

・・・献立のなかから・・・



★マークのあるメニューについて
15日・28日のメニュー★マークがついています。これは、池田小学校の6年生が、家庭科の授業で考えてくれたものです。

15日 「洋風豚汁」
紀の川市産の「キャベツ・にんじん」を使います。野菜がたっぷりとれる、汁物です。

28日 「ほうれん草とにんじんのナムル」
紀の川市産の「ほうれんそう・にんじん」を使います。旬の野菜のおいしさを味わえます。

木 8	金 9
△牛乳 ○ごはん つくねのソース焼き ○砂糖 2.76 みりん 1.32 とんかつソース ウスターソース ★ブロッコリーの白あえ □ブロッコリー 15.4 □人参 5.5 △豆腐 29.7 ○炒りごま 0.66 ○ねりごま 1.54 ○砂糖 0.77 うすくち みそ ★冬野菜のみそ汁 □大根 33 □白菜 22 ○さといも 11 △油揚げ 6.6 □人参 6.6 □長ネギ 5.5 みそ だし	△牛乳 チャーハン ○米 90 ○押麦 9.6 ○米油 0.6 △豚肉 30 □玉ねぎ 48 □人参 12 □ねぎ 7.2 △高野豆腐 3.6 酒 0.72 こいくち 塩 こしょう 中華だし ★わかめのスープ □もやし 22 △わかめ 0.88 □しめじ 11 こしょう 中華だし ★ちくわのカレー揚げ △ちくわ ○片栗粉 4.8 ○小麦粉 4.8 ○揚げ油 3.6 カレー粉
12	13
成人の日	△牛乳 彩いちらし ○米 78 ○砂糖 7.8 △鶏ひき肉 24 △高野豆腐 6 △ひじき 0.36 □人参 13.2 □えだまめ 9.6 □しょうが 1.2 ○砂糖 3.6 酒 1.8 みりん 1.8 塩 □紅しょうが 1.44 だし 酢 うすくち ★ほうれん草のすまし汁 □ほうれん草 22 ○麴 2.2 みりん 0.84 だし うすくち ★かき揚げ △とり肉 21.6 酒 0.72 △ちくわ 24 △大豆 18 ○小麦粉 6 ○片栗粉 3.6 ○揚げ油 6.6 塩 こしょう
14	15
△牛乳 ○ごはん フランクフルトビーンズソース △フランクフルト □玉ねぎ 13.2 △大豆 2.52 □トマト 15 ケチャップ ○片栗粉 0.05 塩 カレー粉 ★マリネ □ブロッコリー 22 □キャベツ 22 □紅くるり 5.5 □レモン 1.65 ○オリーブオイル 0.8 ○砂糖 1.43 酢 塩 こしょう ★クリームシチュー △とり肉 30 ○じゃがいも 48 □玉ねぎ 60 □人参 18 △牛乳 24 ○米油 0.6 シチュールウ こしょう 塩	△牛乳 ○ごはん れんこんはさみ揚げ ○揚げ油 6 △豚肉 12 △刻み昆布 1.8 ○こんにゃく 28.8 △平天 14.4 □人参 12 □えだまめ 2.4 ○砂糖 0.96 みりん 0.36 酒 0.84 ○米油 0.6 こいくち だし ★洋風豚汁 △ベーコン 12 □玉ねぎ 36 □キャベツ 30 □人参 9.6 ○さといも 12 □いんげん 3.6 みそ だし こしょう
16	17
△牛乳 ○ごはん しっとりひじきふりかけ △ひじき 1.25 ○炒りごま 0.58 △かつお節 0.96 ○砂糖 1.92 みりん 3.46 こいくち ★ツナあえ □キャベツ 33 □ブロッコリー 22 □人参 3.3 △ツナ 11 ○砂糖 1.65 ○ごま油 0.44 酢 こいくち 塩 こしょう ★とふの粉の煮物 △とふの粉 18 △とり肉 18 □白菜 60 △大根 30 □人参 12 □ねぎ 6 △油揚げ 6 酒 0.84 ○砂糖 3 だし みりん 0.84 こいくち	△牛乳 ○ごはん 根菜カレー ○米 108 △豚肉 24 □玉ねぎ 90 □人参 14.4 □大根 24 □ごぼう 14.4 □れんこん 12 □エリンギ 7.2 ワイン 2.4 □にんにく 0.24 カレールウ こいくち ウスターソース こしょう コンソメ カレー粉 ★海藻サラダ △わかめ 1.1 □もやし 16.5 □ほうれん草 11 □ブロッコリー 22 ○砂糖 1.65 ○ごま油 0.77 こいくち こしょう 酢
19	20
△牛乳 ○ごはん △牛肉コロッケ ○揚げ油 9 ★春菊のおかかあえ □ほうれん草 11 □春菊 11 □白菜 33 ○砂糖 1.21 △かつお節 0.88 こいくち ★長ねぎのみそ汁 □長ネギ 18.7 □大根 2.2 □人参 5.5 △油揚げ 3.3 ○麴 1.87 だし みそ	△牛乳 ○ごはん 焼きさばのみそだれかけ △さば ○砂糖 3.72 みりん 0.67 酒 2.18 □ゆず・すだち 0.48 みそ ★ごぼうのゆめ物 △とり肉 12 □ごぼう 24 ○こんにゃく 18 □人参 14.4 □長ネギ 6 □しょうが 0.96 ○米油 0.48 ○砂糖 2.4 みりん 0.34 酒 0.84 こいくち ★じゃがもちスープ ○じゃがもち 22 △油揚げ 4.4 ○こんにゃく 11 □大根 22 □こまつな 11 □人参 6.6 酒 1.6 みりん 0.63 うすくち だし こいくち
21	22
△牛乳 ○ごはん △フキ肉まん △バンバンジーサラダ △ささみフレーク 5.5 □人参 5.5 □コーン 5.5 □キャベツ 22 ○炒りごま 1.1 ○砂糖 0.77 ○ごま油 0.44 こいくち 酢 ★マーボー大根 □大根 120 △豚ひき肉 24 □しょうが 0.6 □にんにく 0.36 □玉ねぎ 12 □長ネギ 12 □しいたけ 0.36 □ニラ 6 酒 1.2 みりん 0.54 ○砂糖 0.78 ○片栗粉 0.72 こいくち ○ごま油 0.36 トウバンジャン 赤みそ	△牛乳 ○ごはん △白身魚フライ ○揚げ油 6 △れんこん 19.8 ○砂糖 0.55 □人参 13.2 □キャベツ 16.5 ○すりごま 0.55 △ツナ 6.6 うすくち だし マヨネーズ こいくち ★白菜と青菜のみそ汁 □白菜 22 □青菜 16.5 □玉ねぎ 22 △油揚げ 5.5 □人参 5.5 だし みそ
23	24
△牛乳 ○ごはん △イカメンチカツ ○揚げ油 7.2 ★ゆかりあえ □キャベツ 33 □きゅうり 16.5 ゆかり 0.66 うすくち ★のっぺ △とり肉 24 □大根 84 ○こんにゃく 30 □人参 24 ○里いも 24 △油揚げ 6 △ちくわ 18 ○砂糖 3 みりん 1.2 だし こいくち	△牛乳 ○ごはん チキンライス ○米 84 △とり肉 36 □玉ねぎ 42 □人参 12 □いんげん 6 ○米油 0.6 ケチャップ 塩 こしょう コンソメ ウスターソース ★白菜豆乳スープ △豚肉 11 □人参 5.5 □しめじ 5.5 □白菜 44 □玉ねぎ 22 △豆乳 20.9 コンソメ こしょう 豆乳ルウ ★いちご2個 ★フルーツ給食
25	26
△牛乳 ○ごはん さんまのピリ辛だれ △さんま ○片栗粉 4.8 ○揚げ油 3.6 □しょうが 0.6 □ねぎ 1.2 ○砂糖 2.4 酒 1.44 酢 こいくち トウバンジャン ★ほうれん草とにんじんのナムル △ささみフレーク 20 □人参 11 □ほうれん草 33 ○炒りごま 1.1 ○砂糖 0.77 □レモン 0.24 ○ごま油 0.53 こいくち 酢 塩 ★牛肉と大根のスープ △牛肉 8.8 □にんにく 0.33 ○ごま油 0.33 □大根 38.5 □長ネギ 5.5 こしょう 中華だし	△牛乳 ○ごはん ハンバーグ △ハンバーグ みりん 0.48 ワイン 0.48 コンソメ ケチャップ とんかつソース ウスターソース こいくち ★切干し大根の食め煮 △とり肉 7.2 □切干し大根 4.8 △平天 7.2 ○こんにゃく 12 □いんげん 4.8 □人参 14.4 ○米油 0.6 ○砂糖 1.38 酒 0.6 みりん 0.6 こいくち だし ★さつまいものみど汁 ○さつまいも 33 □玉ねぎ 22 □えのきたけ 7.7 □ねぎ 5.5 みそ だし
27	28
△牛乳 ○ごはん ルーローハン ○米 90 △豚ひき肉 48 △鶏ひき肉 27.6 △高野豆腐 4.8 □玉ねぎ 36 □たけのこ 18 □ちんげん菜 18 □こまつな 6 □人参 13.2 □にんにく 1.2 □しょうが 0.96 ○砂糖 1.98 酒 2.64 こいくち オイスターソース こしょう 塩 粉ざんしょう ★ブロッコリーと寒天のサラダ □ブロッコリー 23.1 □キャベツ 16.5 □紅くるり 5.5 寒天 1.32 ○砂糖 2.42 ○ごま油 0.07 こいくち 酢	△牛乳 ○ごはん ミルージュ ○ごはん △イカメンチカツ ○揚げ油 7.2 ★ゆかりあえ □キャベツ 33 □きゅうり 16.5 ゆかり 0.66 うすくち ★のっぺ △とり肉 24 □大根 84 ○こんにゃく 30 □人参 24 ○里いも 24 △油揚げ 6 △ちくわ 18 ○砂糖 3 みりん 1.2 だし こいくち
29	30
△牛乳 ○ごはん ハンバーグ △ハンバーグ みりん 0.48 ワイン 0.48 コンソメ ケチャップ とんかつソース ウスターソース こいくち ★切干し大根の食め煮 △とり肉 7.2 □切干し大根 4.8 △平天 7.2 ○こんにゃく 12 □いんげん 4.8 □人参 14.4 ○米油 0.6 ○砂糖 1.38 酒 0.6 みりん 0.6 こいくち だし ★さつまいものみど汁 ○さつまいも 33 □玉ねぎ 22 □えのきたけ 7.7 □ねぎ 5.5 みそ だし	△牛乳 ○ごはん ルーローハン ○米 90 △豚ひき肉 48 △鶏ひき肉 27.6 △高野豆腐 4.8 □玉ねぎ 36 □たけのこ 18 □ちんげん菜 18 □こまつな 6 □人参 13.2 □にんにく 1.2 □しょうが 0.96 ○砂糖 1.98 酒 2.64 こいくち オイスターソース こしょう 塩 粉ざんしょう ★ブロッコリーと寒天のサラダ □ブロッコリー 23.1 □キャベツ 16.5 □紅くるり 5.5 寒天 1.32 ○砂糖 2.42 ○ごま油 0.07 こいくち 酢

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

グループ	エネルギー もとになる食品	たんぱく質 もとになる食品	ビタミン
炭水化物	脂質	たんぱく質	ビタミン
たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	ビタミン
脂質	炭水化物	たんぱく質	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。

