

献立のなかから・・・

西貴志小学校と中貴志小学校の6年生が、外国語の授業で考えてくれたメニューです。
6日（水）・・・「ジュシーチーズハンバーグ」
ハンバーグにチーズをのせて、トマトソースをかけて提供します。
20日（水）・・・「手作りマカロニグラタン」
センターでは、玉ねぎなどの具材を炒めて、味付けにはマヨネーズを使い、チーズをのせて作りました。
どのメニューも、栄養価や産地までこだわって、考えてくれました。
It's yummy!!（おいしいよ！！）



金				金
1				1
△ 牛乳 ○ ごはん △ アジフライ ○ 揚げ油 4.8 大根のゆかり和え □ 大根 30.8 □ キャベツ 23.1 ゆかり 0.38 △ かつお節 0.23 うすくち 豚汁 △ 豚肉 16.5 △ 豆腐 22 □ ごぼう 8.8 □ 白菜 22 ○ こんにやく 13.2 □ 人参 5.5 □ ねぎ 3.3 みそ だし				614kcal
4				4
△ 牛乳 ○ ごはん みそラーメン ○ 中華めん 108 △ 豚肉 18 □ もやし 24 □ コーン 12 □ 白菜 36 □ 長ねぎ 6 みりん 1.8 ○ ごま油 0.24 □ にんにく 0.24 □ しょうが 0.36 中華だし こしょう みそ トウバンジャン れんこんサラダ □ れんこん 19.8 △ ロースハム 8 □ きゅうり 25 □ 人参 4.95 ○ ごま 0.49 ○ 砂糖 0.49 マヨネーズ こいくち				757kcal
5				5
△ ジャア(ストロベリー) ○ ごはん かぼちゃひき肉フライ ○ 揚げ油 4.8 スパゲティソース ○ スパゲティ 19.2 △ 豚ひき肉 4.8 □ 玉ねぎ 18 □ しめじ 4.8 □ ほうれん草 9.6 □ にんにく 0.14 ○ オリーブ油 0.3 うすくち コンソメ 塩 こしょう 五目スープ △ 豚肉 16.5 □ 玉ねぎ 16.5 □ 人参 11 □ 白菜 33 □ もやし 11 中華だし こしょう				650kcal
6				6
△ 牛乳 ○ ごはん ジュシーチーズハンバーグ △ ハンバーグ △ ピザ用チーズ 12 みりん 0.48 ワイン 0.48 ケチャップ デミグラスソース ウスターソース コンソメ フロッキーサラダ □ ブロッコリー 18.7 □ キャベツ 22 □ コーン 5.5 □ レモン 1.43 ○ 砂糖 1.14 ○ オリーブ油 0.71 塩 こしょう コンソメスープ □ 小松菜 11 □ 玉ねぎ 22 □ 人参 7.7 ○ じゃがいも 24.2 △ とり肉 11 コンソメ こしょう				676kcal
7				7
△ 牛乳 カレーピラフ ○ 米 78 ○ 押麦 8.4 △ チキンウインナー 1 △ 豚ひき肉 18 □ 人参 12 □ 玉ねぎ 36 □ コーン 3.6 □ ビーマン 6 カレー粉 酒 1.2 ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう 塩 鶏つくねと野菜のスープ △ つくね 27.5 □ 人参 11 □ もやし 16.5 □ 白菜 16.5 □ チンゲン菜 11 中華だし こしょう みかん フルーツ給食				624kcal
8				8
△ 牛乳 ○ ごはん 豚焼き玉子 豚バラ大根 △ 豚肉 48 酒 3.6 □ 大根 72 □ 長ねぎ 18 □ しょうが 1.68 ○ ごま油 0.36 みりん 1.2 ○ 砂糖 2.64 ○ 片栗粉 0.6 こいくち みそ わかめのみそ汁 △ わかめ 0.55 △ 油揚げ 4.4 □ 玉ねぎ 22 □ あじみ菜 11 みそ だし				634kcal
11				11
△ 牛乳 高野豆腐のどぼろ丼 ○ 米 90 △ 鶏ひき肉 48 △ 豚ひき肉 26.4 △ 高野豆腐 4.8 □ ごぼう 21.6 □ 人参 24 □ いんげん 18 □ しょうが 1.8 ○ 砂糖 7.92 みりん 1.15 酒 2.88 こいくち きゅうりの酢の物 △ わかめ 1.65 □ きゅうり 27.5 △ 糸かまぼこ 3.3 ○ 砂糖 2.2 酢 うすくち				711kcal
12				12
△ 牛乳 ○ ごはん ササミのレモンソース揚げ △ ささみ 酒 2.4 □ 片栗粉 7.8 ○ 揚げ油 7.2 ○ 砂糖 5.4 □ レモン 3.24 塩 こいくち ポテトサラダ ○ じゃがいも 34.5 □ 人参 4.95 □ きゅうり 9.9 △ ロースハム 9.9 ○ オリーブ油 0.49 塩 こしょう 酢 マヨネーズ 冬野菜のスープ □ 白菜 27.5 □ 大根 27.5 □ ほうれん草 11 △ チキンウインナー 5.5 コンソメ こしょう				757kcal
13				13
△ 牛乳 ○ ごはん 瀬戸風味ふいかけ おでん ○ こんにやく 36 △ ちくわ 24 △ がんも 18 △ とり肉 18 △ 平天 18 □ 大根 84 □ 人参 24 ○ 砂糖 3 みりん 1.2 △ こんぶ 0.48 こいくち うすくち ゆず風味サラダ □ キャベツ 24.2 □ ほうれん草 24.2 △ ツナ 7.7 □ ゆず 0.63 みりん 0.49 ○ 砂糖 1.48 こいくち				649kcal
14				14
△ 牛乳 ジビエカレーライス ○ 米 108 △ いのしし肉 24 △ 豚肉 5.5 □ 玉ねぎ 77 ○ じゃがいも 49.5 □ 人参 13.2 ワイン 2.2 □ にんにく 0.22 カレールー ウスターソース コンソメ こいくち カレー粉 こしょう フルーツ白玉 □ みかん 24 □ バイン 36 寒天 26.4 白玉 26.4 和歌山県からいのしし肉を いただきます				839kcal
15				15
△ 牛乳 ○ ごはん 八宝菜 △ 豚肉 36 △ 厚揚げ 18 □ もやし 24 □ 長ねぎ 12 □ 人参 12 □ 白菜 102 □ 玉ねぎ 40.8 □ しいたけ 1.2 酒 1.44 ○ 片栗粉 1.92 ○ ごま油 0.44 こしょう 中華だし 春雨サラダ □ きゅうり 19.8 ○ 春雨 5.95 △ ささみフレーク 7.7 □ コーン 5.5 ○ ごま油 0.19 ○ 砂糖 1.21 酢 こいくち				614kcal
18				18
△ 牛乳 ○ ごはん メンチカツ 切干し大根の食め煮 △ とり肉 7.2 □ 切干し大根 4.2 △ 高野豆腐 1.8 △ 平天 4.8 ○ こんにやく 10.8 □ いんげん 4.8 □ 人参 12 ○ 米油 0.6 ○ 砂糖 1.38 酒 0.6 みりん 0.6 こいくち だし 長ねぎのみそ汁 ○ さつまいも 27.5 □ 白菜 24.2 △ 油揚げ 3.3 □ 長ねぎ 11 みそ だし				766kcal
19				19
△ 牛乳 ○ ごはん デジフルコギ △ 豚肉 45.6 □ 玉ねぎ 96 □ しめじ 36 □ 人参 18 □ 長ねぎ 12 □ にんにく 0.36 みりん 3.6 酒 3.6 ○ 砂糖 1.8 ○ ごま油 0.47 コチュジャン こいくち ナムル △ わかめ 0.44 □ もやし 19.8 □ きゅうり 16.5 □ あじみ菜 11 □ 人参 5.5 ○ ごま油 0.49 ○ ごま 0.39 酢 こいくち 塩 ネーフル フルーツ給食				622kcal
20				20
△ 牛乳 ○ ごはん コッペパン 手作りマカロニグラタン ○ ペンネ 14.4 △ ツナ 7.2 □ コーン 2.88 □ 玉ねぎ 9.6 △ ピザ用チーズ 4.32 塩 こしょう パセリ マヨネーズ フレンチサラダ □ キャベツ 38.5 □ 人参 5.5 □ ブロッコリー 9.6 ○ 砂糖 0.79 ○ 米油 1.98 酢 塩 こしょう ミネストローネ △ ベーコン 8.8 □ トマト 16.5 ○ じゃがいも 33 □ 人参 11 □ 玉ねぎ 44 △ 大豆 5.5 □ セロリ 3.3 □ にんにく 0.44 コンソメ こしょう クリスマスデザート ○ いちごムース				701kcal
21				21
△ 牛乳 ○ ごはん 白身魚の南蛮漬け △ ホキ ○ 小麦粉 2.4 ○ 片栗粉 2.4 ○ 揚げ油 8.4 □ 玉ねぎ 9.6 □ 人参 4.8 ○ 砂糖 4.8 こいくち うすくち 酢 白菜と春菊のおかかあえ □ 白菜 33 □ ほうれん草 13.2 □ しゅんぎく 8.8 ○ 砂糖 1.1 △ かつお節 0.88 こいくち すまし汁 △ かまぼこ 14.3 □ えのきたけ 8.8 □ 玉ねぎ 19.8 □ ねぎ 4.4 △ 大豆フレーク 3.3 みりん 0.88 ○ 片栗粉 0.55 うすくち だし				655kcal
22				22
△ 牛乳 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 ウスターソース コンソメ かぼちゃ豆乳スープ △ 豚肉 11 □ かぼちゃ 35.2 □ しめじ 5.5 □ 玉ねぎ 27.5 □ 人参 8.8 △ 豆乳 22 コンソメ こしょう 豆乳ルー				629kcal

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょうひん 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
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質	むきしつ 無機質
	脂質	(カルシウム)	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。

