

食品グループ	〇…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	しつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)

1月紀の川市産の野菜は・・・大根、白菜、ほうれん草、人参、キャベツ
小松菜、ねぎ、ブロッコリー など
米・・・きぬむすめ(紀の川市産)
フルーツ給食
(市内産のフルーツ)・・・1/9(金)いちご、はっさく(缶)



☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

月 12	火 13	水 14	15	金 9
<div>成人の日</div>	<div>△牛乳 ○ごはん 鯖のみそだれかけ</div> <div>△ まさば1切 ○ 上白糖 3.72 みりん 0.67 酒 2.18 □ ゆず果汁 0.48 水 3</div> <div>△ 米みそ 紅白なます</div> <div>□ 大根 36.3 □ 人参 7.7 ○ ごま(いり) 0.55 ○ 上白糖 1.65 水 1.32 食塩 穀物酢 うすくちしょうゆ だし</div> <div>○ 煮込みもち 24 □ 大根 24 □ 金時人参 12 ○ さといも 24 △ 米みそ △ 白みそ だし</div>	<div>△牛乳 ○コッペパン ポロニアステーキ</div> <div>△ ポロニアステーキ 1個 みりん 0.72 ケチャップ 濃厚ソース ウスターソース こいくちしょうゆ</div> <div>イタリアンサラダ</div> <div>□ キャベツ 22 □ りょくとうもやし 17.8 □ コーン 6 □ 人参 3.85 □ 人参 3.85 イタリアンドレッシング 冬野菜のシチュー</div> <div>△ 鶏もも 18 □ 白菜 42 □ 人参 18 □ 大根 24 □ ブロッコリー 4.8 ○ じゃがいも 36 △ 普通牛乳 24 △ プロセスチーズ 2.4 ○ 油 0.36 クリームシチュー ブイヨン こしょう(白、粉)</div>	<div>△ ジョア(マスカット) チキンピラフ</div> <div>○ 米 94g ○ 麦 3.84 ○ 油 0.3 △ 鶏もも 18 △ チキンウインナー 12 □ 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 食塩 ウスターソース こしょう(白、粉)</div> <div>豆乳コロッケ</div> <div>○ 豆乳コロッケ 1個 ○ 揚げ油 6 ABCマカロニスープ</div> <div>○ アルファベットマカロニ 6 △ 豚肉 10.2 □ 玉ねぎ 18 □ 人参 7.2 □ 大根 24 □ キャベツ 24 こしょう(白、粉) 水 120 ○ 油 0.3 固形ブイヨン 食塩</div>	<div>△牛乳 ハヤシライス</div> <div>○ 米 115g ○ 麦 6 △ 豚肉 24 □ 玉ねぎ 96 □ 人参 15.6 □ ぶなしめじ 6 ○ じゃがいも 28.8 □ トマトピューレ 9.6 ○ 上白糖 0.24 水 127.2 ○ 油 0.36 ハヤシルウ コンソメ こしょう(白、粉) ケチャップ</div> <div>フルーツポンチ(いちご)</div> <div>□ はっさく 7.2 △ 寒天9.5 □ みかん(缶) 12 □ いちご 19.2 フルーツ給食 □ パインアップル(缶) ... ○ はちみつレモンゼリー 24</div>
19	20	21	22	23
<div>△牛乳 ○ごはん 筑前煮(大根)</div> <div>△ 鶏もも 24 □ 人参 12 □ ごぼう 12 □ こんにゃく 24 △ 焼き竹輪 12 □ れんこん 12 □ いんげん 6 □ しいたけ 6 □ 大根 24 ○ 油 0.36 酒 1.5 みりん 1 ○ 上白糖 2.4 水 43.2 ○ ごま油 0.36 こいくちしょうゆ だし</div> <div>マカロニサラダ</div> <div>○ マカロニ 8.8 □ キャベツ 16.5 □ 人参 6.6 △ ロースハム 5.5 ○ 上白糖 0.77 穀物酢 食塩 こしょう(白、粉) ○ マヨネーズ</div> <div>ふりかけ(味かつお)</div>	<div>△牛乳 ○ごはん チキンカツ</div> <div>△ チキンカツ 1個 ○ 揚げ油 5 大根サラダ</div> <div>□ 大根 36.4 □ きゅうり 18.1 △ ツナ 5.5 ○ 上白糖 1.81 ○ ごま油 0.5 うすくちしょうゆ 穀物酢 こしょう(白、粉) 食塩</div> <div>冬野菜のポトフ</div> <div>□ 玉ねぎ 36 □ キャベツ 30 □ ブロッコリー 12 ○ じゃがいも 48 △ チキンウインナー 18 □ 人参 12 水 180 ○ 油 0.24 コンソメ こしょう(白、粉)</div> <div>粉河小学校6Bが 考えてくれた献立</div>	<div>△牛乳 カレーピラフ</div> <div>○ 米 90g ○ 油 0.18 △ 豚ひき肉 27.6 □ 玉ねぎ 36 □ 人参 21.6 □ ピーマン7.2 ○ 油 0.36 食塩 こいくちしょうゆ カレー粉 ウスターソース 固形ブイヨン</div> <div>中華スープ(肉団子)</div> <div>□ 小松菜 12 △ ミートボール 30 □ りょくとうもやし 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 中華スープ 鶏ガラスープ 食塩 うすくちしょうゆ</div> <div>コールスローサラダ</div> <div>□ キャベツ 18.7 穀物酢 □ スイトコーン 11 食塩 □ きゅうり 20 △ ロースハム 5.5 ○ 上白糖 0.44 ○ マヨネーズ</div>	<div>△牛乳 ○ごはん ハンバーグ(照り焼きソース)</div> <div>△ ハンバーグ 1個 ○ 上白糖 1.44 みりん 4.8 水 12 酒 2.64 ○ 片栗粉 0.78 こいくちしょうゆ キャベツのゆかり和え</div> <div>□ キャベツ 27.5 □ りょくとうもやし 24.2 ゆかり 0.86 ○ 上白糖 0.55 こいくちしょうゆ 大根のみそ汁</div> <div>□ 大根 24 □ 玉ねぎ 24 △ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2 △ 米みそ だし</div>	<div>△牛乳 大根ごはん(減量)</div> <div>○ 米 76g ○ 油 1.08 酒 3.6 □ 大根 36 □ いんげん 6 □ 人参 6 △ 豚肉 6.6 ○ 上白糖 0.76 ○ 油 0.12 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 食塩</div> <div>あなかけたまごとじょうどん</div> <div>○ うどん 120 △ 焼き抜きかまぼこ 9.6 だし △ 鶏もも 14.4 △ 鶏卵 30 □ ぶなしめじ 6 □ 葉ねぎ 6 □ 生姜 1.2 みりん 2.88 酒 1.2 ○ 片栗粉 4.2 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ</div> <div>野菜のみかか和え</div> <div>□ ほうれん草 7.7 □ ほうれん草冷凍 7.7 □ キャベツ 33 □ 人参 5.5 △ かつお節 1.1 こいくちしょうゆ</div>
26	27	28	29	30
<div>△牛乳 ピビンバ</div> <div>○ 米 112g △ 豚ひき肉 36 △ 鶏ひき肉 36 ○ 油 1.08 酒 2.4 △ ひきわり大豆 14.4 □ 長ねぎ 3.6 □ しょうが1.2 ○ 上白糖 1.08 みりん 3.6 □ 人参 9.6 □ ほうれん草冷凍 18.7 □ りょくとうもやし 35.2 ○ ごま油 0.58 食塩 赤みそ コチュジャン こいくちしょうゆ 五目スープ</div> <div>△ 豚肉 9.6 □ 玉ねぎ 18 □ 人参 6 □ ぶなしめじ 6 □ 小松菜 9.6 □ 白菜 12 ○ 油 0.18 中華スープ 鶏ガラスープ うすくちしょうゆ こしょう(白、粉)</div> <div>ミルメークココア</div>	<div>△牛乳 ○ごはん かぼちゃひき肉フライ</div> <div>□ かぼちゃひき肉フライ 1個 揚げ油 6 冬野菜のチャンスルー</div> <div>□ 大根 48 □ 人参 12 △ 厚揚げ 12 酒 1.2 △ 豚肉 24 ○ ごま油 0.36 □ 葉ねぎ 6 △ かつお節 0.24 △ いり玉子 18 こいくちしょうゆ ○ 油 0.24 食塩 ○ 片栗粉 0.36 中華スープ</div> <div>白菜と小松菜のみそ汁</div> <div>□ 小松菜 8.4 □ 白菜 21.6 □ 玉ねぎ 18 △ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2 △ 米みそ だし</div>	<div>△牛乳 わかめごはん ねぎ入り玉子焼き</div> <div>△ ねぎたま焼き 1個 野菜のごま和え</div> <div>□ キャベツ 30.8 □ ほうれん草 8.8 □ ほうれん草冷凍 13 □ ぶなしめじ 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 とふの粉の煮物</div> <div>△ とふのこ 13.68 △ 油揚げ 6 □ 大根 12 □ 白菜 36 □ 人参 6 □ 玉ねぎ 24 □ いんげん 3.6 □ しいたけ 3.6 ○ 上白糖 2.28 みりん 1.2 水 60 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ だし</div>	<div>△牛乳 おまぜ</div> <div>○ 米 85g ○ 上白糖 6.6 昆布茶 0.19 □ こんにゃく 20.4 □ 人参 9.6 □ えだまめ 6 △ 高野豆腐 2.64 酒 0.96 ○ 上白糖 1.56 水 18 穀物酢 食塩 こいくちしょうゆ だし 肉団子(和風)</div> <div>△ 和風肉団子 2個 どうめん汁</div> <div>○ そうめん 7.2 □ 人参 7.2 □ 玉ねぎ 12 □ 葉ねぎ 4.8 △ 木綿豆腐 24 みりん 0.48 うすくちしょうゆ だし</div>	<div>△牛乳 ○ごはん くじらの竜田揚げ</div> <div>△ くじら 66 □ 生姜 2.88 □ にんにく 1.32 酒 4.8 みりん 6.96 ○ ごま油 0.4 ○ 片栗粉 21.84 ○ 揚げ油 6 こいくちしょうゆ もやしのピリ辛和え</div> <div>□ りょくとうもやし 36.3 □ きゅうり 13.2 □ 人参 5.5 ○ ごま油 0.2 ○ 上白糖 2.78 穀物酢 こいくちしょうゆ トウバンジャン キャベツのみそ汁</div> <div>△ 油揚げ 6 □ 玉ねぎ 24 □ キャベツ 27.6 □ 葉ねぎ 4.8 △ 米みそ だし</div>