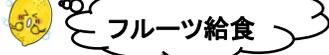
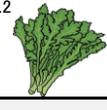
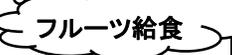
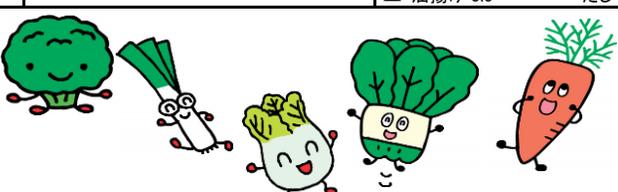


月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	
△ 牛乳 カレーライス 717kcal ○ 米 108 △ 豚肉 27.5 □ 玉ねぎ 71.5 ○ じゃがいも 44 □ 人参 13.2 □ 白菜 22 ワイン 2.2 □ にんにく 0.22 ウスターソース カレールウ コンソメ こいくち カレー粉 こしょう パリパリサラダ □ 大根 18.7 □ きゅうり 14.3 □ 人参 7.7 □ 福神漬け 8.8 こいくち 酢	△ 牛乳 ごはん いわしフライ 718kcal ○ 揚げ油 6  きんぴら大豆 △ 豚肉 9.6 □ 人参 9.6 □ ごぼう 12 △ 大豆 12 ○ こんにやく 18 □ いんげん 6 △ ちくわ 6 ○ 砂糖 2.4 みりん 0.36 酒 0.96 こいくち 豆腐のみぞ汁 △ 豆腐 22 □ えのきたけ 7.7 △ 油揚げ 4.4 □ 玉ねぎ 22 □ 人参 11 □ ねぎ 4.4 みそ だし	△ 牛乳 ごはん 海苔香味ふりかけ タッチョリム 644kcal △ とり肉 48 ○ 米油 1.2 酒 0.6 □ にんにく 1.8 ○ じゃがいも 30 □ 青菜 30 □ 長ネギ 6 コンソメ ○ 砂糖 2.4 ○ 片栗粉 0.78 コチュジャン こいくち 中華風野菜スープ △ 豚ひき肉 13.2 □ にんにく 0.09 □ 玉ねぎ 16.5 □ 白菜 22 □ 人参 8.8 △ 豆腐 27.5 □ ねぎ 5.5 ガラスープ ○ ごま油 0.52 みそ トウバンジャン こいくち	△ 牛乳 ごはん ささみカツ 733kcal ○ 揚げ油 4.8 ほうれん草のごま和え □ ほうれん草 20.9 □ 白菜 9.9 □ もやし 18.7 △ 油揚げ 5.5 ○ すりごま 1.1 ○ 砂糖 0.99 こいくち とんこつ煮 △ 豚肉 19.2 □ 大根 75.6 □ 人参 25.2 □ ごぼう 25.2 ○ こんにやく 31.2 △ 厚揚げ 38.4 □ いんげん 3.6 □ しょうが 0.48 ○ 黒糖 3.24 ○ 砂糖 0.3 酒 2.27 みりん 2.27 赤みそ こいくち	△ 牛乳 減量ごはん サンラータンメン 745kcal ○ 中華めん 108 □ 白菜 54 □ 玉ねぎ 12 □ ねぎ 6 □ しめじ 6 □ レモン 14.04 □ にんにく 0.43 △ 卵 21.6 ○ ごま油 0.65 ○ 片栗粉 2.4 豚骨ラーメンスープ 中華だし トウバンジャン 寒天サラダ 寒天 1.32 △ ささみフレーク 11 □ ほうれん草 11 □ 青菜 19.8 ○ 砂糖 2.86 ○ ごま油 0.88 こいくち 酢 トウバンジャン 	
△ 牛乳 ごはん ねぎ入りたまご焼き なます 651kcal □ 大根 36.3 □ 人参 7.7 ○ 炒りごま 0.55 ○ 砂糖 1.65 塩 酢 うすくち だし すき焼き △ 豚肉 36 □ 玉ねぎ 60 □ 人参 12 □ 白菜 60 □ 長ネギ 9.6 □ 春菊 8.4 □ えのきたけ 9.6 △ 焼き豆腐 24 ○ こんにやく 36 ○ すき焼き麩 6 ○ 砂糖 5.4 酒 1.2 こいくち 	△ 牛乳 ごはん かぼちゃひき肉フライ 678kcal △ 揚げ油 4.8 フロッキーサラダ □ フロッキー 22 △ ささみフレーク 5.5 □ キャベツ 22 □ コーン 5.5 ○ 砂糖 1.32 うすくち 酢 ポトフ □ 玉ねぎ 33 □ 人参 11 □ 白菜 27.5 ○ じゃがいも 44 △ チキンウインナー 11 こしょう ○ 米油 0.55 コンソメ	建国記念の日 		△ 牛乳 ごはん 照り焼きハンバーグ 711kcal △ ハンバーグ ○ 砂糖 2.4 みりん 1.2 ○ 片栗粉 0.36 こいくち ポテトサラダ ○ じゃがいも 38.5 □ 人参 5.5 □ きゅうり 5.5 □ キャベツ 5.5 △ ロースハム 11 ○ オリーブオイル 0.55 塩 こしょう 酢 マヨネーズ なめこのみぞ汁 □ なめこ 13.2 △ 油揚げ 5.5 □ 大根 24.2 □ 青菜 13.2 □ 長ネギ 5.5 みそ だし	△ 牛乳 切干し大根とベーコンのごはん 692kcal ○ 米 90 ○ 玄米 7.2 □ 切干し大根 6 △ ベーコン 18 □ えのきたけ 12 □ 人参 12 □ えだまめ 6 ○ 炒りごま 1.44 ○ 砂糖 2.4 酒 1.2 みりん 1.2 うすくち こいくち 塩麹スープ △ とり肉 22 □ 大根 33 □ 人参 11 □ しめじ 3.3 □ 水菜 4.4 □ しょうが 0.55 酒 2.09 だし 塩麹 こしょう ○ チョコプリン 
△ 牛乳 ごはん キャベツメンチカツ 658kcal ○ 揚げ油 6 塩昆布和え □ 白菜 49.5 □ 人参 4.4 △ 塩昆布 1.39 △ かつお節 1.07 麩のすまし汁 ○ 麩 2.2 △ 豆腐 22 □ ほうれん草 5.5 □ 水菜 5.5 みりん 0.83 だし うすくち	△ 牛乳 ごはん さばの生巻焼き 685kcal △ さば □ しょうが 0.84 みりん 1.68 ○ 砂糖 2.64 酒 1.44 こいくち ひしきの炒め煮 △ 豚肉 7.2 △ ひじき 2.4 △ 大豆 9.6 △ 平天 9.6 ○ こんにやく 12 □ いんげん 6 □ 人参 6 ○ 米油 0.6 ○ 砂糖 2.04 酒 0.6 みりん 0.6 こいくち だし 大根のみぞ汁 □ 大根 24.2 □ 青菜 11 △ 油揚げ 8.8 □ 長ネギ 7.7 だし みそ	△ 牛乳 コッペパン コルニアハム ポールスローサラダ 644kcal □ キャベツ 44 □ ブロッコリー 4.4 □ 人参 5.5 ○ オリーブオイル 0.22 ○ 砂糖 1.48 酢 塩 こしょう うすくち 白菜のクリーム煮 △ とり肉 24 □ 白菜 84 □ 人参 12 □ 長ネギ 24 ○ じゃがいも 24 △ 牛乳 24 ○ 米油 0.6 コンソメ シチュールウ こしょう	△ ジョア 減量ごはん 冬野菜のカレーうどん 669kcal ○ うどん 60 △ 豚肉 12 □ 大根 21.6 ○ じゃがいも 18 □ 人参 9.6 □ 長ネギ 14.4 酒 1.8 みりん 1.8 こいくち だし カレールウ 和風カレールウ △ はんぺんフライ ○ 揚げ油 4.8 	△ 牛乳 ねぎ塩豚丼 642kcal ○ 米 90 △ 豚肉 60 □ 長ネギ 18 ○ ごま油 1.92 □ もやし 48 □ キャベツ 18 □ 人参 6 □ にんにく 0.96 □ レモン 0.96 酒 0.49 塩 こしょう ○ 炒りごま 0.6 切干し大根のマヨ和え □ 切干し大根 3.3 □ ほうれん草 16.5 □ 人参 11 △ ツナ 5.5 ○ 砂糖 2.14 ぼん酢 こいくち 塩 こしょう マヨネーズ	
天皇誕生日 	△ 牛乳 ごはん 春巻き 699kcal ○ 揚げ油 4.8 三色ナムル □ もやし 27.5 □ 人参 11 △ わかめ 1.1 ○ すりごま 0.44 ○ ごま油 0.55 塩 酢 こいくち 麻婆白菜 □ 白菜 102 △ 豚ひき肉 24 □ しょうが 0.6 □ にんにく 0.36 △ 厚揚げ 18 □ 玉ねぎ 12 □ 長ネギ 18 □ しいたけ 0.36 酒 1.44 みりん 0.65 ○ 砂糖 0.94 ○ 片栗粉 1.03 ○ ごま油 0.36 トウバンジャン こいくち 赤みそ	△ 牛乳 ごはん チリコンカン 646kcal ミックスビーンズ 19.8 □ 玉ねぎ 59.4 △ 豚ひき肉 27.5 □ しめじ 5.28 □ 人参 10.56 □ トマト 16.28 ワイン 0.77 ウスターソース ○ 片栗粉 0.01 塩 こしょう ケチャップ コンソメ チリパウダー ハヤシルウ 大根のツナサラダ □ 大根 49.5 □ 水菜 6.6 △ ツナ 9.9 ○ 砂糖 1.48 ○ ごま油 0.39 こしょう うすくち 酢 塩 青菜のみぞ汁 □ 青菜 16.5 □ 白菜 18.7 □ 人参 9.9 みそ △ 油揚げ 3.3 だし	△ 牛乳 ごはん アクアパッツァ 641kcal △ ホキ ○ 小麦粉 2.04 ○ 片栗粉 2.04 ○ 揚げ油 7.2 □ 白菜 12 □ 玉ねぎ 7.2 □ トマト 3.6 □ 人参 1.8 □ ほうれん草 1.8 □ にんにく 0.02 ○ オリーブオイル 0.6 こしょう コンソメ 塩 蒸しフロッキー □ ブロッコリー 54 塩 野菜スープ △ チキンウインナー 11 ○ 米油 0.55 □ 人参 5.5 □ 大根 27.5 □ キャベツ 33 コンソメ こしょう	△ 牛乳 わかめごはん 菜の花の辛くないからし和え 626kcal □ 菜の花 16.5 □ もやし 27.5 ○ 春雨 3.3 ○ 炒りごま 1.21 からし こいくち 筑前煮 △ とり肉 30 □ 人参 24 □ ごぼう 24 ○ こんにやく 36 △ ちくわ 26.4 □ 大根 24 □ いんげん 6 □ しいたけ 0.84 ○ 米油 0.6 酒 1.8 みりん 1.2 ○ 砂糖 3 ○ ごま油 0.36 こいくち だし □ はるみ 	

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。



＜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	しじ たんぱく質	しじ 無機質
	脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 無機質

... 献立のなかから ...

★マークのあるメニューについて
 19日・26日のメニューに★マークがついています。
 これは、中貴志小学校の6年生が、家庭科の授業で学習した、栄養バランスや彩りなどを工夫して考えてくれたものです。

19日「冬野菜のカレーうどん」
 紀の川市産の長ネギ、人参、大根を使います。
 野菜がたっぷりとれるカレーうどんです。

26日「アクアパッツァ」
 紀の川市産の白菜、人参、ほうれん草を使います。