

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
△ 牛乳 619kcal ○ ごはん いわし入りハンバーグの照焼き △ いわし入りハンバーグ ○ 砂糖 2.4      みりん 1.2 ○ 片栗粉 0.36      こいくち <b>ごま和え</b> □ しゅんぎく 11      □ ほうれん草 11 □ 白菜 27.5      □ 人参 5.5 ○ 砂糖 0.66      ○ すりごま 1.1 こいくち <b>鬼除け汁</b> △ 豚肉 20.35      □ 大根 22 □ ごぼう 9.9      □ 人参 8.8 △ 大豆 12.1      □ ねぎ 7.7 みそ      だし	△ 牛乳 758kcal <b>カレーライス</b> ○ 米 108      △ 豚肉 30 □ 玉ねぎ 78      ○ じゃがいも 48 □ 人参 14.4      □ 白菜 24 ワイン 2.4      □ にんにく 0.24 カレールウ      カレー粉 ウスターソース      こいくち コンソメ      こしょう <b>フレンチサラダ</b> □ キャベツ 38.5      □ 人参 5.5 □ ブロッコリー 8.8      ○ 砂糖 0.88 ○ 米油 2.2      こしょう 酢      塩	△ 牛乳 633kcal ○ ごはん コーンと鶏肉の落とし揚げ △ とり肉 36      酒 1.2 □ コーン 27.6      ○ 小麦粉 6 ○ 片栗粉 3.6      ○ 揚げ油 4.8 塩      こしょう <b>酢醤油和え</b> □ 白菜 38.5      □ 人参 5.5 □ えのきたけ 11      △ かつお節 0.55 ○ 砂糖 0.15      酢      こいくち <b>わかめのみそ汁</b> △ わかめ 0.88      △ 豆腐 22 □ 大根 11      □ 長ネギ 7.7 だし      みそ	△ 牛乳 719kcal ○ 減量ごはん サンラータンメン ○ 中華めん 108      □ 白菜 48 □ 玉ねぎ 12      □ ねぎ 6 □ しめじ 6      □ レモン 13.92 □ にんにく 0.43      △ 卵 21.6 豚骨ラーメンスープ      ○ ごま油 0.7 トウバンジャン      中華だし <b>パンバンジーサラダ</b> △ 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      酢      こいくち	△ 牛乳 721kcal ○ わかめご飯 豆乳コロッケ ○ 揚げ油 6 <b>フロッグさん</b> □ ブロッコリー 24.2      □ キャベツ 19.8 □ 人参 5.5      △ 塩昆布 1.1 ○ ごま油 0.62      うすくち <b>筑前煮</b> △ とり肉 24      □ 人参 24 □ ごぼう 24      ○ こんにゃく 36 △ 竹輪 24      □ 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      だし こいくち
10	11	12	13	14
△ 牛乳 647kcal ○ ごはん 揚げ焼売 2個 ○ 揚げ油 3.6 <b>大根ツナサラダ</b> □ 大根 33      □ ほうれん草 9.9 △ ツナ 6.6      ○ 砂糖 0.99 ○ ごま油 0.26      酢      塩 うすくち      こしょう <b>★ 豚肉と白菜の食べるスープ</b> △ 豚肉 16.5      ○ ごま油 0.22 □ 白菜 66      □ 長ネギ 22 ○ 片栗粉 1.1      がらスープ 中華だし      こしょう こいくち	建国記念の日 	△ 牛乳 639kcal ○ ごはん 焼き鯖のみそだれがけ △ さば      ○ 砂糖 3.72 みりん 0.67      酒 2.18 □ ゆず果汁 0.48      みそ <b>なます</b> □ 大根 33      □ 人参 11 ○ 砂糖 2.2      □ レモン 0.55 酢      塩 <b>塩麹スープ</b> △ とり肉 22      □ 白菜 33 □ 人参 11      □ しめじ 3.3 □ ねぎ 4.4      □ しょうが 0.55 酒 2.09      だし 塩麹      こしょう	△ 牛乳 707kcal ○ ごはん ハンバーグ △ ハンバーグ      みりん 0.48 ワイン 0.48      とんかつソース ケチャップ      こいくち ウスターソース      コンソメ <b>ポテトサラダ</b> ○ じゃがいも 38.5      □ 人参 5.5 □ きゅうり 11      △ 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 <b>冬野菜のみそ汁</b> □ 長ネギ 18.7      □ 大根 22 □ 人参 6.6      □ 水菜 5.5 △ 油揚げ 3.3      みそ      だし	△ 牛乳 652kcal <b>カレーピラフ</b> ○ 米 78      □ 玉ねぎ 36 ○ 押麦 8.4      □ ピーマン 6 △ チキンウインナー 12      酒 1.2 △ 豚ひき肉 18      カレー粉 □ 人参 12      ウスターソース □ コーン 3.6      こしょう ケチャップ      コンソメ      塩 <b>ミネストローネ</b> △ 豚肉 11      □ にんにく 0.55 □ トマト 16.5      □ 大根 33 □ 人参 11      □ 玉ねぎ 44 △ 大豆 5.5      ○ 砂糖 0.35 ブイヨン      こしょう      塩 <b>チョコプリン</b> 
17	18	19	20	21
△ 牛乳 759kcal ○ ごはん ホロニアハム 人参シシイ □ 人参 42      □ コーン 6 △ ツナ 12      ○ 米油 1.2 塩      こいくち <b>★ 地場産物たっぷりシチュー</b> △ とり肉 24      □ 玉ねぎ 54 ○ じゃがいも 42      □ 人参 18 □ ブロッコリー 12      □ こまつな 12 △ 牛乳 24      ○ 米油 0.6 シチュールウ      こしょう 塩 	△ 牛乳 647kcal ○ ごはん ホキフライ ○ 揚げ油 6 <b>ごぼうとれんこんのサラダ</b> □ ごぼう 22      □ れんこん 16.5 □ 人参 9.9      □ コーン 4.4 ○ 炒りごま 0.55      ○ ねりごま 0.66 マヨネーズ      こいくち 塩 <b>ほうれん草のすまし汁</b> □ ほうれん草 16.5      □ えのきたけ 8.8 ○ 麩 2.2      □ ねぎ 5.5 みりん 0.83      だし うすくち	△ 牛乳 598kcal ○ コッペパン フレーンオムレツ チリコンカン ミックスビーンズ 19.8 △ 豚ひき肉 27.5      □ 玉ねぎ 59.4 □ 人参 10.56      □ しめじ 5.28 ワイン 0.77      □ トマト 16.28 ケチャップ      ウスターソース チリパウダー      塩 こしょう      コンソメ ハヤシルウ <b>野菜スープ</b> △ とり肉 8.8      ○ 米油 0.16 □ 人参 11      □ 玉ねぎ 22 □ ちんげん菜 11      ブイヨン      こしょう	△ 牛乳 677kcal <b>新生姜ごはん</b> ○ 米 84      酒 3 □ 新しょうが 8.4      □ 人参 4.8 △ かつお節 0.24      みりん 7.2 ○ 砂糖 3.6      だし こいくち <b>かぼちゃひき肉フライ</b> ○ 揚げ油 4.8 <b>フロッグサラダ</b> □ ブロッコリー 24.2      △ ささみフレーク 5.5 □ キャベツ 27.5      ○ 砂糖 1.32 酢      うすくち <b>地元野菜のみそ汁</b> □ 大根 16.5      □ 白菜 16.5 △ 油揚げ 3.3      □ 人参 5.5 □ 長ネギ 5.5      ○ じゃがもち 22 だし      みそ	△ ジョア 645kcal <b>高野豆腐のどぼろけ</b> ○ 米 90      △ 鶏ひき肉 48 △ 豚ひき肉 26.4      △ 高野豆腐 3.6 □ 人参 24      □ いんげん 18 □ しょうが 1.56      ○ 砂糖 6.6 みりん 0.96      酒 2.4 こいくち <b>辛くないからしあえ</b> □ 菜花 17.6      □ もやし 30.25 ○ 春雨 3.63      ○ 炒りごま 1.33 からし      こいくち 
24	25	26	27	28
献立のなかから... <b>★ マークのあるメニューについて</b> 10日・17日のメニューに <b>★ マークがついています。</b> 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。	△ 牛乳 712kcal ○ ごはん 揚げ春巻き ○ 揚げ油 6 <b>麻婆白菜</b> □ 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 12      □ しいたけ 0.36 □ ニラ 6      酒 1.44 みりん 0.65      ○ 砂糖 0.94 ○ 片栗粉 0.86      赤みそ ○ ごま油 0.36      トウバンジャン こいくち	△ 牛乳 655kcal ○ ごはん 甘酢肉団子 2個 梅かつお和え □ もやし 33      □ ほうれん草 16.5 □ 人参 5.5      □ 梅肉 1.87 ○ 砂糖 1.65      △ かつお節 0.55 うすくち <b>豚肉と野菜の生姜煮</b> △ 豚肉 30      □ しょうが 1.8 □ 玉ねぎ 30      □ 人参 12 □ 大根 60      △ 厚揚げ 18 ○ こんにゃく 18      酒 1.8 みりん 1.8      ○ 片栗粉 0.6 うすくち      ○ 砂糖 1.2 こいくち      だし	△ 牛乳 714kcal ○ ごはん ヤンニョムチキン △ ささみ      酒 6 ○ 片栗粉 7.8      ○ 揚げ油 7.2 こいくち      ○ 砂糖 4.8 塩      コチュジャン ケチャップ <b>粉ふさいも</b> ○ じゃがいも 54 塩      パセリ <b>春雨スープ</b> △ 豚肉 11      □ こまつな 11 □ 玉ねぎ 16.5      □ 人参 8.8 □ もやし 16.5      ○ 春雨 3.85 中華だし      ○ ごま油 0.27 塩      うすくち      ガラスープ	△ 牛乳 650kcal <b>切干し大根とベーコンのごはん</b> ○ 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 <b>豚汁</b> △ 豚肉 11      ○ じゃがいも 22 □ ごぼう 7.7      □ 白菜 22 □ もやし 16.5      □ 人参 5.5 □ ねぎ 7.7      みそ      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>

△	○	△	□
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	
炭水化物	たんぱく質	ビタミン	無機質
脂質	たんぱく質	無機質	無機質

**10日「豚肉と白菜の食べるスープ」**  
紀の川市産の白菜と長ネギを使った中華スープです。

**17日「地場産物たっぷりシチュー」**  
紀の川市産の小松菜、人参、ブロッコリーを使い、具沢山で栄養たっぷりです。

