぶし 0.8 こいくちしょうゆ ごまずあえ □ はくさい 32 △わかめ 0.6 □ きゅうり 16 ○ごま 0.8 〇 さとう 0.7 こいくちしょうゆ す 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	ぎょうにゅうやながわふうたまごとしどん 〇 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 10 □いんげん 5.5 さけ 1.5 みりん 2 〇 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 ひじきサラダ △ ひじき 0.95 □もやし 25 △ ツナ 5 □コーン 7.5 〇 ごま 0.3 ○すりごま 0.2 〇 さとう 0.8 ○ごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ す	ぎょうにゅうカレーピラフ 〇 こめ 65g ○あぶら 0.15 △ ぶたひきにく 23 □たまねぎ 30 □ にんじん 18 □ピーマン 6 〇 あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお カレーこ ウスターソース ブイヨン ごもくスープ △ ぶたにく 10 □たまねぎ 15 □ にんじん 5 □エリンギ 7 □ こまつな 8 □もやし 10 〇 あぶら 0.15 ちゅうかスープ とりガラスープ うすくちしょうゆ こしょう とうにゅうプリン 〇 とうにゅうプリン 1に
20	21	22	23	24
振替休業	ぎょうにゅうちくせんに △ とりももにく 25 □にんじん 10 □ ごぼう 10 □こんにやく 20 △ ちくわ 10 □れんこん 12 □ いんげん 5 □しいたけ 5 〇 さといも 18 ○あぶら 0.3 〇 ごまあぶら 0.2 さけ 1.25 みりん 0.83 ○さとう 2 だし みず 36 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 きのこのつくだに □ えのきたけ 30 みりん 6.9 こいくちしょうゆ す	ぎょうにゅうコッペパン 〇 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 ○じゃがいも 45 △ ぎょうにゅう 20 みず 75 〇 あぶら 0.3 クリームシチュー ブイヨン こしょう ポロニアステーク △ ポロニアステーク 1に みりん 0.55 ケチャップ とんかつソース ウスターソース こいくちしょうゆ 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	ぎょうにゅうあじフライ △ あじフライ 1きれ ○あげあぶら 4 こぶくろウスター もやしのピリからあえ □ もやし 33 □きゅうり 12 □ にんじん 5 ○ごまあぶら 0.18 〇 さとう 2.52 こいくちしょうゆ トウバンジャン さつまいものみそじる 〇 さつまいも 18 △ あぶらあげ 4 □ たまねぎ 19 △ わかめ 0.3 △ みそ だし	ぎょうにゅうハンバーグ(トマトソース) △ ハンバーグ 1に □たまねぎ 3.5 □ にんにく 0.1 □トマト 15 〇 さとう 1 ○あぶら 0.1 ケチャップ くらこしょう キャロットラペ □ にんじん 22 □きゅうり 5 □ キャベツ 8 △ツナ 5.5 □ レモン 0.94 ○さとう 1.82 〇 あぶら 0.47 こしょう うすくちしょうゆ しお コンソメスープ △ とりももにく 7 □たまねぎ 25 □ ちんげんさい 8 □れんこん 10 □ しめじ 6 みず 100 〇 あぶら 0.2 コンソメ しお こしょう
27	28	29	30	31
ぎょうにゅうごはん 〇 てづくりコーンしょうまい △ ぶたひきにく 24.5 □キャベツ 11 □ たまねぎ 7 □コーン 5 □ しょうが 0.44 ○しゅうまいの皮 5 〇 かたくりこ 1.6 みりん 0.84 〇 さとう 0.36 ○ごまあぶら 0.5 しお こしょう こいくちしょうゆ とりガラスープ かいどうサラダ □ もやし 15 □きゅうり 18 △ わかめ 0.9 ○さとう 0.55 〇 ごまあぶら 0.25 ○ごま 0.3 す ちゅうかごまドレッシング こいくちしょうゆ とうふのちゅうかに △ とうふ 70 △ぶたにく 20 □ たまねぎ 40 □にんじん 12 □ はくさい 20 □こまつな 8 さけ 1.8 みず ちゅうかスープ ○かたくりこ 1.4 〇 あぶら 0.3 ○ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ とりガラスープ オイスターソース	ぎょうにゅうカレーライス 〇 こめ 88g ○むぎ 5 △ ぶたにく 20 □たまねぎ 80 〇 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 カレーウ ウスターソース カレーこ フルーツヨーグルト(かき) □ みかん 15 □もも 8.5 □ パイン 15 □ ひらたねがき20 △ ヨーグルト 20 フルーツ給食	ぎょうにゅうごはん 〇 しおこうじからあげ △ とりむねにく 2切 □にんにく 0.3 □ しょうが 0.2 ○かたくりこ 11 〇 あげあぶら 6 しおこうじ 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 〇 さとう 0.14 す こいくちしょうゆ だいこんのみそじる □ だいこん 20 □たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 □にんじん 6 △ みそ だし	ぎょうにゅうごはん(げんりょう) 〇 ラーメン 〇 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 ○あぶら 0.2 △ 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 〇 ごまあぶら 0.1 ごまドレッシング こいくちしょうゆ	ぎょうにゅうチキンライス 〇 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 くらこしょう ウスターソース ケチャップ オムレツ(ソースかけ) △ オムレツ 1に ○さとう 0.2 しろワイン 0.5 ケチャップ とんかつソース かぼちゃとうにゅうスープ △ ぶたにく 10 □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 0.15 こめホワイトルウ コンソメ こしょう