

月	火	水	木	金								
2	3	4	5	6								
<p>△牛乳 650kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△豆腐の中身煮</p> <p>△木綿豆腐 84 △豚肉 24</p> <p>□玉ねぎ 42</p> <p>□たけのこ6.6</p> <p>□人参 14.4 □白菜 24</p> <p>□小松菜 9.6</p> <p>酒 2.16 ○片栗粉 1.68</p> <p>水 43.2 ○ごま油 0.36</p> <p>○油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>中華スープ</p> <p>オイスターソース</p> <p>鶏ガラスープ</p> <p>ねぎ入り玉子焼き</p> <p>△ねぎたま焼き 1個</p> <p>パンサンスー</p> <p>□きゅうり 14.3</p> <p>□りょくとうもやし 11</p> <p>□人参 5.5 穀物酢</p> <p>○春雨 5.5 こいくちしょうゆ</p> <p>○上白糖 0.55 ○ごま油 0.22</p>	<p>△牛乳 741kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△やなかわ屋玉子とじ丼</p> <p>○米 112g △豚肉 33.6</p> <p>□玉ねぎ 90 □人参 15.6</p> <p>□しいたけ 6</p> <p>□ごぼう 22.8 △鶏卵 60</p> <p>□いんげん 6.6 酒 1.8</p> <p>みりん 2.4 ○上白糖 3.24</p> <p>水 48</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>ごま酢あえ</p> <p>□白菜 35.2 △カットわかめ(乾) 0.66</p> <p>□きゅうり 17.6 ○ごま(いり) 0.88</p> <p>○上白糖 0.77</p> <p>こいくちしょうゆ 穀物酢</p> 	<p>△牛乳 767kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△豚肉と大豆のみぞ煮</p> <p>△豚肉 26.4 □ごぼう 24</p> <p>□人参 14.4 □いんげん 9.6</p> <p>□こんにやく 24 △大豆 20.4</p> <p>△焼き竹輪 14.4 酒 3.6</p> <p>○上白糖 1.2 みりん 4.08</p> <p>水 45.6 ○油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ 米みそ</p> <p>赤みそ だし</p> <p>チヂミ</p> <p>○チヂミ 1個 ○揚げ油 5</p> <p>○ごま油 0.1 ○上白糖 1.92</p> <p>水 0.48</p> <p>こいくちしょうゆ 穀物酢</p> <p>胡瓜ともやしのおかか和え</p> <p>□きゅうり 27.5</p> <p>□りょくとうもやし 27.5</p> <p>○ごま 1.1 ○ごま油 0.27</p> <p>△かつお節 1.1 こいくちしょうゆ</p>	<p>△牛乳 700kcal</p> <p>○ごはん(減量)</p> <p>△清洲島屋コキクス</p> <p>○中華めん 114 △豚肉 18</p> <p>○油 0.24 □玉ねぎ 18</p> <p>□キャベツ 18</p> <p>□りょくとうもやし 12</p> <p>□人参 9.6 □葉ねぎ 3.6</p> <p>□にんにく 0.3</p> <p>こしょう(白、粉) トウバンジャン</p> <p>牛白湯スープ 中華スープ</p> <p>海藻サラダ</p> <p>□キャベツ 14.3</p> <p>□きゅうり 19.8 △わかめ 1.99</p> <p>○上白糖 0.6 ○ごま油 0.27</p> <p>○ごま(いり) 0.33</p> <p>中華ごまドレッシング</p> <p>こいくちしょうゆ 穀物酢</p>	<p>△牛乳 722kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△切干大根とベーコンのご飯</p> <p>○米 90g ○玄米 6</p> <p>○油 0.14 ○ごま油 0.72</p> <p>□切干大根8.4</p> <p>△ベーコン 18</p> <p>□えのきたけ 9.6 □人参 12</p> <p>□えだまめ 6 ○ごま(いり) 1.8</p> <p>○油 0.6 ○上白糖 1.2</p> <p>酒 1.2 みりん 1.2</p> <p>こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>かぼちゃ豆乳スープ</p> <p>△豚肉 10.2 □玉ねぎ 30</p> <p>□人参 8.4 □かぼちゃ 30</p> <p>□ぶなしめじ 6 △調製豆乳 24</p> <p>水 90 ○油 0.24</p> <p>豆乳ホワイトルウ コンソメ</p> <p>こしょう(白、粉)</p> <p>いちごどみかんのゼリー</p>								
<p>△牛乳 633kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△マーボーナス</p> <p>△豚ひき肉 18 ○油 0.2</p> <p>□しょうが 0.48</p> <p>□にんにく 0.48</p> <p>□しいたけ 3.6</p> <p>□たけのこ 6</p> <p>□にら 6 □玉ねぎ 24</p> <p>□なす 42 ○油 0.3</p> <p>○上白糖 1.44 ○ごま油 0.36</p> <p>○片栗粉 0.24 水 0.48</p> <p>こいくちしょうゆ 赤みそ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>えびしゅうまい</p> <p>△エビシューマイ 2個</p> <p>中華スープ(春雨)</p> <p>□小松菜 12</p> <p>△豚肉 12</p> <p>□りょくとうもやし 19.2 中華スープ</p> <p>□人参 9.6 鶏ガラスープ</p> <p>○春雨 4.2 うすくちしょうゆ</p> <p>水 120 ○ごま油 0.36</p> <p>○油 0.24 食塩</p>	<p>△牛乳 656kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△きのこごはん</p> <p>○米 78g 酒 3.84</p> <p>△鶏もも 18 □ごぼう 9.6</p> <p>□ぶなしめじ 13.2 □えだまめ 6.6</p> <p>□人参 8.4 △油揚げ 6</p> <p>酒 1.8 ○上白糖 0.48</p> <p>○油 0.18</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>食塩</p> <p>サーモンフライ</p> <p>△サーモンフライ 1個 ○揚げ油 4.8</p> <p>ミニトマト</p> <p>□ミニトマト 2個</p> <p>じゃがいもと玉葱のみぞ汁</p> <p>○じゃがいも 21.6 □玉ねぎ 24</p> <p>△わかめ 0.48 △木綿豆腐 24</p> <p>水 156</p> <p>みみそ だし</p> 	<p>△牛乳 660kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△食パン</p> <p>△ミックスビーンズ 21.6</p> <p>△豚ひき肉 30 □玉ねぎ 64.8</p> <p>□人参 11.52 □ぶなしめじ 5.76</p> <p>□トマトピューレ 5.76 □トマト 12</p> <p>赤ワイン 0.84 ○油 0.6</p> <p>水 13.2</p> <p>ケチャップ</p> <p>ウスターソース</p> <p>食塩</p> <p>コンソメ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>△ツナ 13.2</p> <p>□キャベツ 20.9</p> <p>□きゅうり 16.5</p> <p>食塩</p> <p>穀物酢</p> <p>野菜スープ</p> <p>△鶏もも 12 □玉ねぎ 24</p> <p>□人参 7.2 ○じゃがいも 24</p> <p>□ほうれん草 6 水 120</p> <p>□ブイオン 食塩 しょうゆ</p>	<p>△牛乳 771kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△ちくわの磯辺あげ</p> <p>△焼き竹輪 2本 ○天ぷら粉 12</p> <p>△あおのり0.28</p> <p>○揚げ油 6</p> <p>切干大根のサラダ</p> <p>□切干大根 4.2</p> <p>□きゅうり 12.2 □人参 9.3</p> <p>△ロースハム 5.5 ○上白糖 1.76</p> <p>うすくちしょうゆ 穀物酢</p> <p>とふの粉の煮物</p> <p>△とふのこ 13.68 △油揚げ 6</p> <p>□大根 12 □白菜 36</p> <p>□人参 6 □玉ねぎ 24</p> <p>□いんげん 3.6</p> <p>□しいたけ 3.6</p> <p>○上白糖 2.28 みりん 1.2</p> <p>水 60 ○油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p>	<p>△牛乳 820kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△カレーライス</p> <p>○米 115g</p> <p>○麦 6</p> <p>△豚肉 24 □玉ねぎ 96</p> <p>○じゃがいも 48 □人参 18</p> <p>□にんにく 0.48 ○油 0.36</p> <p>水 138</p> <p>カレールウ</p> <p>ウスターソース カレー粉</p> <p>パプリカサラダ</p> <p>□大根 14.3 □きゅうり 18.7</p> <p>□人参 7.7 □福神漬 8.8</p> <p>こいくちしょうゆ 穀物酢</p> <p>冷凍みかん</p> <p>フルーツ給食</p> <p>川原小学校のみなさんが農家さんと一緒に作ってくれた「玉ねぎ、じゃがいも、人参」を使ったカレーです。</p> 								
<p>△牛乳 758kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△ピピンバ</p> <p>○米 112g △豚ひき肉 48</p> <p>△鶏ひき肉 24 ○油 1.08</p> <p>酒 2.4 △大豆 14.4</p> <p>□長ねぎ 3.6</p> <p>□しょうが 1.2</p> <p>○上白糖 1.08 みりん 3.6</p> <p>□ほうれん草 2 □人参 8.8</p> <p>□りょくとうもやし 38.5</p> <p>○ごま油 0.58</p> <p>赤みそ コチュジャン</p> <p>こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ</p> <p>食塩</p> <p>わかめスープ</p> <p>△わかめ 0.6</p> <p>□しいたけ 4.8</p> <p>△木綿豆腐 24 □玉ねぎ 24</p> <p>水 120 食塩 黒こしょう</p> <p>鶏ガラスープ 中華スープ</p>	<p>△牛乳 694kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△鶏肉と厚揚げのうま煮</p> <p>△鶏もも 30 △厚揚げ 48</p> <p>△さつま揚げ 7.2 □板こんにやく 24</p> <p>□人参 14.4 □玉ねぎ 54</p> <p>□しいたけ 6</p> <p>□いんげん 7.2 ○上白糖 2.4</p> <p>みりん 0.72 水 45.6</p> <p>○油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>□キャベツ 18.7 △ロースハム 5.5</p> <p>□コーン</p> <p>□きゅうり 20</p> <p>○上白糖 0.44</p> <p>穀物酢 食塩</p> <p>マヨネーズ</p> <p>瀬戸風味ふりかけ</p> 	<p>△牛乳 641kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△鶏肉のピーマンあえ</p> <p>△鶏むね肉 72</p> <p>酒 1.2 生姜 1.32</p> <p>○油 1.2 ○片栗粉 2.5</p> <p>□ピーマン 11.4</p> <p>○油 0.06 ○上白糖 3.78</p> <p>水 1.32 こいくちしょうゆ</p> <p>キャベツのゆかり和え</p> <p>□キャベツ 27.5</p> <p>□りょくとうもやし 24.2 こいくちしょうゆ</p> <p>ゆかり 0.88 ○上白糖 0.55</p> <p>けんちん汁</p> <p>□大根 24 □人参 8.4</p> <p>□ごぼう 12 □葉ねぎ 4.8</p> <p>□こんにやく 18 △油揚げ 3.6</p> <p>みりん 1.62 酒 0.54</p> <p>○ごま油 0.36 だし</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p>	<p>△牛乳 638kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△白身魚の照り焼き</p> <p>△ホキ 1切 みりん 5.4</p> <p>酒 2.28 ○上白糖 3.6</p> <p>○片栗粉 0.72 水 1.8</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>さんびらごぼう(少量)</p> <p>△豚肉 12 □人参 8.64</p> <p>□ごぼう27.6 □こんにやく 16.2</p> <p>□いんげん 5.4 △焼き竹輪 5.4</p> <p>○油 0.24 ○上白糖 2.4</p> <p>みりん 0.29 酒 0.86</p> <p>○ごま油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>キャベツのみぞ汁</p> <p>□玉ねぎ 24 △油揚げ 6</p> <p>□キャベツ 24</p> <p>□人参 7.2 □葉ねぎ 3.6</p> <p>水 120 みそ だし</p>	<p>△牛乳 713kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△チキンライス</p> <p>○米 91g ○油 0.14</p> <p>△鶏もも 30 □玉ねぎ 36</p> <p>□いんげん 9.6 ○油 0.36</p> <p>コンソメ</p> <p>ケチャップ</p> <p>食塩 しょうゆ(黒、粉)</p> <p>ウスターソース ケチャップ</p> <p>ズッキーニのスーフ</p> <p>△豚肉 12 □玉ねぎ 18</p> <p>□ズッキーニ 24</p> <p>□チンゲンサイ 12</p> <p>□人参 6</p> <p>コンソメ うすくちしょうゆ</p> <p>食塩 しょうゆ(白、粉)</p> <p>豆乳コロッケ</p> <p>○豆乳コロッケ 1個 ○揚げ油 6</p>								
<p>△牛乳 664kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△豚肉のスタミナ炒め</p> <p>△豚肉 78 □生姜 1.92</p> <p>酒 4.2 ○油 0.36</p> <p>□玉ねぎ 44.4</p> <p>□りょくとうもやし 26.4</p> <p>□にら 6 □にんにく 1.2</p> <p>○片栗粉 1.2</p> <p>食塩 トウバンジャン</p> <p>オイスターソース こいくちしょうゆ</p> <p>米みそ</p> <p>なすのみぞ汁</p> <p>□なす 24 □人参 6</p> <p>□玉ねぎ 24 △油揚げ 4.8</p> <p>みみそ だし</p> <p>朝どりとうもろこし</p> 	<p>△牛乳 638kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△ひじきごはん</p> <p>○米 85g 酒 3.6</p> <p>△鶏もも 12 □えだまめ 6</p> <p>△ひじき 1.2</p> <p>□人参 9.6 みりん 2.4</p> <p>□しょうが 0.84 食塩</p> <p>酒 1.2 うすくちしょうゆ</p> <p>○油 0.12 こいくちしょうゆ</p> <p>あげだし豆腐(野菜入り)</p> <p>△あげだし豆腐 1個 ○油 6</p> <p>□人参 2.76</p> <p>□すじなしいんげん 1.56</p> <p>みりん 2.76 ○上白糖 1.2</p> <p>酒 2.4 水 30</p> <p>○片栗粉 0.96 だし</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>じゃがもちスープ</p> <p>○じゃがもち 24 □大根 26.4</p> <p>□チンゲンサイ 9.6 だし</p> <p>□こんにやく 12 △油揚げ4.8</p> <p>みりん 1.62 酒 0.54</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p>	<p>△牛乳 684kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△手作り豆腐ハンバーグ</p> <p>△豚ひき肉 31.2 △鶏ひき肉 15.6</p> <p>△木綿豆腐 38.4 □玉ねぎ 14.4</p> <p>○パン粉(乾燥) 5.4 赤ワイン 0.96</p> <p>○上白糖 1.14 水 1.08</p> <p>食塩 しょうゆ(黒、粉)</p> <p>ケチャップ</p> <p>濃厚ソース</p> <p>野菜サラダ</p> <p>□キャベツ 33</p> <p>□きゅうり 11</p> <p>□コーン 7.7</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>なめこ汁</p> <p>□なめこ 7.2</p> <p>□玉ねぎ 24 △油揚げ 6</p> <p>□白菜 24</p> <p>みみそ だし</p>	<p>△牛乳 771kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△ゆかりごはん(減量)</p> <p>△冷やしうどん</p> <p>○うどん 120</p> <p>□りょくとうもやし 30</p> <p>□ほうれん草 18 □人参 8.4</p> <p>△油揚げ 5.16 ○上白糖 2.16</p> <p>水 7.2 △錦糸玉子 12</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>めんつゆ</p> <p>いかの天ぷら</p> <p>△いかの天ぷら 1個 ○揚げ油 6</p> 	<p>△牛乳 671kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△鶏肉とじゃが芋のバジル焼き</p> <p>△鶏もも 48</p> <p>○オリーブ油 1.2 ○油 2.4</p> <p>○じゃがいも 30</p> <p>食塩 しょうゆ(白、粉)</p> <p>こしょう(黒、粉) バジル(粉)</p> <p>ミネストローネ(マカロニ入り)</p> <p>△ベーコン 9.6 □人参 6</p> <p>□玉ねぎ 42</p> <p>○アルファベットマカロニ 6</p> <p>□いんげん 7.2 □トマト 19.2</p> <p>□にんにく 0.48 ○オリーブ油 0.36</p> <p>○上白糖 0.3 水 132</p> <p>ブイオン 食塩 しょうゆ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>□パプリカ 5.5</p> <p>□きゅうり 11</p> <p>□キャベツ 19.8</p> <p>□コーン 5.5</p> <p>△ツナ 7.7 うすくちしょうゆ</p> <p>□レモン 1.21 ○上白糖 1.21</p>								
<p>△牛乳 806kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△鶏肉の梅酢からあげ</p> <p>△鶏もも 3個 ○片栗粉 13.2</p> <p>○揚げ油 7.2 梅酢</p> <p>野菜のごま和え</p> <p>□キャベツ 35.2</p> <p>□人参 7.7 □ほうれん草冷凍 11</p> <p>□ぶなしめじ 5.5 ○ごま(いり) 0.55</p> <p>○すりごま 0.55 ○上白糖 0.55</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>かぼちゃのみぞ汁</p> <p>□かぼちゃ 24 □玉ねぎ 24</p> <p>△油揚げ 3.6 □葉ねぎ 6</p> <p>水 156 米みそ だし</p>	<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>＜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> <td>しょうひん 食品 グループ</td> <td>○..おもにエネルギーの もとになる食品</td> <td>△..おもに体をつくる もとになる食品</td> <td>□..おもに体の調子を整える もとになる食品</td> </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 脂質</td> <td>たんぱく質 無機質 (カルシウム)</td> </tr> </table>					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 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)
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 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)									
<p>6月紀の川市産の野菜は...小松菜、キャベツ、ズッキーニ、じゃがいも、玉ねぎ、すじなしいんげん、人参、にんにく、とうもろこし など</p> <p>米...きぬむすめ(紀の川市産)</p> <p>フルーツ給食(市内産のフルーツ)...6/13冷凍みかん</p> 												