

令和5年度		10月		給食献立表(中学校)		紀の川市立		粉河学校給食センター									
月		火		水		木		金									
2		3		4		5		6									
△牛乳 ○ごはん タンダーチキン △鶏もも肉 2個 △生姜 1.8 ケチャップ カレー粉 塩 きゅうりとちくわの梅和え □キャベツ 28.8 △竹輪 7.8 ○砂糖 0.9 梅肉 大根のみど汁 □小松菜 8.4 □玉ねぎ 18 □人参 7.2 みそ		△牛乳 たきごみごはん ○米 78g △鶏もも肉 24 △油揚げ 3.6 □人参 6 □えだまめ 6 みりん 1.92 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ あげだし豆腐 あげだし豆腐 1個 みりん 2.76 酒 2.4 ○かたくり粉 1.2 ○さつまいも 24 □もやし 9.6 □玉ねぎ 3.6 みそ		△牛乳 豚丼 ○米 110g □糸こんにゃく 54 □玉ねぎ 84 □葉ねぎ 3.6 □生姜 1.2 酒 2.64 こいくちしょうゆ ごま酢あえ □白菜 35.2 □きゅうり 17.6 ○砂糖 0.77 こいくちしょうゆ		△牛乳 ○ごはん 蕨しゅうまい 2個 マーボーナス △豚ひき肉 18 □にんにく 0.48 □たけのこ 6 □玉ねぎ 24 ○砂糖 1.44 ○かたくり粉 0.24 ○油 0.36 春雨スーフ □小松菜 12 □もやし 19.2 ○春雨 4.2 ○ごま油 0.36 中華スープ		△牛乳 ○ごはん スパゲティサラダ ○スパゲティ 8.8 □きゅうり 16.5 マヨネーズ 塩 肉じゃが △豚肉 30 ○じゃがいも 72 □人参 12 ○砂糖 3 みりん 1.56 ○油 0.36									
9		10		11		12		13									
スポーツの日 		△牛乳 ○ごはん さんまのかば焼き △さんま 1切 ○かたくり粉 6 □生姜 1.2 ○砂糖 2.4 ○ごま 0.36 白菜サラダ □白菜 25.3 □もやし 22 ○砂糖 0.25 こいくちしょうゆ すまし汁 □ほうれん草 12 □人参 3.6 みりん 0.96 うすくちしょうゆ		△ジャポ(フルーベト) ○減量ごはん ラーメン ○中華めん 120 □キャベツ 36 □人参 9.6 □コーン 6 □にんにく 0.3 中華のもと トウバンジャン パンパンジーサラダ △ささみフレーク 8.8 □きゅうり 16.5 □人参 4.4 □コーン 4.4 □キャベツ 16.5 ○ごま油 0.11 ごまドレッシング		△牛乳 ○ごはん 大豆の甘辛揚げ △大豆 30 △竹輪 4.8 ○砂糖 1.26 ○かたくり粉 0.22 酢醤油あえ □きゅうり 38.5 □人参 5.5 ○砂糖 0.15 酢 筑前煮 △鶏もも肉 24 □ごぼう 12 □手作りこんにゃく 24 △竹輪 12 □いんげん 6 ○里いも 18 酒 1.5		△牛乳 五子の野菜あんかけ丼 ○米 110g ○油 0.18 □人参 8.4 □葉ねぎ 3.6 酒 2.4 ○かたくり粉 4.8 ○ごま油 0.72 △かに玉 1個 しらあえ □ほうれん草 18 △豆腐 36 ○練りごま 1.8 うすくちしょうゆ									
16		17		18		19		20									
△牛乳 ○ごはん はんぺんフライ 1個 ○揚げ油 8 ツナ和え □キャベツ 29.16 □人参 2.92 ○ごま油 0.38 酢 ラタトゥイユスーフ △鶏もも肉 9.6 □にんにく 0.6 □トマト 6 □なす 6 ○さつまいも 6 □人参 6 ○砂糖 1.2 こしょう		△牛乳 カレーライス ○米 115g △豚肉 30 ○じゃがいも 48 □にんにく 0.48 ウスターソース 柿入りフルーツヨーグルト □みかん 19.2 □パイナップル 19.2 □ひらたねなし 24 △ヨーグルト 24 フルーツ給食 		△牛乳 ○ごはん 根菜入りメンチカツ 1個 ○揚げ油 4.8 かばちゃサラダ □かばちゃ 42 △ハム 6 マヨネーズ 酢 野菜スーフ △豚肉 12 □玉ねぎ 24 パイオン こしょう		△牛乳 さつまいもごはん ○米 85g 酒 0.96 塩 つくねの照り焼き △キャベツ入りつくね 1個 ○砂糖 1.44 ○かたくり粉 0.78 こいくちしょうゆ ナムル □ほうれん草 12 □人参 5.5 ○ごま 0.33 こいくちしょうゆ キャベツのみど汁 □玉ねぎ 24 □キャベツ 24 □葉ねぎ 3.6 みそ		△牛乳 ○減量ごはん 焼きそば ○中華めん 90 △イカ 12 □もやし 24 □人参 12 △あおりのり 0.06 切干し大根のハリハリ和え □切干し大根 5.5 ○ごま 0.88 塩 酢									
23		24		25		26		27									
△牛乳 チキンライス ○米 91g △鶏もも肉 24 □いんげん 9.6 コンソメ 塩 ウスターソース 中華コンスーフ □コーン 6 □玉ねぎ 24 □ちんげん菜 18 ○かたくり粉 0.6 鶏ガラスープ 塩 ○豆乳アイン 1個		△牛乳 ○ごはん ささみのしモン煮 △ささ身 3個 ○揚げ油 7.2 ○小麦粉 2.4 ○砂糖 5.4 れんこんサラダ □れんこん 13.2 △ハム 6 和風ドレッシング 玉ねぎのみど汁 □大根 20 □人参 6 △油揚げ 4 みそ		△牛乳 おまげ ○米 85g 昆布茶 0.19 □人参 7.2 △高野豆腐 2.4 ○砂糖 1.56 酢 味噌汁のり 1個 △五目厚焼き玉子 1個 ぶた汁 △豚肉 7.2 □玉ねぎ 21.6 △油揚げ 3.6 □葉ねぎ 3.6 みそ		△牛乳 ○ごはん さばのみど煮 1切 さつまいもサラダ ○さつまいも 38.4 △ハム 6 マヨネーズ 塩 けんちん汁 □大根 24 □ごぼう 12 □こんにゃく 18 酒 0.54 こいくちしょうゆ だし 		△牛乳 ○ごはん ほうれん草のツナあえ □ほうれん草 36 △ツナ 9.35 ○砂糖 0.5 もちきんちゃく もちきんちゃく 1個 みりん 1.4 こいくちしょうゆ おでん △牛肉 6 □大根 57.6 △さつまいも 16.8 □手作りこんにゃく 21.6 △うずら卵 18 ○砂糖 1.2 酒 2.64									
30		31		10月の紀の川市産の野菜は・・・里芋、さつまいも、きゅうり 玉ねぎ、にんにく 米・・・きぬひかり(紀の川市産) 手作りこんにゃく(四季グループ) フルーツ給食 17日(火) ひらたねなし柿 ＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞ <table><tr><td>食料品 グループ</td><td>○・おもにエネルギーの もとになる食品</td><td>△・おもに体をつくる もとになる食品</td><td>□・おもに体の調子を整える もとになる食品</td></tr><tr><td>たんぱく質 栄養素</td><td>たんぱく質 炭水化物</td><td>脂質</td><td>ビタミン</td></tr></table>						食料品 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 栄養素	たんぱく質 炭水化物	脂質	ビタミン
食料品 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 栄養素	たんぱく質 炭水化物	脂質	ビタミン														
△牛乳 ○ごはん 焼き菓コロッケ 1個 ○揚げ油 6 イタリアンサラダ □キャベツ 22 □コーン 7.2 クリームシチュー △鶏もも肉 24 □人参 21.6 △普通牛乳 24 ○油 0.36 クリームシチュー 		△牛乳 ○ごはん 照り焼きハンバーグ △ハンバーグ 1個 みりん 4.8 酒 2.64 さすの中華あえ △ささみフレーク 8.8 □生姜 0.48 酒 0.61 ○ごま油 0.17 おろしにんにく 酢 さつまいものみど汁 ○さつまいも 24 □人参 6 みそ		☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。													



☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。