



9月の紀の川市産の野菜は・・・小松菜、きゅうり、
ピーマン、さつまいも、
にんにく、玉ねぎ

米・・・きぬひかり(紀の川市産) フルーツ給食
手作りこんにやく(四季グループ) 7日(木)

梨



月		火		水		木		金	
4		5		6		7		8	
△ 牛乳	643kcal	△ 牛乳	616kcal	△ 牛乳	749kcal	△ 牛乳	667kcal	△ 牛乳	780kcal
○ ごはん		○ ひじきごはん		○ 減量わかめごはん		○ ごはん		○ カレーライス	
△ 手巻風玉子焼き 1個		△ 鶏もも肉 6		△ 鶏もも肉 30		△ 鶏肉と厚揚げのうま煮		○ 米 115g	
△ ささみフレーク 10.08	なす 44.04	△ ひじき 1.2	○ 油 0.08	○ ラーメン 120	□ もやし 36	△ さつま揚げ 7.2	△ 厚揚げ 48	△ 豚肉 30	○ 押麦 6
□ 生姜 0.6	みりん 6.05	□ えだまめ 6	□ 人参 9.6	□ きゅうり 24	□ 人参 8.4	□ 手作りこんにやく 24	□ 玉ねぎ 54	○ じゃがいも 48	□ 玉ねぎ 96
酒 0.68	○ 砂糖 1.22	□ 生薑 0.84	□ 生薑 0.84	△ ハム 12	△ わかめ 0.6	□ 人參 14.4	□ えだまめ 7.2	□ にんにく 0.48	○ 油 0.36
○ ごま油 0.17	こいくちしょうゆ	酒 1.2	みりん 2.4	△ 鶏系玉子 12	冷やし中華スープ	□ しいたけ 6	○ 油 0.36	カレールー	カレー粉
おろしにんにく	トウバンジャン	こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	△ 揚げえびしゅうまい		○ 砂糖 2.4	だし	ウスターソース	
酢		塩		△ エビシューマイ 2個	○ 揚げ油 4.32	○ 野菜サラダ		海藻サラダ	
野菜と肉団子のスープ		○ ジャがいも 33	□ 人参 8.8			○ キヤベツ 33	□ きゅうり 11	海藻 0.6	□ きゅうり 18
□ 小松菜 12	ミートボール 36	□ きゅうり 20	△ ハム 5.5			□ コーン 7.7	和風ドレッシング	△ わかめ 0.6	□ もやし 18
□ もやし 19.2	□ 人参 9.6	マヨネーズ	酢 塩			○ 梨 1切		○ 砂糖 0.66	○ ごま油 0.3
□ 玉ねぎ 18	□ しめじ 6	黒こしょう	こしょう					○ ごま 0.36	酢
○ 油 0.12	鶏ガラスープ	△ 豚肉 7.2	□ ごぼう 9.6					中華ごまドレッシング	こいくちしょうゆ
○ ごま油 0.36	うすくちしょうゆ	□ 玉ねぎ 21.6	□ 人参 10.8						
中華スープ	塩	△ 油揚げ 3.6	△ 木綿豆腐 24						
		□ 菜ねぎ 3.6	タケヤミソ だし						
		□ ピオーネ 2粒							
11		12		13		14		15	
△ 牛乳	766kcal	△ 牛乳	649kcal	△ 牛乳	785kcal	△ 牛乳	692kcal	△ 牛乳	692kcal
○ ごはん		○ ごはん		○ 高野豆腐のどぼろけ		○ ごはん		○ 減量ゆかりごはん	
△ 鶏のヤンニョムソースかけ		△ ぶりフライ 1切		○ 米 112g	△ 豚ひき肉 51.6	△ ほうれん草のツナあえ		○ うどん 120	□ もやし 30
△ 鶏もも肉 2個	酒 1	□ 人参 8.4	□ キヤベツ 30	□ 生姜 1.8	□ 玉ねぎ 24	□ ほうれん草 40.8	□ えのきたけ 9.96	△ ほうれん草 18	□ 人参 8.4
○ 油 0.96	○ かたくり粉 2.5	□ 小松菜 12	△ ハム 6	□ ごぼう 21.6	□ 人参 21.6	△ ツナ 11.28	○ すりごま 0.79	△ 油揚げ 5.16	□ 砂糖 2.16
酒 3.6	○ 砂糖 4.8	○ ごま 0.48	マヨネーズ	□ いんげん 16.8	□ 砂糖 5.04	○ 砂糖 0.59		こいくちしょうゆ	△ 鶏系玉子 18
黒こしょう	塩 ケチャップ	うすくちしょうゆ		酒 6	こいくちしょうゆ	酢	こいくちしょうゆ	めんつゆ(ストレート)	
コチュジャン	こいくちしょうゆ	△ ほうれん草 18	□ えのきたけ 9.6	△ 高野豆腐 7.2	○ 油 0.54	△ ホイコウロウ		揚げたご焼き	
きゅうりの塩昆布和え		△ 木綿豆腐 12	□ 菜ねぎ 6	△ なす 18	□ 人参 6	△ 豚肉 52.8	□ 人参 13.2	たご焼き 1個	○ 揚げ油 4.2
□ きゅうり 44	□ 人参 5.5	みりん 0.96	だし	□ 玉ねぎ 30	△ 油揚げ 4.8	△ 厚揚げ 33	□ キヤベツ 85.8		
○ ごま 0.6	△ 塩昆布 1.9	うすくちしょうゆ	塩	タケヤミソ	だし	△ ピーマン 8.58	□ しいたけ 7.26		
塩						□ 長ねぎ 13.2	□ にんにく 0.92		
切干し大根の煮物						○ 油 0.4	酒 2.38		
□ 切干し大根 10.8	△ 鶏もも肉 9.6					○ 砂糖 1.19	○ かたくり粉 1.58		
△ 油揚げ 6	□ 人参 7.2					トウバンジャン	テンメンジャン		
△ 竹輪 12	□ にんにく 14.4					赤みそ	タケヤミソ		
□ いんげん 3.6	酒 1.08					こいくちしょうゆ	黒こしょう		
みりん 1.2	○ 砂糖 2.64								
○ 油 0.6	だし								
うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ								
18		19		20		21		22	
敬老の日		△ 牛乳	639kcal	△ 牛乳	732kcal	△ 牛乳	702kcal	△ 牛乳	749kcal
		○ きのこごはん		○ ごはん		○ ごはん		○ ごはん	
		○ 米 78g	酒 3.84	○ 白身魚フライ 1切		○ 豚キムチ炒め		○ ハンバーグのソースかけ	
		△ 鶏もも肉 18	□ ごぼう 9.6	○ 揚げ油 6		△ 豚肉 52.8	□ キムチ 33.6	△ ハンバーグ 1個	赤ワイン 0.78
		□ しめじ 13.2	□ えだまめ 6.6	△ 小袋タルタルソース 1袋		□ キヤベツ 44.88	□ 玉ねぎ 46.2	○ 砂糖 0.84	とんかつソース
		□ 人参 8.4	△ 油揚げ 6	△ スパゲティ 30	△ ベーコン 4.8	□ ニラ 13.2	□ 生姜 1.32	ケチャップ	
		酒 1.8	○ 砂糖 0.48	○ 油 0.06	□ キヤベツ 14.4	□ にんにく 0.66	○ 砂糖 1.98	キャロットラペ	
		○ 油 0.24	塩	□ しめじ 3.6	□ 玉ねぎ 15.6	酒 2.64	○ ごま油 1.32	□ 人参 25.92	□ きゅうり 6.05
		こいくちしょうゆ		□ にんにく 0.12	○ オリーブ油 0.3	○ 油 0.4		□ キヤベツ 8.64	△ ツナ 6.91
		△ 和風肉団子 2個		うすくちしょうゆ	コンソメ	○ さいたまいも 42.24	□ 玉ねぎ 19.8	□ レモン 1.13	○ 砂糖 2.18
		△ じゃがもち 24	□ 大根 24	塩	黒こしょう	△ ハム 6.6	黒こしょう	○ 油 0.56	こしょう
		△ 油揚げ 4.8	□ 人参 7.2	五目スープ		マヨネーズ	酢	うすくちしょうゆ	塩
		□ にんにく 12		△ 豚肉 12	□ 玉ねぎ 18	塩	こしょう	コンソメスープ	
		タケヤミソ	だし	□ 人参 6	□ エリンギ 8.4			△ 鶏もも肉 12	□ かぼちゃ 30
				□ 小松菜 9.6	□ もやし 12			□ 玉ねぎ 30	□ ほうれん草 12
				○ 油 0.18				□ 人参 7.2	塩
				中華スープ	鶏ガラスープ			○ 油 0.18	黒こしょう
				うすくちしょうゆ	こしょう			コンソメ	こしょう
25		26		27		28		29	
△ 牛乳	673kcal	中間テスト一日目		△ 牛乳	726kcal	△ 牛乳	747kcal	△ 牛乳	699kcal
○ ごはん				○ ごはん		○ やながわ風井		○ ごはん	
△ さばのみぞれ煮 1切				△ ポロニアソーセージ 1枚		○ 米 112g	△ 豚肉 33.6	△ しとひひじきみりかけ	
△ 野菜のおかか和え				△ ゆず風味サラダ		□ 玉ねぎ 90	□ 人参 15.6	△ ひじき 1.56	○ ごま 0.72
□ ほうれん草 16.8	□ キヤベツ 33			□ キヤベツ 33	□ 小松菜 18	□ しいたけ 6	□ ごぼう 22.8	△ かつお節 1.2	○ 砂糖 3.24
□ 人参 5.5	△ かつお節 1.1			△ ツナ 7.7	□ ゆず果汁 0.71	△ 卵 60	□ いんげん 6.6	みりん 5.4	こいくちしょうゆ
こいくちしょうゆ				○ 砂糖 0.65	こいくちしょうゆ	酒 1.8	みりん 2.4	バンザンスー	
かぼちゃのみど汁				△ ポークビーンズ		○ 砂糖 3.24	だし	□ きゅうり 14.3	□ もやし 11
□ かぼちゃ 24	□ 玉ねぎ 24			△ 豚肉 30	○ じゃがいも 36	こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	□ 人参 5.5	○ 春雨 5.5
□ えのきたけ 8.4	□ 菜ねぎ 6			□ 玉ねぎ 48	□ 人参 12	からしあえ		○ 砂糖 0.55	○ ごま油 0.22
タケヤミソ	だし			□ いんげん 6	△ 大豆 24	○ 春雨 3.3	○ ごま 1.2	酢	こいくちしょうゆ
				□ トマト 30	○ 砂糖 1.2			肉豆腐	
				コンソメ	○ 油 0.36			△ 木綿豆腐 84	△ 豚肉 30
				黒こしょう	こしょう			○ 油 0.36	□ 糸こんにやく 24
					ウスターソース			□ 玉ねぎ 84	□ 人参 12
								□ いんげん 12	○ 砂糖 3.84
								酒 1.8	こいくちしょうゆ

< 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	たんぱく質 炭水化物	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質
	脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質
		(カルシウム)	ビタミン

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。