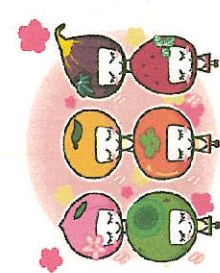


| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|--|--|
| 日 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| <p>牛乳 552kcal</p> <p>チャーハン <input type="radio"/> こめ 75 <input type="radio"/> こめあぶら 0.5 <input type="radio"/> たまねぎ 40 <input type="checkbox"/> ねぎ 6 <input type="checkbox"/> さけ 0.6 <input type="checkbox"/> こしょう ちゅうかだし ワンダースープ <input type="checkbox"/> ワンタン 15 <input type="checkbox"/> もやし 8 <input type="checkbox"/> たまねぎ 15 ちゅうかだし</p> <p>583kcal</p> <p>牛乳 550kcal</p> <p>ごはん ぎゅうりのおかあえ <input type="checkbox"/> さけ 1 <input type="checkbox"/> こいぐち すきやき <input type="checkbox"/> ぎゅうりにく 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ねぎ 10 <input type="checkbox"/> やきとらふ 20 <input type="checkbox"/> すきやきふ 5 <input type="checkbox"/> さけ 1 <input type="checkbox"/> こいぐち いちご 23 フルーツ給食</p> <p>644kcal</p> <p>牛乳 605kcal</p> <p>ごはん ちくわいぞべあけ <input type="checkbox"/> かたくろ 4 <input type="checkbox"/> あけあぶら 2.5 はくさいはちろうれんぞうのごまあえ <input type="checkbox"/> ほうれんそう 15 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ごま 1 ぶたじる <input type="checkbox"/> ふたにく 10 <input type="checkbox"/> ごぼう 7 <input type="checkbox"/> もやし 15 <input type="checkbox"/> ねぎ 7</p> <p>637kcal</p> <p>牛乳 687kcal</p> <p>ごはん ちくわいぞべあけ <input type="checkbox"/> かたくろ 4 <input type="checkbox"/> あけあぶら 2.5 はくさいはちろうれんぞうのごまあえ <input type="checkbox"/> ほうれんそう 15 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ごま 1 ぶたじる <input type="checkbox"/> ふたにく 10 <input type="checkbox"/> ごぼう 7 <input type="checkbox"/> もやし 15 <input type="checkbox"/> ねぎ 7</p> | <p>599kcal</p> <p>牛乳 599kcal</p> <p>ごはん はるまき <input type="checkbox"/> あけあぶら 0.3 どうぶのちゅうかに <input type="checkbox"/> どうふ 70 <input type="checkbox"/> たまねぎ 40 <input type="checkbox"/> ちんげんさい 20 <input type="checkbox"/> さけ 1.8 <input type="checkbox"/> かたくりに 0.6 ちゅうかだし オイスターソース いちご 22 フルーツ給食</p> <p>644kcal</p> <p>牛乳 605kcal</p> <p>ごはん ちくわいぞべあけ <input type="checkbox"/> かたくろ 4 <input type="checkbox"/> あけあぶら 2.5 はくさいはちろうれんぞうのごまあえ <input type="checkbox"/> ほうれんそう 15 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ごま 1 ぶたじる <input type="checkbox"/> ふたにく 10 <input type="checkbox"/> ごぼう 7 <input type="checkbox"/> もやし 15 <input type="checkbox"/> ねぎ 7</p> <p>605kcal</p> <p>牛乳 605kcal</p> <p>ごはん ちくわいぞべあけ <input type="checkbox"/> かたくろ 4 <input type="checkbox"/> あけあぶら 2.5 はくさいはちろうれんぞうのごまあえ <input type="checkbox"/> ほうれんそう 15 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ごま 1 ぶたじる <input type="checkbox"/> ふたにく 10 <input type="checkbox"/> ごぼう 7 <input type="checkbox"/> もやし 15 <input type="checkbox"/> ねぎ 7</p> <p>687kcal</p> <p>牛乳 687kcal</p> <p>ごはん ちくわいぞべあけ <input type="checkbox"/> かたくろ 4 <input type="checkbox"/> あけあぶら 2.5 はくさいはちろうれんぞうのごまあえ <input type="checkbox"/> ほうれんそう 15 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ごま 1 ぶたじる <input type="checkbox"/> ふたにく 10 <input type="checkbox"/> ごぼう 7 <input type="checkbox"/> もやし 15 <input type="checkbox"/> ねぎ 7</p> | <p>551kcal</p> <p>牛乳 551kcal</p> <p>ちらしずし <input type="checkbox"/> こめ 65 <input type="checkbox"/> たまご 15 <input type="checkbox"/> あぶらあげ 3 <input type="checkbox"/> こうやどうふ 4 <input type="checkbox"/> さけ 0.8 みりん 1.2 す、しお だし あじつかけのり <input type="checkbox"/> ちくわいぞべあけ <input type="checkbox"/> ほうれんそう 15 <input type="checkbox"/> ふ 2 みりん 0.8</p> <p>637kcal</p> <p>牛乳 637kcal</p> <p>ごはん しょうみさかなのたつたあけ <input type="checkbox"/> あけあぶら 6 さんしょくナムル <input type="checkbox"/> もやし 25 <input type="checkbox"/> きゅうり 30 <input type="checkbox"/> こまあぶら 0.5 す、しお だし こうやどうふのにも <input type="checkbox"/> こうやどうふ 6 <input type="checkbox"/> にんじん 6 <input type="checkbox"/> じゃがいも 36 <input type="checkbox"/> さとう 2 うすくち</p> <p>588kcal</p> <p>牛乳 588kcal</p> <p>ごはん ハヤシライス <input type="checkbox"/> こめ 90 <input type="checkbox"/> ぶたにく 15 <input type="checkbox"/> にんじん 20 ハヤシルウ ウスター パンバンジーサラダ <input type="checkbox"/> ささみブレイク 5 <input type="checkbox"/> コーン 5 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.4</p> <p>598kcal</p> <p>牛乳 598kcal</p> <p>ごはん ハヤシライス <input type="checkbox"/> こめ 90 <input type="checkbox"/> ぶたにく 15 <input type="checkbox"/> にんじん 20 ハヤシルウ ウスター パンバンジーサラダ <input type="checkbox"/> ささみブレイク 5 <input type="checkbox"/> コーン 5 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.4</p> | <p>552kcal</p> <p>牛乳 552kcal</p> <p>チャーハン <input type="radio"/> こめ 75 <input type="radio"/> こめあぶら 0.5 <input type="radio"/> たまねぎ 40 <input type="checkbox"/> ねぎ 6 <input type="checkbox"/> さけ 0.6 <input type="checkbox"/> こしょう ちゅうかだし ワンダースープ <input type="checkbox"/> ワンタン 15 <input type="checkbox"/> もやし 8 <input type="checkbox"/> たまねぎ 15 ちゅうかだし</p> <p>583kcal</p> <p>牛乳 550kcal</p> <p>ごはん ぎゅうりのおかあえ <input type="checkbox"/> さけ 1 <input type="checkbox"/> こいぐち すきやき <input type="checkbox"/> ぎゅうりにく 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ねぎ 10 <input type="checkbox"/> やきとらふ 20 <input type="checkbox"/> すきやきふ 5 <input type="checkbox"/> さけ 1 <input type="checkbox"/> こいぐち いちご 23 フルーツ給食</p> <p>644kcal</p> <p>牛乳 605kcal</p> <p>ごはん ちくわいぞべあけ <input type="checkbox"/> かたくろ 4 <input type="checkbox"/> あけあぶら 2.5 はくさいはちろうれんぞうのごまあえ <input type="checkbox"/> ほうれんそう 15 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ごま 1 ぶたじる <input type="checkbox"/> ふたにく 10 <input type="checkbox"/> ごぼう 7 <input type="checkbox"/> もやし 15 <input type="checkbox"/> ねぎ 7</p> <p>637kcal</p> <p>牛乳 687kcal</p> <p>ごはん ちくわいぞべあけ <input type="checkbox"/> かたくろ 4 <input type="checkbox"/> あけあぶら 2.5 はくさいはちろうれんぞうのごまあえ <input type="checkbox"/> ほうれんそう 15 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ごま 1 ぶたじる <input type="checkbox"/> ふたにく 10 <input type="checkbox"/> ごぼう 7 <input type="checkbox"/> もやし 15 <input type="checkbox"/> ねぎ 7</p> | <p>552kcal</p> <p>牛乳 552kcal</p> <p>チャーハン <input type="radio"/> こめ 75 <input type="radio"/> こめあぶら 0.5 <input type="radio"/> たまねぎ 40 <input type="checkbox"/> ねぎ 6 <input type="checkbox"/> さけ 0.6 <input type="checkbox"/> こしょう ちゅうかだし ワンダースープ <input type="checkbox"/> ワンタン 15 <input type="checkbox"/> もやし 8 <input type="checkbox"/> たまねぎ 15 ちゅうかだし</p> <p>583kcal</p> <p>牛乳 550kcal</p> <p>ごはん ぎゅうりのおかあえ <input type="checkbox"/> さけ 1 <input type="checkbox"/> こいぐち すきやき <input type="checkbox"/> ぎゅうりにく 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ねぎ 10 <input type="checkbox"/> やきとらふ 20 <input type="checkbox"/> すきやきふ 5 <input type="checkbox"/> さけ 1 <input type="checkbox"/> こいぐち いちご 23 フルーツ給食</p> <p>644kcal</p> <p>牛乳 605kcal</p> <p>ごはん ちくわいぞべあけ <input type="checkbox"/> かたくろ 4 <input type="checkbox"/> あけあぶら 2.5 はくさいはちろうれんぞうのごまあえ <input type="checkbox"/> ほうれんそう 15 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ごま 1 ぶたじる <input type="checkbox"/> ふたにく 10 <input type="checkbox"/> ごぼう 7 <input type="checkbox"/> もやし 15 <input type="checkbox"/> ねぎ 7</p> <p>637kcal</p> <p>牛乳 687kcal</p> <p>ごはん ちくわいぞべあけ <input type="checkbox"/> かたくろ 4 <input type="checkbox"/> あけあぶら 2.5 はくさいはちろうれんぞうのごまあえ <input type="checkbox"/> ほうれんそう 15 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ごま 1 ぶたじる <input type="checkbox"/> ふたにく 10 <input type="checkbox"/> ごぼう 7 <input type="checkbox"/> もやし 15 <input type="checkbox"/> ねぎ 7</p> |

「フルーツ給食」について

「フルーツ給食」とは、紀の川市で収穫された果物のことをみなさんにもっと「知ってほしい」「たくさん食べてほしい」という思いから、紀の川市がみなさんへ、紀の川市産の果物を提供する取組です。

1か月に1〜2回「フルーツ給食」として、いちご・きよみオレンジ・すもも・デラウェア・梨・柿・みかんなどの果物や、はっさくの缶詰など、紀の川市で収穫された果物で作った加工品などを献立に取り入れていきます。



＜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 | おちこに体をつくるものになる食品 | おちこに体の調子を整えるものになる食品 |
|--------|------------------|---------------------|
| たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| 脂質 | 脂質 | 脂質 |
| ビタミン | ビタミン | ビタミン |

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。