

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
△牛乳 ○ごはん さわらの照り焼き △さわら 1切 みりん 6 酒 2.52 ○上白糖 3.96 ○片栗粉 0.84 水 1.8 こいくちしょうゆ 野菜のごま和え □白菜 33 □ほうれん草 11 □ほうれん草冷凍 5.5 □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 9.6 □葉ねぎ 4.8 □しょうが 1.08 酒 2.16 だし 塩こうじ こしょう(白、粉)	△牛乳 ○しょうがごはん ○米 91g 酒 3 □しょうが 7.2 □人参 6 △焼きちくわ 4.8 □いんげん 4.8 みりん 6.6 ○上白糖 3.24 水 12 うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし 牛肉コロッケ ○牛肉コロッケ 1個 ○揚げ油 6.5 野菜のおかか和え □小松菜 13.2 □キャベツ 35.2 □人参 6.6 △かつお節 1.1 こいくちしょうゆ 大根のみそ汁 □大根 24 □玉ねぎ 24 △油揚げ 4.8 □人参 7.2 △米みそ だし	△牛乳 中華丼 ○米 112g △豚肉 36 □白菜 84 □玉ねぎ 30 □しいたけ 5.4 □りょくとうもやし 42 □人参 14.4 △イカ 12 △焼きちくわ 9.6 ○油 0.36 □しょうが 2.16 酒 2.4 水 53 ○片栗粉 3.6 ○ごま油 0.96 食塩 こいくちしょうゆ こしょう(白、粉) 鶏ガラスープ からしあえ □小松菜 16.5 □りょくとうもやし 27.5 ○春雨 3.3 からし ○ごま(いり) 1.2 こいくちしょうゆ ミルメークコーヒー ミルメークコーヒー 1に	△牛乳 ○ごはん 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 キャベツとペンネのソテー ○ペンネ 13.8 △ベーコン 5.5 □キャベツ 24 □ぶなしめじ 3.6 □玉ねぎ 15.6 □にんにく 0.12 ○オリーブ油 0.3 うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 こしょう(黒、粉) 海苔香味ふりかけ のりふりかけ 1袋	△牛乳 ○ごはん(減量) 五目うどん ○うどん 120 △鶏もも 12 □人参 7.2 □玉ねぎ 24 □白菜 24 □葉ねぎ 6 △油揚げ 3.6 みりん 4.8 酒 1.32 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし ほうれん草のツナあえ □ほうれん草冷凍 16.5 □ほうれん草 16.5 □えのきたけ 8.25 △ツナ 9.35 ○すりごま 0.66 ○上白糖 0.5 穀物酢 こいくちしょうゆ
8	9	10	11	12
△牛乳 ○ごはん マーボー豆腐 △豆腐 81.6 △豚ひき肉 10.2 △鶏ひき肉 10.2 □玉ねぎ 61.2 □にら 5.04 □しょうが 0.54 □にんにく 0.35 ○上白糖 1.02 酒 1.02 ○ごま油 0.35 ○片栗粉 2.04 水 51 ○油 0.36 トウバンジャン △米みそ △赤みそ こいくちしょうゆ 鶏ガラスープ 海藻サラダ □キャベツ 19.8 □りょくとうもやし 14.3 こいくちしょうゆ △カットわかめ 1.99 ○上白糖 0.6 ○ごま油 0.27 ○ごま(いり) 0.33 中華ごまドレッシング 穀物酢 蒸ししょうまい △焼売 2個	△牛乳 ○ごはん すき焼き煮 △豚肉 31.2 △焼き豆腐 42 □しらたき 39.6 □玉ねぎ 39.6 □長ねぎ 7.2 □人参 8.4 □白菜 60 □しいたけ 6.6 ○すき焼き麩 1.8 ○上白糖 3.6 酒 2.4 こいくちしょうゆ きゅうりとちくわの梅和え □キャベツ 28.8 □きゅうり 20.4 △焼き竹輪 7.8 みりん 1.8 ○上白糖 0.9 梅肉 こいくちしょうゆ しっとりひじきふりかけ △干しひじき 1.56 ○ごま(いり) 0.72 △かつお節 1.2 こいくちしょうゆ ○上白糖 3.24 みりん 5.4	△牛乳 食パン キャベツ入りメンチカツ △キャベツ入りメンチカツ 1個 ○揚げ油 7.2 もやしのカレードレッシング □りょくとうもやし 38.5 □人参 8.8 △ロースハム 5.5 ○油 1.2 ○上白糖 0.22 パセリ(乾) 穀物酢 食塩 カレー粉 こしょう(白、粉) 野菜スープ △豚肉 12 □玉ねぎ 24 □人参 7.2 □白菜 15.6 □ほうれん草冷凍 9.6 水 120 ○油 0.24 固形フィオン 食塩 こしょう(白、粉) 小袋ソース 小袋とんかつソース	△牛乳 ○わかめごはん 野菜のたいたん △豚肉 36 □人参 9.6 □白菜 90 □えのきたけ 7.2 □玉ねぎ 43.2 △油揚げ 9.6 △かつお節 0.84 ○上白糖 2.4 ○ごま油 0.6 ○油 0.36 こいくちしょうゆ 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 みかん □温州みかん 1個 フルーツ給食	△牛乳 ○ごはん フルコギ △豚肉 36 ○油 0.36 □玉ねぎ 79.2 □ぶなしめじ 24 □人参 18 □葉ねぎ 9.6 □にんにく 0.3 みりん 3 酒 3 ○上白糖 1.5 ○ごま油 0.38 コチュジャン こいくちしょうゆ 中華風ツナポテト ○じゃがいも 27 □キャベツ 8.64 □きゅうり 8.64 □えだまめ 2.16 △ツナ 10.8 ○上白糖 1.34 ○ごま油 0.54 ○ごま(いり) 0.54 うすくちしょうゆ 穀物酢 わかめスープ △カットわかめ 0.6 △木綿豆腐 24 □りょくとうもやし 22.8 鶏ガラスープ 水 120 中華スープ 食塩 黒こしょう
15	16	17	18	19
△牛乳 ルーローハン ○米 110g △豚肉 60 ○油 0.6 □たけのこ 10.2 □玉ねぎ 26.4 □チンゲンサイ 12 □にんにく 0.59 □しょうが 0.59 ○上白糖 3.96 酒 1.32 水 36.43 ○片栗粉 1.72 こいくちしょうゆ ○ごま油 1.32 オイスターソース 中華スープ(春雨) □小松菜 12 △鶏もも 9.6 □りょくとうもやし 19.2 中華スープ □人参 9.6 鶏ガラスープ ○はるさめ 4.2 うすくちしょうゆ 水 120 ○ごま油 0.36 ○油 0.24 食塩	△牛乳 ○ごはん ちくわの磯辺あげ △焼き竹輪 2本 ○天ぷら粉 12 △あおのり 0.28 ○揚げ油 6 ひじきの煮物 △ほしひじき 2.9 □人参 7.7 △鶏もも 8.4 □いんげん 5.5 □こんにやく 12 ○油 0.33 ○上白糖 1.87 みりん 1.1 酒 1.1 水 11 こいくちしょうゆ だし ほうれん草のすまし汁 □ほうれん草冷凍 18 □えのきたけ 9.6 □葉ねぎ 3.6 ○麩 2.4 みりん 0.96 うすくちしょうゆ 食塩 だし	△牛乳 たきこみごはん ○米 78g 酒 3.96 △鶏もも 24 △焼き竹輪 12 △油揚げ 3.6 □しいたけ 6 食塩 □人参 6 □ごぼう 6 □えだまめ 6 酒 1.92 みりん 1.92 ○油 0.36 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ スパゲティサラダ ○スパゲティ 8.8 □人参 6.6 □きゅうり 16.5 △ロースハム 5.5 △マヨネーズ 穀物酢 食塩 こしょう(白、粉) 具だくさんみそ汁 ○さつまいも 24 △油揚げ 4.8 □白菜 18 □りょくとうもやし 12 □葉ねぎ 3.6 △米みそ だし	△ジャ(フルーベリ) 千キンカレー ○米 115g ○麦 6 ○鶏もも 24 □玉ねぎ 96 ○じゃがいも 48 □人参 18 □にんにく 0.48 ○油 0.36 水 138 カレールウ ウスターソース カレー粉 野菜サラダ □キャベツ 33 □ブロッコリー 11 □コーン 7.7 □コーン 7.7 和風ドレッシング フルーツ給食	△牛乳 ○ごはん(減量) サンラータンメン ○中華めん 120 □白菜 48 □玉ねぎ 12 □葉ねぎ 6 □ぶなしめじ 6 □人参 18 □レモン 9.6 トウバンジャン □レモン果汁 0.12 □にんにく 0.3 △鶏卵 21.6 水 132 ○ごま油 0.48 中華のもと 中華スープ ナムル □ほうれん草 5.5 □ほうれん草冷凍 6 □りょくとうもやし 33 食塩 □人参 5.5 ○ごま油 0.22 ○ごま(いり) 0.33 こいくちしょうゆ お魚ふりかけ お魚ふりかけ 1袋
22	23	24	12月紀の川市産の野菜は・・・大根、白菜、ほうれん草、人参、小松菜、ねぎ など 米・・・キヌヒカリ(紀の川市産) フルーツ給食 (市内産のフルーツ)・・・12/11 みかん、12/19レモン	
△牛乳 ○ごはん さばのみそ煮 △さばのみそ煮 1個 かぼちゃサラダ □かぼちゃ 42 □きゅうり 13.2 △ロースハム 6 ○マヨネーズ 食塩 穀物酢 こしょう(黒、粉) けんちん汁 □大根 24 □人参 8.4 □ごぼう(根、生) 12 □葉ねぎ 4.8 □こんにやく 18 みりん 1.62 酒 0.54 ○ごま油 0.36 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし	△牛乳 ○ごはん ハンバーグ(ソースかけ) △ハンバーグ 1個 赤ワイン 0.78 ○上白糖 0.84 水 2.04 ケチャップ 濃厚ソース ごま酢あえ □白菜 35.2 △わかめ 0.66 □きゅうり 17.6 ○ごま(いり) 0.88 ○上白糖 0.77 こいくちしょうゆ 穀物酢 小松菜のみそ汁 □小松菜 8.4 □大根 21.6 □玉ねぎ 18 △油揚げ 4.8 □人参 7.2 □葉ねぎ 4.8 △米みそ だし	△牛乳 千キンライス ○米 91g ○油 0.14 △鶏もも 30 □玉ねぎ 36 □いんげん 9.6 ○油 0.36 コンソメ ケチャップ 食塩 こしょう(黒、粉) ウスターソース ケチャップ 豆乳スープ △豚肉 12 □玉ねぎ 30 □人参 8.4 ○じゃがいも 30 □ブロッコリー 9.6 こしょう □ぶなしめじ 6 △調製豆乳 24 水 90 ○油 0.3 米粉ホワイトルウ コンソメ クリスマスデザート ○サンタさんのいちごケーキ 1個	12月紀の川市産の野菜は・・・大根、白菜、ほうれん草、人参、小松菜、ねぎ など 米・・・キヌヒカリ(紀の川市産) フルーツ給食 (市内産のフルーツ)・・・12/11 みかん、12/19レモン かせぜ予防のポイント 1 手洗い・うがいをする 2 しっかり栄養をとる 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 かせぜをひかないように、日頃からかせぜの予防を心がけましょう。	

12月紀の川市産の野菜は・・・大根、白菜、ほうれん草、人参、小松菜、ねぎ など
米・・・キヌヒカリ(紀の川市産)
フルーツ給食
(市内産のフルーツ)・・・12/11 みかん、12/19レモン

かせぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

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

かせぜをひかないように、日頃からかせぜの予防を心がけましょう。

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

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	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質
	しつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 無機質

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

クリスマス