

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
△牛乳 手巻寿司 ○米 94g 昆布茶 0.18 ○上白糖 6.72 △ツナ 19.6 ○きゅうり 11 □キャベツ22 △ウィンナー 2本 △のり 1袋 □梅びしお 1個 食塩 穀物酢 ○マヨネーズ こしょう(白、粉) 具だくさんのみそ汁 ○じゃがいも 24 □白菜 18 □りょくとうもやし 9.6 □人参 6 □葉ねぎ 3.6 △油揚げ 4.8 だし △みそ 	△牛乳 ごはん 麻婆大根 □大根 96 △豚ひき肉 30 □しょうが0.6 □にんにく 0.36 □人参 18 □長ねぎ 7.2 □生しいたけ 6 □にら 6 酒 1.2 みりん 0.54 ○上白糖 1.2 ○片栗粉 1.2 ○ごま油 0.36 水 8.4 ○油 0.36 こいくちしょうゆ △赤みそ トウバンジャン 蕨ししゃうまい △しゅまい2個 からしあえ(菜の花) □菜の花 5.5 □りょくとうもやし 27.5 ○春雨 3.3 ○ごま 1.2 からし こいくちしょうゆ	△牛乳 ごはん コロケ ○牛肉コロケ 1個 ○揚げ油 7.8 ひじきの炒り煮 △ひじき2.9 □人参 7.7 △鶏もも 8.4 □いんげん 5.5 □板こんにやく 12 ○油 0.33 ○上白糖 1.87 みりん 1.1 酒 1.1 水 11 こいくちしょうゆ だし キャベツのみそ汁 □玉ねぎ 24 △油揚げ 6 □キャベツ 24 □人参 7.2 □葉ねぎ 3.6 水 120 △みそ だし 	△牛乳 大根ごはん ○米 86g ○油 0.24 酒 4.14 □大根 39.6 □えだまめ 6.6 □人参 9.6 △豚肉 9.6 ○上白糖 0.84 ○油 0.12 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 食塩 高野豆腐の玉子とじ △高野豆腐 7.2 △鶏もも 14.4 □人参 7.2 □玉ねぎ 36 ○じゃがいも 43.2 △鶏卵 24 □いんげん 4.8 ○上白糖 2.4 水 72 ○油 0.36 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし 白菜の塩昆布和え □白菜 44 □りょくとうもやし 18.7 ○ごま 0.33 ○すりごま 0.22 △塩昆布 1.1 酢 食塩 こいくちしょうゆ	△ミルージュ ミルージュ 1本 ハヤシライス ○米 114g ○麦 6 □豚肉 30 □玉ねぎ 96 □人参 15.6 □ぶなしめじ 6 ○じゃがいも 30 □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 コールスローサラダ □キャベツ 27.5 □コーン 11 △ロースハム 4.4 □人参 11 食塩 ○上白糖 0.44 穀物酢 ○マヨネーズ 
△牛乳 ごはん さばの塩焼き △塩さば 1切 もやしのカレードレンジング □りょくとうもやし 38.5 □人参 8.8 △ロースハム 5.5 ○油 1.2 ○上白糖 0.22 パセリ(乾) 穀物酢 食塩 カレー粉 こしょう(白、粉) けんちん汁 □大根 24 □人参 8.4 □ごぼう 12 □葉ねぎ 4.8 □こんにやく 18 みりん 1.62 酒 0.54 ○ごま油 0.36 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし	建国記念の日 	△牛乳 わかめごはん 野菜のたいたん △豚肉 24 □人参 12 □白菜 90 □えのきたけ 7.2 □玉ねぎ 43.2 △厚揚げ 24 △かつお節 0.84 ○上白糖 2.4 ○ごま油 0.6 ○油 0.36 こいくちしょうゆ 切干大根のサラダ(ツナ) □切干大根 4.1 □きゅうり 12.1 □人参 9.4 △ツナ 4.4 ○上白糖 1.65 こいくちしょうゆ 穀物酢	△牛乳 ごはん ささみカツ △ささみカツ 1個 ○揚げ油 4.8 フロコリーと豚れん草のツナコンあえ □フロコリー 22 □ほうれん草16.5 □コーン 11 △ツナ 6.6 ○上白糖 0.77 こいくちしょうゆ 穀物酢 ワンダンスープ △肉入りワンタン 18 △豚肉 6 □人参 6 □りょくとうもやし 30 □葉ねぎ 6 ○油 0.08 鶏ガラスープ 中華スープ 食塩 こしょう(白、粉) 長田小学校の6年生が 考えてくれた献立です。	△牛乳 ごはん ポークビーンズ △豚肉 30 ○じゃがいも 36 □玉ねぎ 48 □人参 12 □いんげん 6 △大豆 24 □トマトピューレ 30 ○上白糖 1.2 水 36 ○油 0.36 コンソメ こしょう(白、粉) ウスターソース 菜の花とパンネのソテー ○パンネ 12.2 △ベーコン 4.4 □菜の花 12 □ぶなしめじ 3.6 □玉ねぎ 14.3 □にんにく 0.12 ○油 0.36 うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 こしょう(黒、粉) 味かつお 味かつおふりかけ 1袋
△牛乳 高野豆腐のどぼろけ ○米 104g △豚ひき肉 51.6 □しょうが 1.8 □玉ねぎ 24 □ごぼう 21.6 □人参 21.6 □いんげん 16.8 ○上白糖 5.04 酒 6 水 42 △高野豆腐 7.2 ○油 0.54 こいくちしょうゆ 大根のみそ汁 □大根 24 □玉ねぎ 24 △油揚げ 4.8 □人参 7.2 △米みそ だし	△ジャア(ブルーベリー) ナン キーマカレー △豚ひき肉 24 △鶏ひき肉 48 □玉ねぎ 120 □人参 18 □しょうが 1.2 □にんにく 0.36 □トマトピューレ 27.6 ○油 0.36 コンソメ ナツメグ(粉) カレールウ 食塩 こしょう(白、粉) マカロニサラダ ○マカロニ 8.8 □キャベツ 16.5 □人参 6.6 △豚(ロースハム) 4.4 ○上白糖 0.77 穀物酢 食塩 こしょう(白、粉) ○マヨネーズ	△牛乳 ごはん(減量) 肉団子(和風) △和風肉団子 2個 コーン入りシチュー △豚肉 14.4 □玉ねぎ 55 ○じゃがいも 39.6 △牛乳 24 □コーン 6 □コーンクリーム24 ○油 0.36 パセリ(乾) ブイヨン こしょう(白、粉) ポタージュ キャロットラペ □人参 24.2 □キャベツ 13.2 △ツナ 5.5 □レモン(果汁) 1.13 こしょう ○上白糖 2.18 ○油 0.56 うすくちしょうゆ 食塩	△牛乳 新しょうがごはん ○米 91g こいくちしょうゆ □新しょうが 8.4g ○上白糖3.6 □人参 4.8g 酒 みりん △かつお節 0.24g だし 水 あじフライ ウスターソース1袋 △あじフライ1枚 ○揚げ油 4.8 キャベツのゆかり和え □キャベツ 27.5 □りょくとうもやし 24.2 こいくちしょうゆ ゆかり 0.88 ○上白糖 0.55 ぶた汁 △豚肉 7.2 □ごぼう 9.6 □玉ねぎ 21.6 □人参 10.8 △油揚げ 3.6 △木綿豆腐 24 □葉ねぎ 3.6 △みそ だし 紀の川市オーガニックビレッジ準備会から 「地元の農家さんが有機農業で生産されたお米・新生姜」 を頂きます。	△牛乳 キムチチャーハン ○米 115g ○油 0.17 ○ごま油 1.14 △豚肉 26.4 □にら 8.4 □人参 12 □キムチ 24 △いり玉子 12 ○油 0.36 こいくちしょうゆ 食塩 わかめスープ △カットわかめ 0.6 □えのきたけ 6 △木綿豆腐 24 □白菜 24 水 120 鶏ガラスープ 中華スープ 食塩 こしょう(黒、粉) △ヨーグルト
振替休日 	△牛乳 切干大根とベーコンのご飯 ○米 90g ○玄米 6 ○油 0.14 ○ごま油 0.72 □切干し大根 8.4 △ベーコン18 □えのきたけ 12 □人参 12 ○ごま(いり) 1.8 ○油 0.6 ○上白糖 1.2 酒 1.2 みりん 1.2 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 豆乳スープ △豚肉 12 □玉ねぎ 30 □人参 8.4 ○じゃがいも 30 △調製豆乳 24 水 90 ○油 0.3 コンソメ 豆乳ホワイトルウ こしょう(白、粉) はるみ フルーツ給食	△牛乳 ごはん 鶏肉の唐揚げ △鶏むね 3切 酒 2.4 □生姜 1.2 ○片栗粉 13.2 ○揚げ油 9 こいくちしょうゆ 野菜のごま和え □白菜 36 □ほうれん草 7.2 □ほうれん草冷凍 7.2 □人参 6 ○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 葉玉ねぎのみそ汁 □葉玉葱 24 □キャベツ 26.4 △油揚げ 4.8 □人参 6 だし △みそ	△牛乳 ごはん チーズハンバーグ △ハンバーグ 1個 △ピザ用チーズ 12 赤ワイン 0.78 ○上白糖 0.84 水 2.04 ケチャップ とんかつソース 野菜サラダ □キャベツ 33 □りょくとうもやし 16.5 □コーン 7.7 和風ドレッシング コンソメスープ △鶏もも 9.6 □れんこん 12 □白菜 12 □玉ねぎ 24 □えのきたけ 6 □人参 7.2 コンソメ 食塩 こしょう(白、粉)	△牛乳 ごはん(減量) ラーメン ○中華めん 120 △豚肉 18 □キャベツ 36 □玉ねぎ 14.4 □人参 12 □生しいたけ 6 □コーン 6 □しょうが 0.42 トウバンジャン □にんにく 0.3 ○ごま油 0.48 中華のもと 中華スープ バンバンジーサラダ △ささみ 8.8 □りょくとうもやし 16.5 □人参 6 □コーン 6 □キャベツ 16.5 ○ごま 0.33 ○ごま油 0.11 ごまドレッシング こいくちしょうゆ ミルメークコーヒー液体

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょくひん 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 脂質	たんぱく質
		しじつ 無機質 (カルシウム)	しじつ 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。

