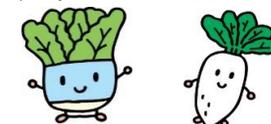
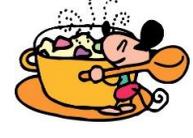
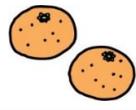


| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|---------------------|-----------------------|----------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| <p>△牛乳 698kcal</p> <p>玉子の野菜あんかけどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○米 110g ○油 0.18 ○人参 8.4 □りょくとうもやし 20.4 □葉ねぎ 3.6 □しょうが 0.42 酒 2.4 水 103.2 ○片栗粉 4.8 ○ごま油 0.72 食塩 黒こしょう <p>焼肉サラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> △豚肉 13.4 □しょうが 0.42 ○にんにく 0.1 ○上白糖 0.4 □人参 5.5 □キャベツ 22 ○ごま 1.1 ○ごま油 0.55 | <p>△牛乳 653kcal</p> <p>ごはん</p> <p>白身魚の柚子しょうゆ焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> △ホキ 1切 ○上白糖 4.32 こいくちしょうゆ □ほうれん草 18 □人参 7.2 △豆腐 36 ○練りごま 1.8 ○うすくちしょうゆ ○さつまいも 21.6 □玉ねぎ 22.8 △わかめ 0.36 米みそ <p>フルーツ給食</p> <p>しらすあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ゆず 3.72 みりん 2.16 ○ごま 0.84 ○上白糖 0.79 米みそ <p>さつまいものみどしる</p> <ul style="list-style-type: none"> △油揚げ 4.8 だし <p>有機米を使っています! 7月に続き、有機米の新米を給食へいただきました。味わって食べてくださいね。</p> | <p>△牛乳 706kcal</p> <p>ごはん</p> <p>肉団子(ケチャップ)</p> <p>ケチャップ肉団子 3個</p> <p>コールスローサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> □キャベツ 18.7 □コーン 11 □きゅうり 20 ○上白糖 0.44 穀物酢 食塩 ○マヨネーズ ABCマカロニスーフ ○アルファベットマカロニ 6 △鶏もも 6 □人参 7.2 □ほうれん草 6 ○油 0.08 パイオン こしょう <p>△鶏ひき肉 5</p> <p>△ローズハム 5</p> <p>食塩</p> <p>食塩</p> <p>食塩</p> | <p>△牛乳 682kcal</p> <p>カレーピラフ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○米 90g △豚ひき肉 27.6 □人参 21.6 □ピーマン 7.2 ○油 0.36 こいくちしょうゆ 食塩 ウスターソース 豆乳スーフ △豚肉 12 □人参 8.4 □ぶなしめじ 6 水 90 豆乳ホワイトルウ こしょう ぶどうゼリー ○ぶどうゼリー 1個 <p>○油 0.18</p> <p>□玉ねぎ 36</p> <p>カレー粉</p> <p>パイオン</p> <p>□玉ねぎ 30</p> <p>○じゃがいも 30</p> <p>△調製豆乳 24</p> <p>○油 0.18</p> <p>コンソメ</p> | <p>△牛乳 754kcal</p> <p>ごはん</p> <p>塩麹唐揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> △鶏むね肉 3切 □にんにく 0.36 ○片栗粉 13.2 塩こうじ 白菜の塩昆布和え □白菜 44 □りょくとうもやし 14.3 □人参 4.4 ○すりごま 0.22 食塩 穀物酢 大根のみどしる □大根 24 △油揚げ 4.8 米みそ <p>□生姜 0.24</p> <p>○揚げ油 7.2</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>△塩昆布 1.1</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>□玉ねぎ 24</p> <p>□人参 7.2</p> <p>だし</p>  | | | | | | | | |
| <p>△牛乳 653kcal</p> <p>ごはん</p> <p>サーモンフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> △サーモンフライ 1個 ○揚げ油 4 <p>ぞえ野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> □ブロッコリー 22 □コーン 7.7 ○小袋タルタルソース <p>ぶた汁</p> <ul style="list-style-type: none"> △豚肉 8.4 □大根 12 □人参 10.8 △木綿豆腐 24 米みそ <p>□ごぼう 9.6</p> <p>□玉ねぎ 12</p> <p>△油揚げ 3.6</p> <p>□葉ねぎ 3.6</p> <p>だし</p>  | <p>△牛乳 685kcal</p> <p>ごはん(減量)</p> <p>あんかけ玉子とじうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○うどん 120 △かまぼこ 9.6 △鶏もも 12 □白菜 24 □葉ねぎ 5.4 みりん 3.14 ○片栗粉 4.2 うすくちしょうゆ だし ほうれん草のツナあえ □ほうれん草 33 □えのきたけ 8.25 △ツナ 8.25 ○すりごま 0.66 穀物酢 ○上白糖 0.5 こいくちしょうゆ <p>△鶏卵 24</p> <p>□ぶなしめじ 7.2 <p>□生姜 1.32 <p>酒 1.2 <p>こいくちしょうゆ</p> <p>こいくちしょうゆ</p> </p></p></p> | <p>△牛乳 747kcal</p> <p>ごはん</p> <p>ビビンバ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○米 110g △豚ひき肉 24 酒 2.4 □長ネギ 3.6 □しょうが 1.2 ○上白糖 1.08 □ほうれん草 22 □りょくとうもやし 38.5 ○ごま油 0.53 赤みそ こいくちしょうゆ 食塩 わかめスーフ △わかめ 0.6 □生しいたけ 3.6 △木綿豆腐 24 水 120 鶏ガラスープ 食塩 <p>△鶏ひき肉 48</p> <p>○油 1.08</p> <p>△大豆 14.4</p> <p>みりん 3.6</p> <p>□人参 8.8 <p>コチュジャン</p> <p>中華スープ</p> <p>黒こしょう</p> </p> | <p>△ジョア 780kcal</p> <p>ごはん</p> <p>冬野菜のシチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> △鶏もも 19.2 □人参 18 ○じゃがいも 42 △チーズ 2.4 クリームシチュー こしょう 野菜サラダ □キャベツ 33 □きゅうり 11 □コーン 7.7 和風ドレッシング コロケ ○コロケ 1個 ○揚げ油 6.5 <p>□白菜 42</p> <p>△牛乳 24</p> <p>○油 0.36</p> <p>パイオン</p>  | <p>△牛乳 650kcal</p> <p>ごはん</p> <p>野菜のたいたん</p> <ul style="list-style-type: none"> △豚肉 18 □白菜 90 □玉ねぎ 43.2 △うずら卵 19.2 △かつお節 0.84 ○上白糖 2.4 ○油 0.36 こいくちしょうゆ しっとりひじきふりかけ △ひじき 1.56 ○ごま 0.72 △かつお節 1.2 ○上白糖 3.24 こいくちしょうゆ ゆかり和え □キャベツ 27.5 □りょくとうもやし 27.5 ゆかり 0.88 ○上白糖 0.55 <p>□人参 9.6</p> <p>□えのきたけ 7.2</p> <p>△油揚げ 8.4</p> <p>○ごま油 0.6</p> <p>みりん 5.4</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>○ごま油 0.6</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>○上白糖 0.55</p> | | | | | | | | |
| <p>△牛乳 697kcal</p> <p>ごはん</p> <p>麻婆大根</p> <ul style="list-style-type: none"> □大根 96 □しょうが 0.6 □にんにく 0.36 □長ネギ 7.2 □生しいたけ 6 □にら 6 みりん 0.54 ○片栗粉 1.2 水 8.4 こいくちしょうゆ にらまんじゅう △にらまんじゅう 1個 パンザンスー □きゅうり 14.3 □りょくとうもやし 11 □人参 5.5 ○はるさめ 5.5 ○上白糖 0.55 穀物酢 <p>△鶏ひき肉 30</p> <p>□人参 18 <p>トウバンジャン <p>酒 1.2 <p>○上白糖 1.2 <p>○ごま油 0.36 <p>○ごま油 0.36 <p>赤みそ <p>中華スープ</p> <p>中華スープ</p> <p>○ごま油 0.48</p> <p>トウバンジャン</p> <p>中華スープ</p> <p>○揚げ油 3.36 <p>○ごま油 0.22 <p>こいくちしょうゆ</p> </p></p></p></p></p></p></p></p></p> | <p>△牛乳 763kcal</p> <p>ごはん(減量)</p> <p>和歌山ラーメン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○中華めん 120 ○油 0.24 ○キャベツ 36 □玉ねぎ 14.4 □りょくとうもやし 7.8 □葉ねぎ 3.6 □しょうが 0.42 □にんにく 0.3 ○ごま油 0.48 トウバンジャン 海藻サラダ □キャベツ 14.3 □きゅうり 19.8 ○上白糖 0.6 ○ごま 0.33 中華ごまドレッシング こいくちしょうゆ ミルクコーヒー <p>△豚肉 18</p> <p>□人参 9.6</p> <p>○人参 9.3 <p>○上白糖 1.76 <p>○ごま油 0.27</p> <p>穀物酢</p> </p></p> | <p>△牛乳 670kcal</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがぶたキムチ</p> <ul style="list-style-type: none"> △豚肉 30 ○じゃがいも 60 □人参 14.4 □にら 3.6 酒 2.4 水 39.6 こいくちしょうゆ 切干大根のサラダ □切干大根 4.2 □きゅうり 12.2 △ツナ 3.85 うすくちしょうゆ みかん □みかん 1個 <p>□しらたき 25.8</p> <p>□玉ねぎ 48</p> <p>□キムチ 21</p> <p>○上白糖 2.4</p> <p>みりん 2.4</p> <p>○油 0.36</p> <p>だし</p> <p>だし</p> <p>○人参 9.3</p> <p>○上白糖 1.76 <p>穀物酢</p> <p>フルーツ給食</p>  </p> | <p>△牛乳 715kcal</p> <p>ごはん</p> <p>赤魚の唐揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> △赤魚 1切 ○揚げ油 6 食塩 かぼちゃサラダ □かぼちゃ 38.5 △ローズハム 5.04 ○マヨネーズ 穀物酢 小松菜のみどしる □小松菜 8.4 □大根 21.6 △油揚げ 4.8 米みそ <p>○片栗粉 10.8</p> <p>こしょう</p> <p>きゅうり 13.4</p> <p>食塩</p> <p>黒こしょう</p> <p>食塩</p> <p>□玉ねぎ 18</p> <p>□人参 7.2</p> <p>だし</p>  | <p>△ジョア(マスカット) 759kcal</p> <p>ジビエカレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○米 115g ○麦 6 △豚肉 6 △いのしし肉 24 酒 1.32 ○じゃがいも 48 □にんにく 0.48 水 138 こしょう カレールウ こいくちしょうゆ カレー粉 パリパリサラダ □大根 14.3 □人参 7.7 こいくちしょうゆ <p>□玉ねぎ 96</p> <p>□人参 14.4</p> <p>○油 0.36</p> <p>ウスターソース</p> <p>コンソメ</p> <p>□きゅうり 18.7</p> <p>□福神漬 8.8</p> <p>穀物酢</p> <p>和歌山県から「ジビエ(いのしし肉)」をいただきました。</p> | | | | | | | | |
| <p>△牛乳 754kcal</p> <p>ごはん</p> <p>ハンバーグ(おろしポン酢)</p> <ul style="list-style-type: none"> △ハンバーグ 1個 □エリンギ 3.6 みりん 1.2 うすくちしょうゆ ポテトサラダ ○じゃがいも 33 □きゅうり 20 ○マヨネーズ 食塩 白菜のみどしる □白菜 36 □人参 7.2 米みそ <p>□ぶなしめじ 3.6</p> <p>□大根 24</p> <p>水 7.08 <p>穀物酢 <p>黒こしょう</p> <p>ケチャップ</p> <p>ウスターソース</p> <p>△ローズハム 4.4 <p>穀物酢 <p>こしょう</p> <p>△油揚げ 4.8</p> <p>□葉ねぎ 3.6</p> <p>だし</p> </p></p></p></p> | <p>△牛乳 739kcal</p> <p>牛乳</p> <p>チキンライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○米 91g △鶏もも 30 □いんげん 9.6 コンソメ ケチャップ 食塩 ウスターソース 野菜スーフ △豚肉 12 □玉ねぎ 24 水 120 パイオン こしょう クリスマスケーキ ○サンタさんのチョコケーキ 1個 <p>○油 0.14</p> <p>□玉ねぎ 36</p> <p>○油 0.36</p> <p>○ごま油 0.36</p> <p>黒こしょう</p> <p>ケチャップ</p> <p>□白菜 24</p> <p>□人参 7.2</p> <p>食塩</p> | <p>＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞</p> <table border="1"> <tr> <th>しょうこん 食品 グループ</th> <th>○おもにエネルギーの もとになる食品</th> <th>△おもに体をつくる もとになる食品</th> <th>□おもに体の調子を整える もとになる食品</th> </tr> <tr> <td>えいようそ 栄養素</td> <td>たんぱく質 炭水化物</td> <td>たんぱく質 無機質 (カルシウム)</td> <td>ビタミン 無機質</td> </tr> </table> <p>☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。</p> <p>今年のかぜをひきま宣言! かぜ予防のポイント</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 手洗い・うがいをする 2 しつかり栄養をとる 3 十分な睡眠をとる 4 マスクをつける 5 人ごみを避ける 6 適度な運動をする <p>かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。</p> | | | しょうこん 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 無機質 (カルシウム) | ビタミン 無機質 |
| しょうこん 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 無機質 (カルシウム) | ビタミン 無機質 | | | | | | | | | |