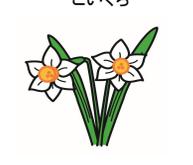


月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
△牛乳 619kcal ○ごはん いわし入りハンバーグの照焼き △いわし入りハンバーグ ○砂糖 2.4 みりん 1.2 ○片栗粉 0.36 こいくち ごま和え □しゅんぎく 11 □ほうれん草 11 □白菜 27.5 □人参 5.5 ○砂糖 0.66 ○すりごま 1.1 こいくち 鬼除け汁 △豚肉 20.35 □大根 22 □ごぼう 9.9 □人参 8.8 △大豆 12.1 □ねぎ 7.7 みそ だし	△牛乳 758kcal カレーライス ○米 108 △豚肉 30 □玉ねぎ 78 ○じゃがいも 48 □人参 14.4 □白菜 24 ワイン 2.4 □にんにく 0.24 カレールー カレー粉 ウスターソース こいくち コンソメ こしょう フレンチサラダ □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 酢醤油和え □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 わかめのみそ汁 △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 パンバンジーサラダ △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 酢 こいくち	△牛乳 721kcal ○わかめごはん 豆乳コロッケ ○揚げ油 6 フロッコンぶ □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 筑前煮 △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 大根ツナサラダ □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 ★豚肉と白菜の食べるスープ △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 なます □大根 33 □人参 11 ○砂糖 2.2 □レモン 0.55 酢 塩 塩麹スープ △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 ポテトサラダ ○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 冬野菜のみそ汁 □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 カレーピラフ ○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 ミネストローネ △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 チョコプリン 
17	18	19	20	21
△牛乳 759kcal ○ごはん ポロニアハム 人参シシイ □人参 42 □コーン 6 △ツナ 12 ○米油 1.2 塩 こいくち ★地場産物たっぷりシチュー △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 シチュールー こしょう 塩 	△牛乳 647kcal ○ごはん ホキフライ ○揚げ油 6 ごぼうとれんこんのサラダ □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 ほうれん草のすまし汁 □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 フレンチオムレツ 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 野菜スープ △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 新生姜ごはん ○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 かぼちゃひき肉フライ ○揚げ油 4.8 フロッコリーサラダ □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 地元野菜のみそ汁 □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 高野豆腐のどぼろけ ○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 辛くないからしあえ □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... ★マークのあるメニューについて 10日・17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。	△牛乳 712kcal ○ごはん 揚げ春巻き △揚げ油 6 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 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 豚肉と野菜の生姜煮 △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 粉ふさいも ○じゃがいも 54 塩 パセリ 春雨スープ △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 切干し大根とベーコンのごはん ○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 みりん 1.2 うすくち こいくち 豚汁 △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	たんばく質	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。

