

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
△牛乳 ○ごはん 鶏肉のピーマンあえ △鶏むね 66 酒 1.2 油 0.96 ピーマン 11.4 油 0.06 水 1.32 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ ポテトサラダ ○じゃがいも 33 ○きゅうり 20 ○マヨネーズ 食塩 コンソメスープ △豚肉 12 △大根 18 △人参 7.2 コンソメ □生姜 1.32 ○片栗粉 2.5 ○上白糖 3.78 □人参 8.8 △ローズハム 4.4 穀物酢 こしょう(白、粉) □白菜 24 □ぶなしめじ 6.6 ○油 0.3 食塩、こしょう 680kcal	△牛乳 ○ごはん いわしの梅煮 △いわしの梅煮 1切 からしあえ □菜の花 16.5 □りよくとうもやし 27.5 ○はるさめ 3.3 ○ごま(いり) 1.2 からし 豚肉と大豆のみそ煮 △豚肉 24 △人参 16.8 □こんにやく 24 △焼きちくわ 14.4 ○上白糖 1.2 水 45.6 こいくちしょうゆ △赤みそ □ごぼう 24 □いんげん 9.6 △大豆 20.4 酒 3.6 みりん 4.08 ○油 0.36 △米みそ だし こいくちしょうゆ 688kcal	△ジャア(ストロベリー) 冬野菜のカレー ○米 115g ○麦 6 △豚肉 30 ○じゃがいも 39.6 □白菜 30 □しょうが 0.96 ○油 0.36 カレールー ウスターソース れんこんサラダ □れんこん 12.2 □きゅうり 16.5 □コーン 5.5 △わかめ0.77 和風ドレッシング 玉ねぎ 45.6 □人参 16.8 □大根 24 水 138 カレー粉  721kcal	△牛乳 キムチチャーハン ○米 104g ○ごま油 1.14 □にら 8.4 □キムチ 25.2 ○油 0.36 こいくちしょうゆ 食塩 はんぺんフライ △はんぺんフライ 1個 ○揚げ油 4.8 もずくスープ △鶏もも 12 △沖縄もずく10.8 □白菜 27.6 □人参 7.2 □しょうが 0.54 ○ごま油 0.32 中華スープ 食塩 ○油 0.17 △豚肉 24 □人参 12 △いり玉子 12 □ぶなしめじ 6 こしょう ○油 0.18 鶏ガラスープ うすくちしょうゆ 732kcal	△牛乳 ○ごはん おでん △牛肉 4.8 ○じゃがいも 42 □人参 12 △厚揚げ 24 △うずら卵 24 ○上白糖 1.2 酒 2.64 こいくちしょうゆ だし ごま酢あえ □白菜 35.2 □きゅうり 17.6 ○上白糖 0.77 こいくちしょうゆ 穀物酢 瀬戸風味いりかけ 瀬戸風味 1袋 △大根 57.6 △さつま揚げ 16.8 □こんにやく 21.6 みりん 3.24 水 72 うすくちしょうゆ △わかめ0.66 ○ごま(いり) 0.88 630kcal
△牛乳 親子丼 ○米 112g △鶏卵 48 □人参 20.4 □生しいたけ 6 酒 2.16 ○上白糖 2.4 こいくちしょうゆ だし 野菜のおかか和え □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 △鶏もも 36 □玉ねぎ 108 みりん 3.6 水 54 うすくちしょうゆ ○上白糖 1.2 ○ごま油 0.36 ○油 0.36 △赤みそ △豚ひき肉 30 □人参 18 酒 1.2 ○上白糖 1.2 ○ごま油 0.36 △赤みそ にらまんじゅう △にらまんじゅう 1個 ○揚げ油 3.36 ナムル □ほうれん草 11 □りよくとうもやし 33 △人参 5.5 ○ごま(いり) 0.33 こいくちしょうゆ 食塩 736kcal	△牛乳 ○ごはん 麻婆大根 □大根 96 □しょうが 0.6 □にんにく 0.36 □長ねぎ 7.2 □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 トウバンジャン にらまんじゅう △にらまんじゅう 1個 ○揚げ油 3.36 ナムル □ほうれん草 11 □りよくとうもやし 33 △人参 5.5 ○ごま(いり) 0.33 こいくちしょうゆ 食塩 682kcal	建国記念の日 	△牛乳 ひじきごはん ○米 85g △鶏もも 13.2 △ほしひじき 1.2 □人参 9.6 □しょうが 0.84 ○油 0.24 酒 3.6 いんげん 6 みりん 2.4 食塩、うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし巻き玉子 △だし巻き玉子 1個 野菜のごま和え □白菜 30.8 □ほうれん草 11 □ほうれん草冷凍 7.7 ○ごま(いり) 0.55 ○上白糖 0.55 ○さつまいも 29.4 □玉ねぎ 24 △わかめ 0.36 △米みそ 酒 3.6 ぶなしめじ 5.5 ○すりごま 0.66 こいくちしょうゆ △油揚げ 6 だし 611kcal	△牛乳 ○ごはん(減量) ラーメン ○中華めん 120 □キャベツ 36 □玉ねぎ 14.4 □しいたけ 8.4 □コーン 6 □しょうが 0.42 □にんにく 0.3 ○ごま油 0.48 中華のもと トウバンジャン バンバンジーサラダ △ささみフレーク 8.8 □きゅうり 18.7 □キャベツ 19.2 ○ごま(いり) 0.33 ごまドレッシング のりかつおふりかけ のりかつお 1袋 △豚肉 21.6 □人参 9.6 ○油 0.24 中華スープ ○ごま油 0.11 こいくちしょうゆ 761kcal
△牛乳 高野豆腐のどぼろ丼 ○米 104g □しょうが 1.8 □玉ねぎ 24 □人参 21.6 ○上白糖 5.04 水 42 ○油 0.54 こいくちしょうゆ 小松菜のみそ汁 □小松菜 12 △木綿豆腐 24 米みそ △豚ひき肉 48 □ごぼう 21.6 □いんげん 16.8 酒 6 △高野豆腐 7.44 △人参 7.2 だし  745kcal	△牛乳 ○ごはん ハンバーグ(ソースかけ) △ハンバーグ 1個 ○上白糖 0.84 ケチャップ 濃厚ソース 切干大根のサラダ □切干大根 4.2 □きゅうり 12.2 △ツナ 5 ○上白糖 1.76 うすくちしょうゆ 穀物酢 キャベツとチーズのコンソメスープ □キャベツ 36 □玉ねぎ 24 △ベーコン8.4 △チーズ 9.6 コンソメ こしょう(黒、粉) ぶどう酒(赤) 0.78 水 2.04 □人参 9.3 うすくちしょうゆ 川原小学校6年生が 考えてくれた献立 682kcal	△牛乳 コッペパン トマトオムレツ △トマトオムレツ 1個 ペンネ 12 □玉ねぎ 12 □にんにく 0.06 ○上白糖 0.36 食塩 ケチャップ デミグラスソース 白菜のクリームスープ △豚肉 18 □人参 12 □長ねぎ 12 △普通牛乳 24 ○油 0.36 クリームシチュー こしょう(白、粉) △豚ひき肉 9.6 □人参 6 ○オリーブ油 0.24 □トマトピューレ 2.76 こしょう(黒、粉) コンソメ 水 132 ブイヨン  619kcal	△牛乳 大根ごはん ○米 86g 酒 4.32 □いんげん 8.4 △鶏もも 12 ○油 0.24 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 食塩 肉団子(きんぴら) △きんぴら肉団子 2個 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 じゃがいもと玉葱のみそ汁 ○じゃがいも 24 □葉玉葱 8.4 △油揚げ 6 △米みそ ○油 0.12 □大根 39.6 □人参 7.2 ○上白糖 0.84 食塩 水 156 だし 668kcal	△牛乳 ○ごはん わかさぎの中華だしかけ △わかさぎのフリッター 2個 ○揚げ油 2.64 □しょうが 0.96 □にんにく 0.3 みりん 0.6 こいくちしょうゆ 穀物酢 海苔サラダ □キャベツ 14.3 □きゅうり 19.8 ○上白糖 0.6 ○ごま(いり) 0.33 中華ごまドレッシング 塩こうじスープ △鶏もも 18 □人参 12 □葉ねぎ 4.8 □しょうが1.08 酒 2.16 △わかめ 1.99 ○ごま油 0.27 こいくちしょうゆ 穀物酢 △大根 36 □ぶなしめじ 9.6 だし、塩こうじ こしょう(白、粉) だし 648kcal
天皇誕生日 	△牛乳 ○ごはん さわらの照り焼き △さわら 1切 酒 2.52 ○片栗粉 0.84 こいくちしょうゆ キャベツのゆかり和え □キャベツ 27.5 □りよくとうもやし 24.2 ゆかり 0.88 こいくちしょうゆ ぶた汁 △豚肉 7.2 □玉ねぎ 21.6 △油揚げ 3.6 △葉ねぎ 3.6 △米みそ みりん 6 ○上白糖 3.96 水 1.8 ○上白糖 0.55 □ごぼう 9.6 □人参 10.8 △木綿豆腐 24 だし 659kcal	△牛乳 ○ごはん ホイコーロウ △豚肉 48 △厚揚げ 30 □キャベツ 78 □ピーマン 7.8 □しいたけ 6.6 □長ねぎ 12 □にんにく 0.84 酒 2.16 ○片栗粉 1.44 トウバンジャン 赤みそ 紅くるり大根サラダ □赤大根 19.8 △ブロッコリー 10 △ツナ 4.9 ○上白糖 0.5 穀物酢 食塩 はるみ □はるみ 1切 こしょう(黒、粉) ○油 0.36 ○上白糖 1.08 こいくちしょうゆ テンメンジャン 米みそ △大根 14.5 △マヨネーズ うすくちしょうゆ こしょう(白、粉) フルーツ給食 718kcal	△牛乳 ○わかめごはん(減量) うどん ○うどん 120 □人参 7.2 □葉ねぎ 6 みりん 4.32 うすくちしょうゆ だし しらあえ □ほうれん草 7.2 △ほうれん草冷凍 10 △豆腐 36 ○練りごま 1.8 うすくちしょうゆ △油揚げ8.4 □白菜 24 □ぶなしめじ 4.8 酒 1.32 こいくちしょうゆ △人参 7.2 ○ごま(いり) 0.84 ○上白糖 0.77 △米みそ  694kcal	△牛乳 ○ごはん ささみのレモンソース △ささみ 3切 酒 3 ○片栗粉 4.8 □レモン9.6 ○上白糖 5.4 白菜の塩昆布和え □白菜 44 □りよくとうもやし 14.3 □人参 4.4 ○すりごま 0.22 食塩 中華スープ(春雨) □小松菜 12 △豚肉 9.6 □りよくとうもやし 19.2 □人参 9.6 ○はるさめ 4.2 水 120 ○油 0.24 中華スープ フルーツ給食 △薄力粉 2.4 こいくちしょうゆ ○揚げ油 9 水 ○ごま(いり) 0.33 △塩昆布 1.1 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ○ごま油 0.36 食塩 鶏ガラスープ 730kcal

2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、紅くるり大根
切干大根 など

米・・・きぬむすめ(紀の川市産)

フルーツ給食



＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しよくたん 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
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)	ビタミン 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。

