

・・・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「ほうれん草・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 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 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 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 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 しょう 塩	△ 牛乳 ○ ごはん れんこんはさみ揚げ 揚げ油 6 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 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 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 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 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 しょう 酢
18	19
△ 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 22 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
20	21
△ 牛乳 ○ ごはん △ 牛肉まん 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 れんこんマヨサラダ 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
22	23
△ 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 りいも 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 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 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
24	25
△ 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 さつまいものみそ汁 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 フルーツ給食
26	27
△ 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 しょう 中華だし	△ 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 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 しょう 豆乳ルウ いちご2個
28	29
△ 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 りいも 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 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 さつまいものみそ汁 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
30	31
△ 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 さつまいものみそ汁 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 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 さつまいものみそ汁 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

＜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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ビタミン	ミネラル
○・・・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						

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

