

月 25	火 26	水 27	木 28	金 29								
△牛乳 キムチチャーハン ○米 115g ○油 0.17 ○ごま油 1.14 △豚肉 24 □にら 8.4 □人参 12 □キムチ 28.8 △いり玉子 12 ○油 0.36 食塩 こいくちしょうゆ 野菜コロッケ ○野菜コロッケ 1個 ○揚げ油 6 パンサンデー □きゅうり 14.3 □もやし 11 □人参 5.5 ○はるさめ 5.5 ○上白糖 0.55 ○ごま油 0.22 穀物酢 こいくちしょうゆ	△牛乳 ごはん 肉じゃが △豚肉 30 □しらたき 36 ○じゃがいも 72 □玉ねぎ 60 □人参 12 □いんげん 4.8 ○上白糖 3 酒 2.64 みりん 1.56 水 36 ○油 0.36 だし こいくちしょうゆ きゅうりとわかめの酢の物 □きゅうり 26.4 △カットわかめ 1.44 ○上白糖 2.28 ○ごま(いり) 0.6 こいくちしょうゆ 穀物酢 食塩 ねぎ入り玉子焼き △ねぎたま焼き 1個	△牛乳 ごはん コッペパン 鶏のコンプレーク焼き △鶏むね肉 1切 ○コンプレーク 8 ○パン粉 3.1 △粉チーズ 3.1 こしょう ○マヨネーズ 食塩 イタリアンサラダ □キャベツ 26.5 □もやし 18.5 □パプリカ 4.4 イタリアンドレッシング コンソメスープ △ポークインナー 9.6 □かぼちゃ 30 □玉ねぎ 30 □小松菜 12 こしょう □人参 7.2 水 120 コンソメ 食塩	△牛乳 ごはん さわらの柚子しょうゆ焼き △さわら 1切 □ゆず果汁 1.44 ○上白糖 4.32 みりん 2.16 こいくちしょうゆ 野菜のごまマヨ和え □キャベツ 27.5 □きゅうり 16.5 △焼き竹輪 6.6 ○ごま(いり) 0.66 ○上白糖 0.22 うすくちしょうゆ 食塩 こしょう(白、粉) ○マヨネーズ なすのみぞ汁 □なす 24 □人参 6 □きゅうり 24 △油揚げ 4.8 みそ だし	△牛乳 重野菜カレー ○米 115g ○麦 6 ○じゃがいも 24 △豚肉 24 □玉ねぎ 84 □人参 15.6 □かぼちゃ 24 □なす 18 □しょうが 0.6 □しょうが 0.6 ウスターソース ○油 0.36 こしょう カレーウ きゅうりの漬物 □きゅうり 41 ○ごま(いり) 0.33 □しょうが 0.44 トウバンジャン みりん 5 ○上白糖 0.5 こいくちしょうゆ 穀物酢 ぶどう 2粒 フルーツ給食								
△牛乳 ごはん 揚げギョウザ △餃子 2個 ○揚げ油 2.16 ゴーヤチャンプル △豚肉 12 □ゴーヤ 12 □もやし 14.4 □にら 6 △厚揚げ 30 △いり玉子 12 ○ごま油 1.2 △かつお節 0.36 食塩 こいくちしょうゆ 酒 0.6 中華スープ もずくスープ △鶏もも 12 △もずく 10.8 □白菜 27.6 □ぶなしめじ 6 □人参 7.2 こしょう □しょうが 0.54 食塩 うすくちしょうゆ ○ごま油 0.32 ○油 0.18 中華スープ 鶏ガラスープ	△牛乳 スタミナ丼 ○米 108g △豚肉 72 ○油 0.48 酒 1.2 □玉ねぎ 66 □人参 24 □チンゲンサイ 20.4 □にら 3.6 □にんにく 1.32 □しょうが 1.32 ウスターソース ○上白糖 1.8 みりん 2.4 ○ごま(いり) 0.6 ○ごま油 0.6 トウバンジャン こいくちしょうゆ わかめスープ △カットわかめ 0.6 □生しいたけ 4.8 △木綿豆腐 24 □玉ねぎ 24 水 120 鶏ガラスープ 中華スープ 食塩 こしょう(黒、粉)	△牛乳 ごはん じゃがぶたキムチ △豚肉 33 □しらたき 27.6 ○じゃがいも 66 □玉ねぎ 52.8 □人参 15.6 □キムチ 21 □にら 3.96 ○上白糖 2.64 酒 2.64 みりん 2.64 水 39.6 ○油 0.36 こいくちしょうゆ だし ナムル □ほうれん草冷凍 12 □もやし 33 □人参 5.5 ○ごま油 0.22 ○ごま(いり) 0.33 こいくちしょうゆ 食塩 ○ごま(いり) 0.72 こいくちしょうゆ △かつお節 1.32 ○上白糖 3.24 みりん 5.4	△牛乳 キンピラフ ○米 94g ○麦 3.84 △鶏もも 18 ○油 0.3 △チキンウインナー 1△ △チキンウインナー 1△ □玉ねぎ 36 □人参 9.6 □ピーマン 4.8 □コーン 6 ○油 0.36 コンソメ コンソメ 食塩 ウスターソース こしょう(白、粉) かぼちゃ豆乳スープ △豚肉 12 □玉ねぎ 30 □人参 8.4 □かぼちゃ 30 □ぶなしめじ 6 △調整豆乳 24 水 90 ○油 0.18 米粉ホワイトルウ コンソメ こしょう 梨 フルーツ給食	△牛乳 わかめごはん(減量) 冷やしうどん ○うどん 120 □もやし 30 □ほうれん草冷凍 18 □人参 8.4 △油揚げ 5.16 ○上白糖 2.16 水 7.2 △錦糸玉子 18 こいくちしょうゆ めんつゆ(ストレート) はんぺんフライ △はんぺんフライ 1個 ○揚げ油 4.8								
△牛乳 ごはん さんまのかば焼き風 △さんま 1個 酒 1.8 ○片栗粉 6 ○揚げ油 4.8 □しょうが 1.2 みりん 2.4 ○上白糖 2.4 水 2.4 ○ごま(いり) 0.36 こいくちしょうゆ 野菜のごま和え □キャベツ 38.5 □ほうれん草冷凍 16 □人参 5.5 ○ごま(いり) 0.55 ○すりごま 0.55 ○上白糖 0.55 こいくちしょうゆ 塩こうじスープ △鶏もも 12 □大根 36 □人参 12 □ぶなしめじ 7.2 □葉ねぎ 3.6 塩こうじ □しょうが 1.08 こしょう 酒 2.16 だし こしょう	△牛乳 ごはん 豚肉ときのこのトマト煮 △豚肉 45.6 □ぶなしめじ 12 □エリンギ 8.4 □玉ねぎ 60 □しょうが 33.6 □えだまめ 7.2 □トマト 6 □ダイズマト 6 □にんにく 0.36 □白ワイン 1.2 ○上白糖 0.48 水 58.8 ○油 0.36 ウスターソース ケチャップ 食塩 こしょう(白、粉) コンソメ マカロニサラダ ○マカロニ 8.8 穀物酢 □キャベツ 16.5 ○マヨネーズ □人参 6.6 △ロースハム 5.5 ○上白糖 0.77 食塩 こしょう ピオーネ 瀬戸風味ふりかけ	△牛乳 コッペパン かぼちゃひき肉フライ □かぼちゃひき肉フライ 1個 ○揚げ油 6 れんこんサラダ □れんこん 12.1 □きゅうり 16.5 □もやし 11 △カットわかめ 0.77 和風ドレッシング ポークビーンズ △豚肉 30 ○じゃがいも 36 □玉ねぎ 48 □人参 12 □いんげん 6 △大豆 24 □トマトピューレ 30 ○上白糖 1.2 水 36 ○油 0.36 コンソメ こしょう(白、粉) ウスターソース	△牛乳 ごはん つくねのソース焼き △キャベツ入りつくね 1個 ○上白糖 3 みりん 1.32 水 2.64 濃厚ソース ウスターソース ケチャップ ポテトサラダ ○じゃがいも 33 □人参 8.8 □きゅうり 20 △豚(ロースハム) 5.5 ○マヨネーズ 穀物酢 食塩 こしょう(白、粉) キャベツのみぞ汁 □玉ねぎ 24 △油揚げ(生) 6 □キャベツ 24 □葉ねぎ 3.6 水 120 みそ だし	△牛乳 ごはん タンダーチキン △鶏もも 2個 △ヨーグルト 10.8 □生姜 1.8 □にんにく 0.6 ケチャップ カレー粉 食塩 こいくちしょうゆ 黒こしょう カラフルサラダ □パプリカ 5.5 □きゅうり 11 □もやし 22 □コーン 5.5 △ツナ 7.7 □レモン 1.21 ○上白糖 1.21 うすくちしょうゆ ABCマカロニスープ ○アルファベットマカロニ 6 △豚肉 6 □玉ねぎ 18 □人参 7.2 □大根 24 □キャベツ 24 こしょう 食塩 ブイヨン 水 120 ○油 0.24								
敬老の日 	△牛乳 ごはん 白身魚フライ △白身魚フライ 1切 ○油 6 小袋ソース キャベツのゆかり和え □キャベツ 27.5 □もやし 24.2 ゆかり 0.88 ○上白糖 0.55 こいくちしょうゆ 冬瓜と玉子のスープ △鶏卵 24 □冬瓜 30 □ほうれん草冷凍 9.1 □人参 7.2 みそ だし	△牛乳 玉子の野菜あんかけどん ○米 110g △かに玉 1個 △豚肉 12 ○油 0.18 □玉ねぎ 42 □人参 8.4 □もやし 20.4 □葉ねぎ 3.6 食塩 こいくちしょうゆ □しょうが 0.42 黒こしょう 酒 2.4 水 91.2 ○片栗粉 4.8 水 12 ○ごま油 0.72 鶏ガラスープ 焼き肉サラダ △豚肉 13.2 ○油 0.16 □しょうが 0.09 酒 0.66 □にんにく 0.09 □きゅうり 8.8 ○上白糖 0.4 こいくちしょうゆ □人参 4.4 穀物酢 □もやし 11 ○ごま油 0.44 □キャベツ 12.1 ○油 0.62 ○ごま(いり) 1.06 ○上白糖 0.11	△牛乳 チャーハン ○米 110g ○油 0.42 ○ごま油 1.2 △豚肉 24 □玉ねぎ 48 □人参 8.4 □葉ねぎ 6 △いり玉子 12 酒 0.72 ○油 0.36 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう こいくちしょうゆ 中華スープ 中華スープ(肉団子) □小松菜 12 △ミートボール 30 □もやし 19.2 □人参 9.6 □玉ねぎ 18 □ぶなしめじ 6 □油 0.12 水 120 ○ごま油 0.36 ○油 0.24 食塩 うすくちしょうゆ 中華スープ 鶏ガラスープ みかんゼリー	△牛乳 ごはん(減量) ジャージャー麺 ○中華めん 105.6 △豚ひき肉 42 □しょうが 0.72 □にんにく 0.48 □玉ねぎ 60 □人参 18 □白菜 26.4 □チンゲンサイ 9.6 □葉ねぎ 4.8 酒 1.98 ○上白糖 1.98 水 24 ○片栗粉 0.72 ○油 0.24 ○ごま油 0.6 赤みそ テンメンジャン こいくちしょうゆ トウバンジャン 中華スープ 揚げ春雨 △春雨 1個 ○揚げ油 3 海苔香味ふりかけ								
△牛乳 キーマカレー(ターメリックライス) ○米 112g △豚ひき肉 36 △鶏ひき肉 36 □玉ねぎ 120 □人参 18 □しょうが 1.2 □にんにく 0.36 □トマトピューレ 27.6 ○油 0.36 ターメリック コンソメ ナツメグ(粉) カレールウ 食塩 こしょう(白、粉) フルーツポンチ □はっさく 8.4 □うんしゅうみかん 16.5 フルーツ給食 □もも 7.2 □パイナップル 9.6 △寒天 9.6 ○はちみつレモンゼリー 24	秋分の日 	△牛乳 ごはん お好み焼き □キャベツ 90 △絹ごし豆腐 25.2 △焼きちくわ 15.6 とんかつソース □紅しょうが 1.92 △かつお節 1.2 ○山芋入りお好み焼き粉 15.3 △あおりのり 0.18 小袋マヨネーズ きゅうりの塩昆布和え □きゅうり 44 □人参 5.5 ○ごま(いり) 0.6 △塩昆布 1.9 食塩 かぼちゃのみぞ汁 □かぼちゃ 24 □玉ねぎ 24 □えのきたけ 8.4 □葉ねぎ 6 水 156 みそ だし	△牛乳 ごはん 鶏の生姜焼き △鶏 1切 □しょうが 0.84 みりん 1.56 ○上白糖 3.12 酒 1.56 こいくちしょうゆ コールスローサラダ □キャベツ 18.7 □コーン 11 穀物酢 食塩 □きゅうり 20 △ロースハム 5.5 ○上白糖 0.44 ○マヨネーズ ひじきと大豆の漬物 △豚肉 9.6 △ひじき 3.5 □人参 6 □いんげん 12 □こんにゃく 12 △大豆 18 △さつまいも揚げ 12 ○油 0.36 ○上白糖 3 酒 0.6 だし みりん 0.6 水 30 こいくちしょうゆ	△牛乳 ごはん コーンと鶏肉の落とし揚げ △鶏むね肉 39.6 酒 1.32 食塩 黒こしょう □コーン 30.3 ○揚げ油 5.2 ○薄力粉 6.6 ○片栗粉 3.9 なすの中華あえ △ささみ 8.8 □なす 38.5 □生姜 0.48 みりん 5.2 酒 0.61 ○上白糖 1.07 ○ごま油 0.17 □にんにくおろし こいくちしょうゆ 穀物酢 トウバンジャン あじのみぞ汁 □味美菜 12 △木綿豆腐 24 □人参 7.2 □葉ねぎ 4.8 水 30 だし								
△牛乳 親子丼 ○米 112g △鶏もも 36 △鶏卵 48 □玉ねぎ 108 □人参 20.4 □しいたけ 6 だし 酒 2.16 みりん 3.6 ○上白糖 2.4 水 54 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 野菜のおかか和え □ほうれん草冷凍 15.4 □キャベツ 33 □人参 5.5 △かつお節 1.1 こいくちしょうゆ	△牛乳 ごはん ハンバーグ(隠し焼きソース) △ハンバーグ 1個 ○上白糖 1.44 みりん 4.8 水 12 こいくちしょうゆ 酒 2.64 ○片栗粉 0.78 酢醤油あえ □きゅうり 38.5 □えのきたけ 11 □人参 5.5 こいくちしょうゆ △かつお節 1.28 ○上白糖 0.15 穀物酢 ほうれん草のすまし汁 □ほうれん草冷凍 12 □葉ねぎ 3.6 △木綿豆腐 36 みりん 0.96 水 156 食塩 だし うすくちしょうゆ	<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> <small>しょうゆ</small> <small>食品</small> <small>グループ</small> </td> <td> <input type="checkbox"/> おもにエネルギーの <small>もとになる食品</small> </td> <td> <input type="checkbox"/> おもに体をつくる <small>もとになる食品</small> </td> <td> <input type="checkbox"/> おもに体の調子を整える <small>もとになる食品</small> </td> </tr> <tr> <td> <small>たんぱく質</small> <small>栄養素</small> </td> <td> <small>たんぱく質</small> <small>炭水化物</small> <small>脂質</small> </td> <td> <small>たんぱく質</small> <small>たんぱく質</small> <small>無機質</small> <small>(カルシウム)</small> </td> <td> <small>ビタミン</small> <small>無機質</small> </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>			<small>しょうゆ</small> <small>食品</small> <small>グループ</small>	<input type="checkbox"/> おもにエネルギーの <small>もとになる食品</small>	<input type="checkbox"/> おもに体をつくる <small>もとになる食品</small>	<input type="checkbox"/> おもに体の調子を整える <small>もとになる食品</small>	<small>たんぱく質</small> <small>栄養素</small>	<small>たんぱく質</small> <small>炭水化物</small> <small>脂質</small>	<small>たんぱく質</small> <small>たんぱく質</small> <small>無機質</small> <small>(カルシウム)</small>	<small>ビタミン</small> <small>無機質</small>
<small>しょうゆ</small> <small>食品</small> <small>グループ</small>	<input type="checkbox"/> おもにエネルギーの <small>もとになる食品</small>	<input type="checkbox"/> おもに体をつくる <small>もとになる食品</small>	<input type="checkbox"/> おもに体の調子を整える <small>もとになる食品</small>									
<small>たんぱく質</small> <small>栄養素</small>	<small>たんぱく質</small> <small>炭水化物</small> <small>脂質</small>	<small>たんぱく質</small> <small>たんぱく質</small> <small>無機質</small> <small>(カルシウム)</small>	<small>ビタミン</small> <small>無機質</small>									
△牛乳 親子丼 ○米 112g △鶏もも 36 △鶏卵 48 □玉ねぎ 108 □人参 20.4 □しいたけ 6 だし 酒 2.16 みりん 3.6 ○上白糖 2.4 水 54 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 野菜のおかか和え □ほうれん草冷凍 15.4 □キャベツ 33 □人参 5.5 △かつお節 1.1 こいくちしょうゆ	△牛乳 ごはん ハンバーグ(隠し焼きソース) △ハンバーグ 1個 ○上白糖 1.44 みりん 4.8 水 12 こいくちしょうゆ 酒 2.64 ○片栗粉 0.78 酢醤油あえ □きゅうり 38.5 □えのきたけ 11 □人参 5.5 こいくちしょうゆ △かつお節 1.28 ○上白糖 0.15 穀物酢 ほうれん草のすまし汁 □ほうれん草冷凍 12 □葉ねぎ 3.6 △木綿豆腐 36 みりん 0.96 水 156 食塩 だし うすくちしょうゆ	<p>8・9月紀の川市産の野菜は・・・小松菜、あじみな、ねぎ、たまねぎ、にんにく、きゅうり、かぼちゃなど 米・・・キヌヒカリ、ヒノヒカリ(紀の川市産) フルーツ給食(市内産のフルーツ)・・・8/29(金)ぶどう 9/4(木)なし 9/22(月)はっさく(缶詰)</p> <p>ぶどうとなしの種類はわかったら放送資料でお伝えします。</p>										