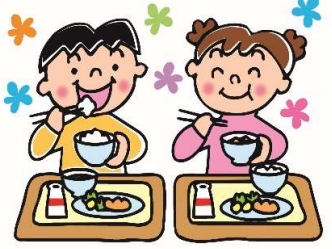


月	火	水	木	金
11	12	13	14	15
△ 牛乳 チャーハン ○ 米 △ 豚肉 24 □ 人参 12 酒 中華スープ こしょう 中華スープ □ 小松菜 12 □ もやし 19.2 ○ 春雨 4.2 中華スープ 塩 ○ ごま油	△ 牛乳 ごはん じゃこ大豆 △ 大豆 29.4 ○ 片栗粉 ○ 揚げ油 ○ 砂糖 こいくちしょうゆ ゆかり和え □ キャベツ 33 ゆかり 0.88 こいくちしょうゆ 鶏肉と厚揚げのうま煮 △ 鶏もも肉 30 △ 厚揚げ 42 △ さつま揚げ 7.2 □ 手作りこんにやく 24 □ 人参 14.4 □ しいたけ 6 ○ 油 ○ 砂糖 こいくちしょうゆ	△ 牛乳 カットパン ホットドック △ ソーセージ 1本 キャベツのカレー和え □ キャベツ 36 カレー粉 塩 小袋ケチャップ&マスタード 春野菜のクリームシチュー △ 鶏もも肉 24 □ 人参 21.6 ○ じゃがいも 50.4 クリームシチュー ブイヨン こしょう	△ 牛乳 ごはん 豚肉のしょうがゆめ △ 豚肉 74.4 酒 □ 玉ねぎ 72 □ 生姜 1.2 ○ 油 □ ビーマン 6.6 ○ 砂糖 ○ かたくり粉 こいくちしょうゆ 海藻サラダ □ キャベツ 14.3 △ わかめ 0.99 ○ ごま油 中華ごまドレッシング こいくちしょうゆ なめこ汁 □ なめこ 7.2 △ 木綿豆腐 24 手作りみそ だし □ 生姜 1.2 ○ 油 □ ビーマン 6.6 ○ 砂糖 □ きゅうり 19.8 ○ 砂糖 ○ ごま 0.33 酢 □ 玉ねぎ 20.4 □ 白菜 20.4 みそ	△ 牛乳 カレーライス ○ 米 △ 豚肉 30 ○ じゃがいも 48 □ にんにく 0.48 カレールウ ソース ○ お祝いいちごゼリー 1個 ○ 押麦 □ 玉ねぎ 96 □ 人参 18 ○ 油 カレー粉 カレー粉
18	19	20	21	22
△ 牛乳 ごはん 鮭の塩焼き 切干大根煮 □ 切干大根 6.6 □ こんにやく 9.6 ○ 油 ○ 砂糖 こいくちしょうゆ 五目スープ △ 豚肉 12 □ 人参 6 □ もやし 18 中華スープ うすくちしょうゆ	△ 牛乳 高野豆腐のどぼろけ ○ 米 □ 生姜 1.8 □ ごぼう 21.6 □ いんげん 16.8 ○ 砂糖 こいくちしょうゆ 白菜のみそ汁 □ 白菜 24 △ 油揚げ 4.8 △ わかめ 0.6 手作りみそ だし	△ 牛乳 コッペパン ハンバーグソースかけ △ ハンバーグ 1個 ○ 砂糖 ケチャップ スパゲティサラダ ○ スパゲティ 8.8 □ きゅうり 16.5 マヨネーズ 塩 野菜スープ △ 豚肉 12 □ 玉ねぎ 24 ブイヨン こしょう	△ 牛乳 竹の子ごはん ○ 米 △ 鶏もも肉 18 □ 人参 9.6 ○ 油 酒 こいくちしょうゆ コロケ ○ 牛肉コロッケ 1個 ○ 揚げ油 ぶた汁 △ 豚肉 12 □ 人参 12 □ ねぎ 3.6 手作りみそ □ いちご 2個 フルーツ給食	△ 牛乳 ごはん 厚焼き五子 ほうれん草のツナあえ □ ほうれん草 16.5 □ えのきたけ 8.25 ○ すりごま 0.66 酢 豚肉と大豆のみそ煮 △ 豚肉 24 □ 人参 13.2 □ 手作りこんにやく 21.6 ○ 里も 16.8 △ 竹輪 13.2 ○ 油 酒 こいくちしょうゆ 赤みそ
25	26	27	28	29
△ 牛乳 ごはん マーボー豆腐 △ 豆腐 81.6 △ 鶏ひき肉 10.2 □ ニラ 5.04 □ にんにく ○ 油 ○ かたくり粉 みそ こいくちしょうゆ トウバンジャン 蒸ししょうまい からしあえ □ ちんげん菜 16.5 ○ 春雨 3.3 からし	△ 牛乳 ごはん さんまのかつお節煮 △ さんま 1切 酒 ○ 砂糖 △ かつお節 0.96 バンバンジーサラダ △ ささ身フレーク 7.7 □ 人参 4.4 □ キャベツ 17.6 ○ ごま油 ごまドレッシング かき玉汁 △ 卵 24 □ えのきたけ 7.2 塩 だし ○ 片栗粉	△ 牛乳 コッペパン かぼちゃひき肉フライ □ かぼちゃひき肉フライ 1個 ○ 揚げ油 アスパラのサラダ □ キャベツ 33 △ わかめ 0.44 和風ドレッシング ポークピンス △ 豚肉 30 □ 玉ねぎ 48 □ いんげん 6 □ トマト 30 ○ 砂糖 こしょう	△ 牛乳 ごはん 鶏の唐揚げ △ 鶏もも肉 3個 □ 生姜 みりん ○ 片栗粉 野菜のごま和え □ 白菜 33 □ しめじ 5.5 ○ すりごま 0.55 こいくちしょうゆ じゃがいもと玉葱のみそ汁 ○ じゃがいも 24 □ 人参 8.4 □ ねぎ 4.8 手作りみそ だし	昭和の日



粉河給食センターの紹介

《給食内容》
 ごはん給食・・・週4回
 パン給食・・・週1回(毎週水曜)

《給食費(1食あたり)》
 小学校250円 中学校270円
 (給食費はすべて食材費にしています)
 令和4年度から無償化になります

《配送校》
 小学校7校・・・粉河小学校・長田小学校・川原小学校・竜門小学校
 名手小学校・上名手小学校・麻生津小学校
 中学校3校・・・粉河中学校・那賀中学校・鞆瀬中学校
 《食数》 約1200食

《職員紹介》
 市職員2名 栄養士1名
 ★調理・配送業務については
 「株式会社 共立メンテナンス」に業務委託します。

「フルーツ給食」について

「フルーツ給食」は、「紀の川市でとれるフルーツをもっと食べて、どんなものが紀の川市で収穫されているか、またフルーツの栄養について知ってほしい」という思いから、1か月に1~2回、紀の川市からみなさんへ、紀の川市産の果物を提供してくれる取り組みです。

＜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 ミネラル ビタミン	ビタミン ミネラル

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。