

ちよい
足して 野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。



月 7		8		9		10		11	
△ 牛乳 648kcal		△ 牛乳 713kcal		△ 牛乳 609kcal		△ 牛乳 659kcal		△ 牛乳 709kcal	
△ 牛肉とごぼうのおまぜ		○ ごはん わかさぎの中華ダレかけ		○ コッペパン ソーセージ		△ 牛乳 659kcal		△ 牛乳 709kcal	
○ 米 85g ○ 上白糖 7.44		△ わかさぎのフリッター 2個		△ ソーセージ 2本		△ 豚肉 74.4 □ 生姜 1.2		○ ごはん わかめごはん(減量) 冷やし中華	
昆布茶 0.19		○ 揚げ油 2.2		ケチャップ & マスタード		酒 2.4 ○ 油 0.36		○ ラーメン 120	
△ 牛肉 15.6		□ しょうが 0.8		キャベツのカレードレッシング		□ 玉ねぎ 72		□ りょくとうもやし 33	
□ えだまめ 6 □ 人参 12		□ にんにく 0.25 ○ 上白糖 2		□ キャベツ 25.3		□ ピーマン 6.6		□ きゅうり 22 □ 人参 7.7	
○ ごま 2.4		みりん 0.5 ○ ごま油 0.3		□ りょくとうもやし 13.2		□ しょうが 1.2		△ ロースハム 11 △ わかめ 0.55	
□ しょうが 1.2		こいくちしょうゆ 赤みそ		□ 人参 8.8 ○ 油 0.49		○ 上白糖 0.96 ○ 片栗粉 1.38		△ 錦糸玉子 11	
酒 1.2 ○ 上白糖 4.56		穀物酢 トウバンジャン		○ 上白糖 0.1		こいくちしょうゆ		冷やし中華スープ	
○ 油 0.36		からしあえ		穀物酢 食塩		きゅうりとわかめの酢の物		たこ焼き	
穀物酢 食塩		□ ちんげんさい 16.5		カレー粉 こしょう(白、粉)		□ きゅうり 26.4 △ わかめ 1.44		○ たこ焼き 1個 ○ 揚げ油 3.5	
こいくちしょうゆ		□ りょくとうもやし 27.5		野菜スープ		○ 上白糖 2.28 ○ ごま(いり) 0.6			
セタ汁		○ 春雨 3.3 からし		△ 鶏もも 12 □ かぼちゃ 24		こいくちしょうゆ 穀物酢			
○ そうめん 7.2		○ ごま(いり) 1.2 こいくちしょうゆ		□ 玉ねぎ 24 □ 人参 7.2		食塩			
□ 人参 6 □ 玉ねぎ 12		高野豆腐の玉子とじ		水 120 ○ 油 0.24		じゃがいもと玉葱のみそ汁			
□ オクラ 6 だし		△ 高野豆腐 7.2 △ 鶏もも 14.4		ブイヨン 食塩		○ じゃがいも 24 □ 玉ねぎ 24			
△ 木綿豆腐 24 みりん 0.48		□ 人参 7.2 □ 玉ねぎ 36		こしょう(白、粉)		□ 葉ねぎ 4.8 □ えのきたけ 8.4			
うすくちしょうゆ		○ じゃがいも 43.2 △ 鶏卵 24				△ 油揚げ 6.24 水 156			
○ セタデザート		□ いんげん 4.8 ○ 上白糖 2.4				みみそ だし			
		水 72 だし ○ 油 0.36							
		うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ							
14		15		16		17		18	
△ 牛乳 738kcal		△ 牛乳 779kcal		△ 牛乳 678kcal		△ 牛乳 774kcal		△ 牛乳 809kcal	
△ 高野豆腐のそぼろ丼		△ チャーハン		△ ごはん 赤魚の唐揚げ		△ ごはん ハンバーグ(ソースかけ)		△ 夏野菜カレー	
○ 米 104g △ 豚ひき肉 51.6		○ 米 110g ○ 油 0.42		△ 赤魚 1切 ○ 片栗粉 10.8		△ ハンバーグ 1個 赤ワイン 0.78		○ 米 115g	
□ しょうが 1.8		○ ごま油 1.2 △ 豚肉 24		○ 揚げ油 6		○ 上白糖 0.84 水 2.04		○ 麦 6	
□ 玉ねぎ 24 □ ごぼう 21.6		□ 玉ねぎ 48 □ 人参 8.4		食塩 こしょう(白、粉)		ケチャップ		△ 豚肉 30 ○ じゃがいも 42	
□ 人参 21.6 □ いんげん 16.8		△ いり玉子 12		なすの中華あえ		とんかつソース		□ 人参 15.6 □ 玉ねぎ 72	
○ 上白糖 5.04 酒 6		○ 油 0.36		△ ささみ 8.8		かぼちゃサラダ		□ なす 18	
水 42 △ 高野豆腐 7.2		こいくちしょうゆ 食塩		□ なす 38.5 □ 生姜 0.48		□ かぼちゃ 38.5 □ きゅうり 12.2		□ ピーマン 6	
○ 油 0.54		こしょう(白、粉) 中華スープ		みりん 5.2 酒 0.61		△ ロースハム 5.5		□ ズッキーニ 18	
こいくちしょうゆ		坦々スープ		○ 上白糖 1.07 ○ ごま油 0.17		○ マヨネーズ 食塩		□ しょうが 0.6	
麩とえのきのすまし汁		△ 豚ひき肉 24		にんにく(おろし) こいくちしょうゆ		穀物酢 こしょう(黒、粉)		○ 油 0.36	
□ ほうれん草 6 □ えのきたけ 12		□ キャベツ 24		穀物酢 トウバンジャン		コンソメスープ		カレーウ	
□ 葉ねぎ 6 ○ 麩 2.4		□ 玉ねぎ 9.6 □ 人参 7.68		キャベツのみそ汁		△ 鶏もも 12 ○ じゃがいも 24		ウスターソース こしょう(白、粉)	
みりん 0.96 水 156		□ ぶなしめじ 7.68 □ にら 5.76		□ 玉ねぎ 24 △ 油揚げ 6		□ 玉ねぎ 30 □ ほうれん草 7.2		ひじきサラダ	
うすくちしょうゆ 食塩		□ 長ねぎ 3.84		□ キャベツ 24		□ 人参 7.2 水 120		△ ほしひじき 1.05	
だし		□ にんにく 0.19		□ 人参 7.2 □ 葉ねぎ 3.6		コンソメ		□ りょくとうもやし 27.5	
		□ しょうが 0.29 ○ すりごま 1.2		水 120		こしょう(白、粉)		△ ツナ 5.5	
		○ 普通はるさめ 3.6 ○ ごま油 1.2		みみそ だし		食塩		□ コーン 8.25	
		○ 練りごま 6 ○ 油 0.36						○ ごま 0.33 ○ すりごま 0.22	
		酒 1.2 鶏ガラスープ						○ 上白糖 0.8 ○ ごま油 0.66	
		水 0.29 トウバンジャン						こいくちしょうゆ 穀物酢	
		みみそ こいくちしょうゆ							
		デラウェア							
		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	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	ビタミン 無機質
		たんぱく質 無機質 (カルシウム)	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。

7月紀の川市産の野菜は・・・小松菜、ねぎ、たまねぎ、人参、にんにく、なす、きゅうり
ピーマン、かぼちゃなど

米・・・きぬむすめ(紀の川市産)
フルーツ給食(市内産のフルーツ)・・・7/3(木)はっさく(缶詰)
7/15(火)デラウェア

