






月	火	水	木	金
11	12	13	14	15
<b>△ 牛乳</b> <b>チャーハン</b> ○ 米 90 ○ 押麦 9.6 ○ 米油 0.6 △ 豚肉 30 □ 玉ねぎ 48 □ 人参 12 □ ねぎ 7.2 △ 大豆フレーク 3.6 酒 0.72 塩 こしょう こいくち 中華だし <b>ワンダンスープ</b> △ ワンタン 18 □ 人参 8.4 □ もやし 9.6 □ ニラ 6 □ 玉ねぎ 18 うすくち 中華だし こしょう	<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>きゅうりのおかか和え</b> □ きゅうり 36 □ 春キャベツ 24 ○ 砂糖 1.08 △ かつお節 1.2 こいくち <b>すき焼き</b> △ 牛肉 30 □ 玉ねぎ 60 □ 人参 12 □ 白菜 60 □ ねぎ 12 □ えのきたけ 9.6 △ 焼き豆腐 24 ○ こんにやく 36 ○ すき焼き麩 6 ○ 砂糖 5.4 酒 1.2 こいくち <b>いちご 2個</b>  フルーツ給食	<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>白身魚の照り焼き</b> △ ホキ ○ 砂糖 3.6 酒 1.2 みりん 3.6 こいくち <b>キャベツの塩昆布和え</b> □ キャベツ 54 □ 人参 4.8 ○ ごま 0.6 △ 塩昆布 1.56 <b>油揚げとわかめのみそ汁</b> □ 玉ねぎ 30 △ 豆腐 24 △ わかめ 0.48 □ えのきたけ 12 △ 油揚げ 3.6 みそ、だし	<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>ちくわの磯辺揚げ (2本)</b> △ ちくわ 0.5本 △ 青のり 0.07 ○ 片栗粉 8 ○ 小麦粉 8 ○ 揚げ油 5 <b>白菜とほうれん草のごま和え</b> □ ほうれん草 18 □ 白菜 42 □ 人参 6 ○ 砂糖 0.72 ○ ごま 1.2 こいくち <b>豚汁</b> △ 豚肉 12 ○ じゃがいも 24 □ ごぼう 8.4 □ 大根 24 □ もやし 18 □ 人参 6 □ ねぎ 8.4 みそ、だし	<b>△ 牛乳</b> <b>カレーライス</b> ○ 米 102.6 △ 牛肉 10.8 △ 豚肉 16.8 □ 玉ねぎ 85.2 ○ じゃがいも 57.6 □ 人参 13.2 ワイン 2.28 □ にんにく 0.23 カレールウ カレー粉 ウスター こいくち コンソメ こしょう <b>入学お祝いゼリー</b> 
18	19	20	21	22
<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>春巻き</b> ○ 揚げ油 0.36 <b>豆腐の中巻煮</b> △ 豆腐 84 △ 豚肉 30 □ 玉ねぎ 48 □ 人参 14.4 □ ちんげんさい 24 □ しめじ 9.6 酒 2.16 ○ 片栗粉 0.72 ○ ごま油 0.12 中華だし こいくち オイスターソース <b>いちご 2個</b>  フルーツ給食	<b>△ 牛乳</b> <b>とぼろ丼</b> ○ 米 90 △ 鶏ひき肉 60 △ 豚ひき肉 30 □ 人参 24 □ いんげん 18 □ しょうが 1.56 ○ 砂糖 6.6 みりん 0.96 酒 2.4 こいくち <b>海藻とコーンのサラダ</b> △ 海藻 0.6 △ わかめ 0.6 □ ほうれん草 12 □ きゅうり 36 □ コーン 6 ○ 砂糖 1.8 ○ ごま油 0.84 酢 こいくち こしょう	<b>△ 牛乳</b> <b>コッペパン</b> <b>ハンバーグ</b> ワイン 0.48 みりん 0.48 ケチャップ とんかつソース ウスター こいくち <b>コンソメ</b> <b>ツナサラダ</b> △ ツナ 12 □ キャベツ 48 □ 人参 6 ○ 米油 1.2 ○ 砂糖 1.8 カレー粉 酢、塩 こしょう <b>ポトフ</b> □ 玉ねぎ 36 □ 人参 12 □ 白菜 30 ○ じゃがいも 48 △ とり肉 18 コンソメ、こしょう	<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>磯の香フライ</b> ○ 揚げ油 4.8 <b>きゅうりとわかめの酢の物</b> △ わかめ 1.8 □ きゅうり 30 △ ちりめんじゃこ 2.4 ○ 砂糖 2.4 酢 うすくち <b>筑前煮</b> △ とり肉 24 □ 人参 24 □ ごぼう 24 ○ こんにやく 36 △ ちくわ 24 □ たけのこ 24 □ いんげん 6 酒 1.8 みりん 1.2 ○ 砂糖 3 こいくち だし	<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>鮭の塩焼き</b> <b>キャベツのゆかり和え</b> □ 春キャベツ 36 □ きゅうり 18 ゆかり 0.72 うすくち <b>切干し大根のみそ汁</b> □ 切干し大根 6 △ 油揚げ 6 □ ねぎ 6 だし、みそ 
25	26	27	28	29
<b>△ 牛乳</b> <b>ちらし寿司</b> ○ 米 78 ○ 砂糖 7.8 △ 卵 18 □ 人参 12 △ 油揚げ 3.6 □ たけのこ 9.6 △ 高野豆腐 4.8 △ かまぼこ 12 酒 0.96 ○ 砂糖 3.6 みりん 1.44 酢、塩 うすくち だし <b>味付けのり</b> <b>照焼き肉団子 2個</b> <b>ほうれん草のすまし汁</b> □ ほうれん草 18 □ えのきたけ 9.6 ○ 麩 2.4 □ ねぎ 6 みりん 0.96 うすくち、だし	<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>白身魚の竜田揚げ</b> ○ 揚げ油 7.2 <b>三色ナムル</b> □ もやし 30 □ 人参 6 □ きゅうり 36 ○ ごま 0.48 ○ ごま油 0.6 塩 酢 こいくち <b>高野豆腐の煮物</b> △ 高野豆腐 7.2 △ 鶏肉 14.4 □ 人参 7.2 □ 玉ねぎ 36 ○ じゃがいも 43.2 □ いんげん 4.8 ○ 砂糖 2.4 だし うすくち こいくち	<b>△ 牛乳</b> <b>コッペパン</b> <b>ポロニアム</b> <b>グリーンサラダ</b> □ キャベツ 37.2 □ きゅうり 15.6 □ ほうれん草 10.8 こいくち こしょう 酢 マヨネーズ <b>さつま芋豆乳スープ</b> △ 豚肉 12 □ 人参 8.4 ○ さつまいも 30 □ しめじ 6 □ 玉ねぎ 30 △ 調製豆乳 24 コンソメ こしょう 豆乳ホワイトルウ	<b>△ 牛乳</b> <b>ハヤシライス</b> ○ 米 108 △ 牛肉 12 △ 豚肉 18 □ 玉ねぎ 120 □ 人参 24 ケチャップ ハヤシルウ こしょう ウスター コンソメ <b>バンバンジーサラダ</b> △ ささみフレーク 6 □ 人参 6 □ コーン 6 □ キャベツ 24 ○ ごま 1.2 ○ 砂糖 0.84 ○ ごま油 0.48 酢、こいくち	<b>昭和の日</b> 

「フルーツ給食」について

「フルーツ給食」とは、紀の川市で収穫された果物のことをみなさんにもっと「知ってほしい」「たくさん食べてほしい」という思いから、紀の川市がみなさんへ、紀の川市産の果物を提供する取組です。

1か月に1~2回「フルーツ給食」として、いちご・きよみオレンジ・すもも・デラウェア・梨・柿・みかんなどの果物や、はっさくの缶詰など、紀の川市で収穫された果物で作った加工品などを献立に取り入れていきます。



<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

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
栄養素	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 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。