



29(木)のメニューについて

粉河・川原・竜門・長田小学校の6年生が
外国語(英語)と家庭科の授業で考えてくれ
た献立を入れています。
ランキングで一位になったバランスの良い
献立です。



5		6		7		8		9			
△牛乳 コンコンごはん 690kcal		△牛乳 ごはん はんぺんフライ 1個 720kcal		△牛乳 ごはん 鶏のレモンソース焼き 691kcal		△牛乳 ごはん キャベツのゆかり和え 651kcal		△牛乳 冬野菜のカレーライス 819kcal			
○米 85g 昆布茶 0.12 みりん 3.96 □紅しょうが 1.56 塩 こいくちしょうゆ ケチャップ肉団子 2個 菜玉ねぎのぶた汁 △豚肉 12 □玉ねぎ 12 △油揚げ 3.6 □菜玉葱 12 みそ		○砂糖 6.24 △油揚げ 11.4 ○砂糖 1.92 ○ごま 1.2 酢 だし 塩 △大根 96 □生姜 0.6 □人参 18 □しいたけ 6 酒 1.2 ○砂糖 1.2 ○ごま油 0.36 ○油 0.36 こいくちしょうゆ		○砂糖 1.56 □レモン 9.6 酒 3 ○かたくり粉 0.36 イタリアンサラダ □キャベツ 22 □コーン 6 イタリアンドレッシング 玉ねぎのみど汁 △わかめ 0.48 △油揚げ 4.8 だし		みりん 1.68 □油 0.88 ○砂糖 3.24 こいくちしょうゆ □もやし 13.2 □人参 4.2 みそ 玉ねぎ 30 △木綿豆腐 24 みそ		○押麦 6 □玉ねぎ 45.6 □人参 16.8 □大根 24 □生姜 0.96 油 0.36 カレールウ ウスターソース フルーツ白玉 □みかん 16.8 □パイナップル 8.4 はちみつレモンゼリー 19.2 ○白玉 16.8			
12		13		14		15		16			
振替休日		△牛乳 ごはん 海苔香味ふりかけ 1袋 ツナサラダ 694kcal		△牛乳 キムチチャーハン 691kcal		△牛乳 ごはん ハンバーグのからしポン酢がけ 699kcal		△ジョア ごはん オムレツ 1個 ペンネのミートソース 705kcal			
△ツナ 16.8 □きゅうり 16.8 塩 酢 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		□キャベツ 25.2 □人参 2.52 こしょう マヨネーズ 糸こんにやく 36 □玉ねぎ 60 □いんげん 4.8 酒 2.64 だし こいくちしょうゆ		○米 115g ○ごま油 1.14 □ニラ 8.4 □キムチ 28.8 ○油 0.36 塩 わかめスープ △わかめ 0.6 △木綿豆腐 24 水 120 鶏ガラスープ 塩 ガトーショコラ 1個		○油 0.17 △豚肉 24 □人参 12 △いり玉子 18 こいくちしょうゆ □しいたけ 4.8 □玉ねぎ 24 中華スープ 黒こしょう		△ハンバーグ 1個 □しめじ 3.6 □エリンギ 3.6 □大根 24 みりん 1.2 うすくちしょうゆ 野菜サラダ □キャベツ 33 □きゅうり 11 □人参 8.4 和風ドレッシング 菜玉ねぎのみど汁 □菜玉葱 24 △わかめ 0.72 △油揚げ 4.8 □人参 6 みそ		△豚ひき肉 14.4 □人参 8.4 □生姜 0.11 ○オリーブ油 0.19 ケチャップ 塩 コンソメ 豆乳スープ △豚肉 12 □玉ねぎ 30 □人参 8.4 ○じゃがいも 30 □しめじ 6 △豆乳 24 豆乳ホワイトルー ○油 0.18 コンソメ	
19		20		21		22		23			
△牛乳 わかめごはん 春雨サラダ 684kcal		△牛乳 ごはん かぼちゃひき肉フライ 1個 694kcal		△牛乳 ピビンバ 772kcal		△牛乳 減量ごはん 焼きそば 696kcal		天皇誕生日			
□きゅうり 15.6 △ささみフレーク 7.2 ○砂糖 0.84 こいくちしょうゆ 鶏肉と厚揚げのうき煮 △鶏もも肉 30 △さつま揚げ 7.2 □人参 14.4 □しいたけ 6 ○砂糖 2.4 こいくちしょうゆ		○春雨 5.4 △ひじき 0.6 ○ごま油 0.36 酢 からし 厚揚げ 48 □板こんにやく 24 □玉ねぎ 54 □えだまめ 7.2 みりん 0.72 ○油 0.36 だし		△豚ひき肉 72 酒 2.4 □長ねぎ 3.6 ○砂糖 1.08 □ほうれん草 24 □人参 9.6 ○ごま油 0.58 コチュジャン なめこ汁 □なめこ 7.2 □玉ねぎ 20.4 □白菜 20.4 だし		△豚肉 12 □キャベツ 54 □ピーマン 9.6 ○油 0.36 こしょう 中華めん 90 □イカ 12 □キャベツ 54 □もやし 24 □人参 12 △あおのり 0.06 ちやしのカレードレッシング和え □もやし 38.5 □人参 8.8 △ツナ 6 ○砂糖 0.22 パセリ カレー粉 塩 こしょう ヨーグルト 1個					
26		27		28		29					
△牛乳 ごはん エビカツ 1個 746kcal		△牛乳 高野豆腐のどろろ丼 847kcal		△牛乳 減量ごはん 和歌山ラーメン 729kcal		△ジョア(ストロベリー) ごはん みかんとりのチキンカツ 1個 729kcal		フルーツ給食			
○揚げ油 5.5 フレンチサラダ □キャベツ 42 □コーン 6 ○砂糖 0.54 酢 塩 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		○米 112g □生姜 1.8 □ごぼう 21.6 □いんげん 16.8 酒 6 △高野豆腐 7.2 春菊 12 □もやし 21.6 △ツナ 12 マヨネーズ はるみ 1切		△豚ひき肉 21.6 □キャベツ 36 □人参 9.6 □菜ねぎ 3.6 □にんにく 0.3 トウバンジャン 中華スープ 切干し大根のハリハリ和え □きゅうり 27.5 ○砂糖 2.42 こいくちしょうゆ		△豚肉 12 □キャベツ 54 □ピーマン 9.6 ○油 0.36 こしょう 中華めん 90 □イカ 12 □キャベツ 54 □もやし 24 □人参 12 △あおのり 0.06 ちやしのカレードレッシング和え □もやし 38.5 □人参 8.8 △ツナ 6 ○砂糖 0.22 パセリ カレー粉 塩 こしょう ヨーグルト 1個		7日(水) レモン 9日(金) いちご 27日(火) はるみ			

＜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	たんぱいけいぶつ 炭水化物	しじつ たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

フルーツ給食

7日(水) レモン

9日(金) いちご

27日(火) はるみ



天皇誕生日