

9月の紀の川市産の野菜は・・・小松菜、人参、玉ねぎ、きゅうり、切干し大根、さつまいも

米・・・きぬひかり(紀の川市産) フルーツ給食
手作りみそ(アグリハート) 6日(火) 梨
手作りこんにやく(四季グループ)



Table with 2 columns: 木 1 (721kcal) and 金 2 (685kcal). Contains menu items like 牛乳, ごはん, ポークチャップ, 豚肉, トマト, ケチャップ, ソース, こいくちしょうゆ, イタリアンサラダ, キャベツ, コーン, 赤パプリカ, イタリアンドレッシング, 冬瓜と卵のスープ, 卵, ほうれん草, 手作りみそ, みそ, だし.

Main menu grid for days 5-9. Day 5 (664kcal): 牛乳, ごはん, 鮭の塩焼き, なすの中草あえ, ささ身フレーク, 生姜, 酒, ごま油, おろしにんにく, 中草スープ. Day 6 (712kcal): 牛乳, ごはん, 鶏肉と厚揚げのうま煮, さつま揚げ, 手作りこんにやく, 人参, 砂糖, こいくちしょうゆ, 野菜のごま和え, キャベツ, しめじ, すりごま, 梨. Day 7 (876kcal): 牛乳, ごはん, 減量わかめごはん, 冷やし中華, ラーメン, きゅうり, ハム, 錦糸玉子, 揚げえびしょうまい, エビシューマイ. Day 8 (680kcal): 牛乳, ごはん, 豚肉のスタミナ炒め, 豚肉, 酒, キャベツ, ニラ, かたくり粉, 塩, オイスターソース, 海藻サラダ, わかめ, ごま油, ごま, 中華ごまドレッシング, なめこ, 木綿豆腐, 手作りみそ. Day 9 (679kcal): 牛乳, ごはん, じゃこ入りきざしごはん, 米, 昆布茶, 人参, えだまめ, 砂糖, 酒, 油, 酢, 塩, ポテトサラダ, じゃがいも, きゅうり, マヨネーズ, 塩, ぶた汁, 豚肉, 玉ねぎ, 油揚げ, ねぎ, 手作りみそ, ピオーネ.

Main menu grid for days 12-16. Day 12 (751kcal): 牛乳, ごはん, 鶏のレモンソース焼き, 鶏もも肉, 砂糖, 酒, こいくちしょうゆ, きゅうりの塩昆布和え, きゅうり, ごま, 切干し大根の煮物, 切干し大根, 人参, こんにやく, 酒, 砂糖, うすくちしょうゆ. Day 13 (848kcal): 牛乳, ごはん, 減量ゆかりごはん, 冷やしうどん, うどん, ほうれん草, 油揚げ, こいくちしょうゆ, いかの天ぷら, 揚げ油. Day 14 (658kcal): 牛乳, ごはん, ツナサラダ, ツナ, きゅうり, 塩, 酢, オムレツソースかけ, オムレツ, 白ワイン, ケチャップ, コンソメ, 鶏もも肉, 玉ねぎ, 人参, コンソメ. Day 15 (840kcal): 牛乳, 高野豆腐のとぼろ丼, 米, 生姜, ごぼう, いんげん, 酒, こいくちしょうゆ, 大根と小松菜のみそ汁, 小松菜, 玉ねぎ, 人参, 手作りみそ. Day 16 (706kcal): 牛乳, ごはん, とんかつ 1個, 揚げ油, しらあえ, ほうれん草, 木綿豆腐, 練りごま, うすくちしょうゆ, わかめ, ねぎ, みりん, うすくちしょうゆ.

Main menu grid for days 19-23. Day 19: 敬老の日. Day 20 (664kcal): 牛乳, きのごはん, 米, 鶏もも肉, しめじ, 人参, 酒, こいくちしょうゆ, きんぴら肉団子, キャベツのみそ汁, 玉ねぎ, キャベツ, ねぎ, 手作りみそ. Day 21 (710kcal): 牛乳, ごはん, 白身魚フライ, 揚げ油, 小袋タルタルソース, スパゲティソース, スパゲティ, ホークウインナー, キャベツ, 玉ねぎ, オリブ油, うすくちしょうゆ, 五目スープ, 豚肉, 人参, もやし, 中華スープ. Day 22 (783kcal): 牛乳, ごはん, 焼き餃子, きゅうりとわかめの酢の物, きゅうり, 砂糖, こいくちしょうゆ, ホイコウロウ, 豚肉, 厚揚げ, ピーマン, 長ねぎ, 油, 砂糖, トウバンジャン, 赤みそ, こいくちしょうゆ. Day 23: 秋分の日.

Main menu grid for days 26-30. Day 26 (749kcal): 牛乳, ごはん, お好み焼き, キャベツ, 豚肉, 山いも入りお好み焼き粉, あおのり, とんかつソース, 小袋マヨネーズ, きゅうりのピリ辛和え, きゅうり, なす, 玉ねぎ, 手作りみそ. Day 27 (744kcal): 牛乳, ごはん, ミンチカツ, 揚げ油, ほうれん草のツナあえ, ほうれん草, ツナ, 砂糖, さつまいものみそ汁, さつまいも, 油揚げ, 手作りみそ. Day 28 (730kcal): 牛乳, ごはん, ポロニアソーセージ, キャロットラペ, 人参, キャベツ, レモン, 油, ポークピンス, 豚肉, 玉ねぎ, いんげん, トマト, コンソメ, ソース. Day 29 (831kcal): 牛乳, ごはん, さばのみぞれ煮, ナムル, きゅうり, えのきたけ, ごま, 高野豆腐の玉子とじ, 高野豆腐, 人参, じゃがいも, いんげん, だし, うすくちしょうゆ. Day 30 (866kcal): 牛乳, カレーライス, 米, 豚肉, じゃがいも, にんにく, カレールウ, ソース, フルーツポンチ, みかん, パイン, 寒天.

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

Table mapping food groups to nutrients. Groups: しょうゆ食品グループ, 米・おもちにエネルギーのもとになる食品, △おもちに体をつくるもとになる食品, □おもちに体の調子を整えるもとになる食品. Nutrients: 炭水化物, たんぱく質, ビタミン, 無機質.

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。