

新型コロナウイルス感染症による経済対策で、国から肉と魚の提供があります。  
県内産の熊野牛と梅真鯛が献立に登場します。  
10日(金)熊野牛ステーキ  
14日(火)梅真鯛の野菜あんかけ  
30日(木)熊野牛でずき焼き煮

<3つの食品グループと多く含む栄養素>

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
たんぱく質	炭水化物	脂質	ビタミン

水 1	木 2	金 3
<b>△牛乳</b> <b>○減量コッペパン</b> <b>冷やし中華</b> ○ラーメン 120 □もやし 36 □きゅうり 24 □人参 8.4 △ハム 12 △わかめ 0.6 △錦糸玉子 12 冷やし中華スープ 1袋 <b>揚げえびしゅうまい</b> △エビシューマイ 3個 ○揚げ油 <b>クリームゴールド</b> クリームゴールド 1袋	<b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>ポークチャップ</b> △豚肉 84 □玉ねぎ 79.2 □トマト 12 □油 ケチャップ ソース こいくちしょうゆ <b>胡瓜ともやしのおかか和え</b> □きゅうり 27.5 □もやし 27.5 ○ごま 1.1 ○ごま油 △かつお節 1.1 こいくちしょうゆ <b>冬瓜と卵のスープ</b> △卵 24 □とうがん30 □ほうれん草 9.6 □人参 7.2 手作りみそ みそ だし	<b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>鮭の塩焼き1切</b> <b>なすの中華あえ</b> △ささ身フレーク 8.8 □なす 38.5 □生姜 0.48 □みりん 酒 酢 ○砂糖 ○ごま油 トウバンジャン おろしにんにく こいくちしょうゆ <b>中華スープ</b> □小松菜 12 △豚肉 12 □もやし 19.2 □人参 9.6 ○春雨 4.2 ○ごま油 中華スープ 鶏ガラスープ 塩 うすくちしょうゆ

月 6	火 7	水 8	木 9	金 10
<b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>ハンバーグ照り焼きソース</b> △ハンバーグ 1個 ○砂糖 みりん こいくちしょうゆ 酒 ○かたくり粉 0.78 <b>しらあえ</b> □ほうれん草 16.5 □人参 6.6 △木綿豆腐 33 ○ごま 0.77 ○練りごま 1.65 ○砂糖 うすくちしょうゆ みそ <b>塩こうじスープ</b> △鶏もも肉 18 □大根 36 □人参 12 □しめじ 9.6 □ねぎ 4.8 □生姜 1.08 酒 だし 塩こうじ こしょう	<b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>豚キムチ</b> △豚肉 48 □キムチ 31.2 □キャベツ 40.8 □玉ねぎ 42 □ニラ 12 □生姜 1.2 □にんにく 0.6 ○砂糖 酒 ○ごま油 油 こいくちしょうゆ コチュジャン <b>ひじきサラダ</b> △ひじき 1.05 □もやし 27.5 △ツナ 5.5 □コーン 8.25 ○ごま 0.33 ○すりごま 0.22 ○砂糖 ○ごま油 こいくちしょうゆ 酢 <b>梨 1切</b>	<b>△牛乳</b> <b>○コッペパン</b> <b>ポロニアソーセージ</b> △ポロニアステーキ 1枚 <b>ナムル</b> □ほうれん草 14.4 □もやし 33.6 □コーン 4.8 ○ごま油 こいくちしょうゆ 塩 <b>ポークピンス</b> △豚肉 30 ○じゃがいも 36 □玉ねぎ 48 □人参 12 □いんげん 6 △大豆 24 □トマト 30 ○砂糖 ○油 コンソメ ソース こしょう	<b>△牛乳</b> <b>○減量ゆかりごはん</b> <b>冷やしうどん</b> ○うどん 120 □もやし 30 □ほうれん草 18 □人参 8.4 △油揚げ 5.16 ○砂糖 こいくちしょうゆ △錦糸玉子 18 めんつゆ(ストレート)1袋 <b>たこナゲット</b> △たこナゲット 2個 ○揚げ油	<b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>熊野牛ステーキ</b> △熊野牛80 赤ワイン □玉ねぎ 9.6 □にんにく 0.14 ○砂糖 酒 みりん ソース ○かたくり粉 塩 こしょう こいくちしょうゆ ケチャップ <b>ゆでじゃが</b> ○じゃがいも 54 塩 <b>白菜のみぞしる</b> □大根 21.6 □白菜 21.6 □人参 6 □えのきたけ 6 △油揚げ 4 手作りみそ みそ だし
13	14	15	16	17
<b>△牛乳</b> <b>じゃこ入りませごはん</b> ○米 昆布茶 □人参 7.2 □こんにやく 16.8 □えだまめ 4.8 △高野豆腐 2.16 △じゃこ 4.2 △かまぼこ 12 ○砂糖 ○油 酢 塩 酒 こいくちしょうゆ <b>ポテトサラダ</b> ○じゃがいも 33 □人参 8.8 □きゅうり 20 △ハム 5.5 ○マヨネーズ 5.5 酢 塩 こしょう <b>ぶた汁</b> △豚肉 7.2 □ごぼう 9.6 □玉ねぎ 21.6 □人参 10.8 △油揚げ 3.6 △木綿豆腐 24 □ねぎ 3.6 だし 手作りみそ みそ <b>ピオーネ 2粒</b>	<b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>梅真鯛の野菜あんかけ</b> △梅真鯛 1切 ○かたくり粉 ○揚げ油 □生姜 0.24 □玉ねぎ 14.4 □人参 4.8 □いんげん 4.8 みりん 酒 ○かたくり粉 塩 こしょう うすくちしょうゆ だし <b>豆腐とわかめのみぞし</b> △わかめ 0.72 □しめじ 8.4 □えのきたけ 8.4 △木綿豆腐 36 手作りみそ みそ だし <b>瀬戸風味ふりかけ</b> 瀬戸風味 1袋	<b>△牛乳</b> <b>○カットパン</b> <b>ツナサンド</b> △ツナ 22 □キャベツ 33 □きゅうり 22 □人参 3.3 ○マヨネーズ 7.7 酢 塩 こしょう <b>オムレツソースかけ</b> オムレツ 1個 ○砂糖 白ワイン ケチャップ とんかつソース <b>コンソメスープ</b> △鶏もも肉 12 □かぼちゃ 24 □玉ねぎ 18 □ちんげん菜 12 □人参 7.2 コンソメ 塩 こしょう	<b>△牛乳</b> <b>ハヤシライス</b> ○米 ○押麦 △豚肉 30 □玉ねぎ 96 □人参 15.6 □しめじ 6 ○じゃがいも 28.8 □トマト 9.6 ○砂糖 ○油 ハヤシルウ コンソメ こしょう ケチャップ <b>フルーツポンチ</b> □はっさく 12 □みかん 18 □もも 9.6 □パイナップル 9.6 ○ゼリー 24 △寒天 19.2	<b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>鶏のレモンソース焼き</b> △鶏もも肉 2個 みりん 酒 ○砂糖 □レモン 4.8 □生姜 0.6 □にんにく 0.24 こいくちしょうゆ ○かたくり粉 <b>イタリアンサラダ</b> □キャベツ 22 □もやし 13.2 □コーン 6 □赤パプリカ 3.85 イタリアンドレッシング <b>切干大根の煮物</b> □切干大根 10.8 △油揚げ 6 □人参 7.2 △竹輪 12 □手作りこんにやく 14.4 □いんげん 3.6 酒 みりん だし ○油 ○砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
20	21	22	23	24
<b>敬老の日</b> 	<b>△牛乳</b> <b>きのこごはん</b> ○米 酒 △鶏もも肉 18 □ごぼう 9.6 □しめじ 13.2 □えだまめ 6.6 □人参 8.4 △油揚げ 6 こいくちしょうゆ ○砂糖 塩 <b>和風肉団子</b> △たれ付き肉団子(和風) 1個 <b>けんちん汁</b> □大根 24 □人参 8.4 □ごぼう 12 □ねぎ 4.8 □こんにやく 18 □しいも 24 酒 みりん だし ○ごま油 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	<b>△牛乳</b> <b>○コッペパン</b> <b>サーモンフライ</b> △サーモンフライ 1個 ○揚げ油 <b>小袋タルタルソース 1袋</b> <b>スパゲティソテー</b> ○スパゲティ 30 △ベーコン 4.8 □キャベツ 14.4 □しめじ 3.6 □玉ねぎ 15.6 □にんにく 0.12 ○オリーブ油 塩 黒こしょう うすくちしょうゆ コンソメ <b>五目スープ</b> △豚肉 12 □玉ねぎ 18 □人参 6 □小松菜 9.6 □もやし 12 うすくちしょうゆ こしょう 中華スープ 鶏ガラスープ	<b>秋分の日</b> 	<b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>ホイコウロウ</b> △豚肉 48 □人参 12 △厚揚げ 30 □キャベツ 78 △ピーマン 7.8 □しいたけ 6.6 □長ねぎ 12 □にんにく 0.84 ○油 酒 砂糖 こいくちしょうゆ トウバンジャン ○かたくり粉 赤みそ みそ 黒こしょう テンメンジャン <b>かぼちゃの天ぷら</b> □かぼちゃの天ぷら 1個 ○揚げ油 <b>きゅうりとわかめの酢の物</b> □きゅうり 27.5 △わかめ 1.32 ○砂糖 ○ごま 0.55 こいくちしょうゆ 酢 塩
27	28	29	30	
<b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>お好み焼き</b> □キャベツ 75 △卵 25 △豚肉 14 □紅しょうが 2 しいも入りお好み焼き粉 10 △あおのり 0.15 △かつお節 1 とんかつソース <b>小袋マヨネーズ1袋</b> <b>きゅうりのピリ辛和え</b> □きゅうり 33 塩 酢 こいくちしょうゆ 一味唐辛子 <b>なすのみぞし</b> □なす 24 □人参 6 □玉ねぎ 24 △油揚げ 4.8 手作りみそ みそ だし	<b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>イカリングフライ</b> △イカリング 2個 ○揚げ油 <b>からしあえ</b> □ちんげん菜 16.5 □もやし 27.5 ○春雨 3.3 ○ごま 1.2 からし こいくちしょうゆ <b>高野豆腐の卵とじ</b> △高野豆腐 7.2 △鶏もも肉 14.4 □人参 7.2 □玉ねぎ 36 ○じゃがいも 43.2 △卵 24 □いんげん 4.8 ○油 だし ○さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	<b>△牛乳</b> <b>○減量コッペパン</b> <b>ミートスパゲティ</b> ○スパゲティ 120 △鶏ひき肉 24 △豚ひき肉 24 □玉ねぎ 78 □しめじ 6 □セロリ 3 □トマト 54 □にんにく 0.36 □生姜 0.36 ○砂糖 ○油 ○小麦粉 ケチャップ コンソメ 塩 <b>カラフルサラダ</b> □赤パプリカ 5.5 □きゅうり 11 □キャベツ 19.8 □コーン 5.5 △ツナ 7.7 □レモン 1.21 ○砂糖 うすくちしょうゆ	<b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>熊野牛でずき焼き煮</b> △熊野牛 72 △焼き豆腐 33.6 □糸こんにやく 36 □玉ねぎ 32.4 □いんげん 6 □人参 8.4 □白菜 48 □しいたけ 6 ○すき焼き麩 1.8 ○砂糖 酒 こいくちしょうゆ <b>海藻サラダ</b> □キャベツ 14.3 □きゅうり 19.8 △わかめ 1.99 ○砂糖 ○ごま油 ○ごま 0.33 中華ごまだレッシング こいくちしょうゆ 酢 <b>お米のムース</b> お米のムース 1個	<b>フルーツ給食</b> 7(火) 梨 16(木) 八朔缶

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

