

月	火	水	木	金												
1	2	3	4	5												
△牛乳 ○ごはん △餃子 2個 キムチ炒め △豚肉 30 □キャベツ 22.8 □しょうが 0.26 酒 1.2 ○ごま油 0.36 春雨スーフ △とり肉 17.05 □玉ねぎ 16.5 □もやし 16.5 中華だし 塩 □キムチ 18 □玉ねぎ 14.4 □にんにく 0.18 ○砂糖 0.54 コチュジャン 619kcal	△牛乳 ○新生姜ごはん ○米 84 □新しょうが 8.4 △かつお節 0.24 ○砂糖 3.6 こいくち △味噌の香フライ ○揚げ油 4.8 ひじきサラダ △ひじき 1.14 △ささみフレーク 6.05 ○炒りごま 0.36 ○砂糖 0.96 こいくち 地元野菜のみそ汁 □大根 16.5 △油揚げ 3.6 △ねぎ 2.4 酒 3 □人参 4.8 みりん 7.2 だし □もやし 30.25 □コーン 9.07 ○すりごま 0.24 ○ごま油 0.72 酢 □白菜 18 □人参 7.7 だし みそ 654kcal	△牛乳 ○わかめごはん △春菊のツナ和え □春菊 12.1 □もやし 21.78 △ツナ 12.1 マヨネーズ こいくち 豚肉と野菜の生巻煮 △豚肉 31.2 □玉ねぎ 30 □大根 60 ○こんにゃく 18 みりん 1.8 うすくち こいくち □人参 8.47 ○すりごま 1.21 ○砂糖 0.33 こいくち □しょうが 1.8 □人参 12 △厚揚げ 18 酒 1.8 ○片栗粉 0.6 ○砂糖 1.2 だし 624kcal	△牛乳 ○ごはん △かぼちゃひき肉フライ ○揚げ油 4 ○じゃがいも 60 △ベーコン 12 □白菜 27.5 □青菜 11 コンソメ □玉ねぎ 12 塩 こしょう ○米油 0.55 □人参 11 こしょう 648kcal	△牛乳 ○豚丼 ○米 96 □玉ねぎ 120 □ねぎ 8.4 □しょうが 1.08 酒 1.2 こいくち カラフルサラダ □紅くまり 6.05 □キャベツ 21.78 △ツナ 8.47 ○砂糖 1.33 みかん △豚肉 48 ○こんにゃく 36 △かまぼこ 12 ○砂糖 3.12 みりん 1.2 フルーツ給食 668kcal												
紀の川市オーガニックビレッジ準備会から 「地元の農家さんが有機農業で生産されたお米・新生姜」 を頂きます。																
8	9	10	11	12												
△牛乳 ○ごはん △揚げたご焼ぎ ○揚げ油 3.5 切干し大根のハリハリ和え □切干し大根 5.5 ○すりごま 0.88 塩 酢 ちゃんこ煮 △豚肉 9.6 △平天 12 □人参 12 □大根 108 みりん 4.2 酒 1.8 こいくち △とり肉 14.4 □白菜 33.6 ○こんにゃく 36 □しょうが 0.6 ○砂糖 1.8 だし 629kcal	△牛乳 ○ごはん △鶏肉とじゃが芋のバジル焼き △とり肉 48 ○米油 2.4 塩 バジル キャベツとコーンのサラダ □キャベツ 36.96 □コーン 8.8 ○オリーブオイル 0.24 酢 塩 油揚げとわかめのみそ汁 □玉ねぎ 16.5 △わかめ 0.44 △油揚げ 3.3 ○オリーブオイル 1.2 ○じゃがいも 30 こしょう うすくち こしょう □ほうれん草 9.24 ○砂糖 1.62 うすくち こしょう □大根 33 □えのきたけ 5.5 みそ だし 615kcal	△牛乳 ○コッパバン △ポロニアハム もやしのカレーとレッシング和え □もやし 38.5 □人参 5.5 ○砂糖 2.97 酢 塩 クックル △とり肉 38.5 □玉ねぎ 41.8 パセリ コンソメ □キャベツ 16.5 ○米油 3.3 カレー粉 こしょう ○米油 1.65 □人参 16.5 ターメリック 595kcal	△牛乳 ○ごはん △ささみの南蛮揚げ △ささみ ○片栗粉 7.8 □玉ねぎ 6 みりん 2.34 ○米油 0.76 うすくち 小袋タルタルソース キャロットラペ □キャベツ 12 □人参 36 □レモン 1.56 ○米油 0.76 うすくち 水菜のすまし汁 □水菜 11 □えのきたけ 8.8 □ねぎ 5.5 うすくち 酒 2.4 ○揚げ油 7.2 ○砂糖 1.74 こいくち 酢 □きゅうり 8.4 △ツナ 9.6 ○砂糖 3.02 こしょう 塩 □ほうれん草 5.5 ○麴 2.2 みりん 0.83 だし 758kcal	△牛乳 ○減量ごはん 和歌山ラーメン ○中華めん 108 □しょうが 0.43 □キャベツ 38.4 □人参 10.2 □ねぎ 3.6 豚骨醤油ラーメンスープ 中華だし フロッコリーサラダ □ブロッコリー 28.05 □ほうれん草 9.24 ○砂糖 1.32 酢 △豚肉 24 □にんにく 0.31 □玉ねぎ 15.6 □もやし 6.24 ○ごま油 0.48 トウバンジャン △ささみフレーク 6.6 □コーン 6.05 うすくち 720kcal												
15	16	17	18	19												
△牛乳 ○ごはん △にらまんじゅう ○揚げ油 3.5 ほうれん草ともやしのごま和え □ほうれん草 22 □人参 5.5 ○すりごま 1.1 こいくち おでん ○こんにゃく 30 △がんも 18 □大根 48 ○砂糖 2.4 △こんぶ 0.48 こいくち △ちくわ 24 △とり肉 24 □人参 12 みりん 0.96 うすくち 721kcal	△牛乳 ○ビビンバ ○米 90 △豚肉 37.2 □しょうが 0.36 □もやし 48 □長ネギ 6 ○ごま油 0.16 ○砂糖 2.4 こいくち さつまいものツナ和え ○さつまいも 49.5 △ツナ 11 塩 こいくち △牛肉 18 □にんにく 0.6 □人参 18 □ほうれん草 42 ○炒りごま 1.2 酒 1.2 みりん 0.79 トウバンジャン □玉ねぎ 5.5 ○砂糖 0.46 こしょう 627kcal	△牛乳 ○ごはん △白身魚の照り焼き △ホキ 酒 1.2 こいくち 切干し大根の含め煮 △豚肉 8.4 △油揚げ 7.2 ○こんにゃく 10.8 □人参 12 ○砂糖 1.8 みりん 0.6 白菜のみそ汁 □白菜 22 □ねぎ 3.3 みそ ○砂糖 3.6 みりん 3.6 □切干し大根 4.2 △ちくわ 4.8 □いんげん 4.8 ○米油 0.6 酒 0.6 こいくち だし □玉ねぎ 19.8 ○さといも 7.7 だし 614kcal	△牛乳 ○冬野菜カレーライス ○米 108 □大根 22 □れんこん 16.5 □人参 7.78 ワイン 2.2 ○米油 0.16 ウスターソース コンソメ ビーンズサラダ △大豆 12.1 □コーン 6.6 △ローズハム 3.3 こいくち △とり肉 16.5 □玉ねぎ 66 □白菜 22 ○じゃがいも 22 □にんにく 0.22 カレールウ こいくち こしょう カレー粉 □えだまめ 9.9 □人参 12.1 ○砂糖 0.3 マヨネーズ 766kcal	△牛乳 ○ごはん △くじらの竜田揚げ △くじら肉 60 □しょうが 1.44 ○ごま油 1.44 ○揚げ油 6 梅和え □キャベツ 26.4 □人参 7.7 みりん 1.65 こいくち 青菜のみそ汁 □青菜 11 □人参 9.9 △油揚げ 3.02 酒 6 □にんにく 0.72 ○片栗粉 30 こいくち □きゅうり 18.7 □梅肉 2.75 ○砂糖 0.82 みそ だし 和歌山県から「くじら肉」を いただきます 735kcal												
22	23	24	＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞ <table><tr><th>しょうゆ・みそ 食品グループ</th><th>○・おもにエネルギーの もとになる食品</th><th>△・おもに体をつくる もとになる食品</th><th>□・おもに体の調子を整える もとになる食品</th></tr><tr><td>たんぱく質 栄養素</td><td>たんぱく質 炭水化物</td><td>しじつ たんぱく質</td><td>たんぱく質 無機質</td></tr><tr><td></td><td></td><td>たんぱく質 ビタミン</td><td>たんぱく質 無機質</td></tr></table> ☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。		しょうゆ・みそ 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 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しじつ たんぱく質	たんぱく質 無機質			たんぱく質 ビタミン	たんぱく質 無機質
しょうゆ・みそ 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 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しじつ たんぱく質	たんぱく質 無機質													
		たんぱく質 ビタミン	たんぱく質 無機質													
△牛乳 ○ごはん △ハンバーグ ワイン 0.48 ケチャップ ウスターソース れんこんのきんぴら △豚肉 9.6 □人参 9.6 ○こんにゃく 15.6 △ちくわ 6 みりん 0.38 こいくち かぼちゃのみそ汁 □かぼちゃ 33 □えのきたけ 7.7 みそ みりん 0.48 コンソメ とんかつソース こいくち れんこん 20.4 □ごぼう 12 □いんげん 6 ○砂糖 2.59 酒 1.03 玉ねぎ 22 ねぎ 5.5 だし 冬至 676kcal	△牛乳 ○ごはん 味かつおふりかけ 豆腐の中華煮 △豆腐 84 □玉ねぎ 48 □青菜 24 酒 2.16 ○ごま油 0.12 こいくち ハンサンスー □きゅうり 14.3 □もやし 11 ○春雨 5.5 ○ごま油 0.22 ネーブル △豚肉 30 □人参 14.4 □しめじ 9.6 ○片栗粉 0.72 中華だし オイスターソース □ブロッコリー 3.3 □人参 5.5 ○砂糖 0.55 酢 こいくち フルーツ給食 628kcal	△牛乳 ○チキンピラフ ○米 90 ○米油 0.6 △チキンウインナー 24 △とり肉 24 □人参 9.6 □ピーマン 6 ポトフ □玉ねぎ 33 □キャベツ 27.5 □ブロッコリー 11 コンソメ クリスマスデザート ○押麦 9.6 □玉ねぎ 36 □コーン 7.2 ○米油 0.6 コンソメ こしょう 塩 □人参 11 ○じゃがいも 27.5 △ベーコン 11 こしょう いちごプリンにホワイト クリームといちごソース がかかっているよ！ 729kcal														