



火 11	水 12	木 13	金 14	
<p>△牛乳 チャーハン 628kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○米 90</li> <li>○米油 0.6</li> <li>□玉ねぎ 48</li> <li>□ねぎ 7.2</li> <li>酒 0.72</li> <li>こしょう</li> <li>中華だし</li> <li>肉だんご野菜のスープ</li> <li>△肉だんご 22</li> <li>□もやし 16.5</li> <li>□ちんげんさい 11</li> <li>こしょう</li> <li>○押麦 9.6</li> <li>△豚肉 30</li> <li>□人参 12</li> <li>△高野豆腐 3.6</li> <li>塩</li> <li>こいくち</li> <li>△キャベツ 22</li> <li>□人参 7.7</li> <li>□きゅうり 16.5</li> <li>□もやし 11</li> <li>○ごま 1.1</li> <li>○砂糖 0.99</li> <li>こいくち</li> <li>大根と油揚げのみそ汁</li> <li>□大根 33</li> <li>□ねぎ 6.6</li> <li>だし</li> </ul>	<p>△牛乳 ごはん 682kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>△白身魚フライ</li> <li>○揚げ油 6</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>△豚肉 9.6</li> <li>□人参 9.6</li> <li>□ごぼう 24</li> <li>□いんげん 6</li> <li>○砂糖 2.4</li> <li>酒 0.96</li> <li>春キャベツとわかめのみそ汁</li> <li>□春キャベツ 33</li> <li>□しめじ 7.7</li> <li>だし</li> <li>○こんにやく 18</li> <li>△ちくわ 6</li> <li>みりん 0.36</li> <li>こいくち</li> <li>△わかめ 0.88</li> <li>みそ</li> </ul>	<p>△牛乳 ごはん 694kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>△すき焼き煮</li> <li>△牛肉 12</li> <li>□玉ねぎ 60</li> <li>□白菜 60</li> <li>□えのきたけ 9.6</li> <li>○こんにやく 36</li> <li>○砂糖 5.4</li> <li>こいくち</li> <li>ツナのぼん酢あえ</li> <li>□ほうれん草 5.5</li> <li>□きゅうり 30.8</li> <li>ぼん酢</li> <li>□きよみオレンジ</li> <li>フルーツ給食</li> <li>△豚肉 24</li> <li>□人参 12</li> <li>□ねぎ 12</li> <li>△焼き豆腐 24</li> <li>○すき焼き麩 6</li> <li>酒 1.2</li> <li>□ツナ 11</li> <li>□玉ねぎ 11</li> </ul>	<p>△牛乳 わかめごはん 686kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○わかめごはん</li> <li>△五目うどん</li> <li>○うどん 55</li> <li>□人参 8.8</li> <li>△油揚げ 3.3</li> <li>□ねぎ 5.5</li> <li>みりん 2.2</li> <li>こいくち</li> <li>ちくわの磯辺揚げ</li> <li>△ちくわ 2個</li> <li>○片栗粉 6</li> <li>○揚げ油 5</li> <li>△鶏肉 16.5</li> <li>□白菜 22</li> <li>□しめじ 4.95</li> <li>酒 0.44</li> <li>だし</li> <li>うすくち</li> <li>△青のり 0.16</li> <li>○小麦粉 10</li> </ul>	
<p>月 17</p> <p>△牛乳 カレーライス 821kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○米 108</li> <li>△豚肉 18</li> <li>○じゃがいも 60</li> <li>ワイン 2.4</li> <li>カレールーウ</li> <li>ウスターソース</li> <li>コンソメ</li> <li>○お祝いいちごゼリー</li> <li>△牛肉 12</li> <li>□玉ねぎ 90</li> <li>□人参 14.4</li> <li>□にんにく 0.24</li> <li>カレー粉</li> <li>こいくち</li> <li>こしょう</li> </ul>	<p>18</p> <p>△牛乳 ごはん 709kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>△とんかつ</li> <li>○揚げ油 6</li> <li>小袋ウスターソース</li> <li>野菜のごま和え</li> <li>□キャベツ 22</li> <li>□きゅうり 16.5</li> <li>○ごま 1.1</li> <li>こいくち</li> <li>大根と油揚げのみそ汁</li> <li>□大根 33</li> <li>□ねぎ 6.6</li> <li>だし</li> <li>△人参 7.7</li> <li>□もやし 11</li> <li>○砂糖 0.99</li> <li>△油揚げ 8.8</li> <li>みそ</li> </ul>	<p>19</p> <p>△牛乳 ごはん 661kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>△ハンバーグ</li> <li>ワイン 0.48</li> <li>ケチャップ</li> <li>ウスターソース</li> <li>春キャベツのツナサラダ</li> <li>□春キャベツ 38.5</li> <li>△ツナ 5.5</li> <li>○砂糖 1.48</li> <li>塩</li> <li>うすくち</li> <li>さつま芋豆乳スープ</li> <li>△豚肉 11</li> <li>○さつまいも 30</li> <li>□玉ねぎ 27.5</li> <li>コンソメ</li> <li>豆乳ホワイトルウ</li> <li>みりん 0.48</li> <li>コンソメ</li> <li>とんかつソース</li> <li>こいくち</li> <li>□きゅうり 5.5</li> <li>○オリーブ油 0.22</li> <li>酢</li> <li>こしょう</li> <li>□人参 7.7</li> <li>□しめじ 5.5</li> <li>△調整豆乳 22</li> <li>こしょう</li> </ul>	<p>20</p> <p>△牛乳 ごはん 716kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>△麻婆豆腐</li> <li>△豆腐 120</li> <li>□しょうが 0.6</li> <li>□玉ねぎ 54</li> <li>□しいたけ 0.72</li> <li>○砂糖 2.4</li> <li>こいくち</li> <li>トウバンジャン</li> <li>春雨の中巻サラダ</li> <li>□きゅうり 22</li> <li>△ささみフレーク 8.8</li> <li>○ごま油 0.22</li> <li>酢</li> <li>△豚ひき肉 24</li> <li>□にんにく 0.12</li> <li>□ねぎ 12</li> <li>酒 1.2</li> <li>○片栗粉 0.96</li> <li>赤みそ</li> <li>○春雨 5.5</li> <li>□コーン 8.8</li> <li>○砂糖 1.65</li> <li>こいくち</li> </ul>	<p>21</p> <p>△牛乳 春のちらし寿司 650kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○米 78</li> <li>□人参 15.5</li> <li>△油揚げ 4.66</li> <li>△高野豆腐 5</li> <li>酒 0.96</li> <li>みりん 1.44</li> <li>塩</li> <li>だし</li> <li>味付けのり</li> <li>△ほうれん草のみそ汁</li> <li>□ほうれん草 16.5</li> <li>○麩 2.2</li> <li>みりん 0.88</li> <li>うすくち</li> <li>○豆乳プリン</li> <li>□しいたけ 1.44</li> <li>□たけのこ 15.5</li> <li>△かまぼこ 14.4</li> <li>○砂糖 3.5</li> <li>酢</li> <li>うすくち</li> </ul>
<p>24</p> <p>△牛乳 ごはん 646kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>△豚肉のしょうが焼き</li> <li>△豚肉 72</li> <li>□玉ねぎ 84</li> <li>○砂糖 0.96</li> <li>きゅうりのゆかり和え</li> <li>□きゅうり 16.5</li> <li>ゆかり 0.66</li> <li>具だくさんみそ汁</li> <li>□キャベツ 33</li> <li>□こまつな 11</li> <li>みそ</li> <li>酒 3.6</li> <li>□しょうが 1.8</li> <li>こいくち</li> <li>□もやし 27.5</li> <li>うすくち</li> <li>□人参 5.5</li> <li>△油揚げ 3.3</li> <li>だし</li> </ul>	<p>25</p> <p>△牛乳 ごはん 723kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>△春巻き</li> <li>○揚げ油 6</li> <li>八宝菜</li> <li>△豚肉 36</li> <li>□ねぎ 12</li> <li>□白菜 102</li> <li>□たけのこ 14.4</li> <li>酒 1.44</li> <li>○ごま油 0.44</li> <li>こしょう</li> <li>いちご</li> <li>フルーツ給食</li> <li>□もやし 24</li> <li>□人参 12</li> <li>□玉ねぎ 36</li> <li>□しいたけ 1.2</li> <li>○片栗粉 1.92</li> <li>中華だし</li> <li>こいくち</li> <li>△玉ねぎ 33</li> <li>□ねぎ 5.5</li> <li>だし</li> </ul>	<p>26</p> <p>△牛乳 ごはん 720kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>△焼きさばの香味しょうゆかけ</li> <li>△さば 1個</li> <li>□ねぎ 3.6</li> <li>□にんにく 0.24</li> <li>こいくち</li> <li>切干し大根の含め煮</li> <li>△とり肉 7.2</li> <li>△高野豆腐 1.8</li> <li>○こんにやく 10.8</li> <li>□人参 12</li> <li>○砂糖 1.38</li> <li>みりん 0.6</li> <li>こいくち</li> <li>じゃが芋と玉ねぎのみそ汁</li> <li>○じゃがいも 33</li> <li>□えのきたけ 5.5</li> <li>みそ</li> <li>□切干し大根 3.6</li> <li>△平天 4.8</li> <li>□いんげん 4.8</li> <li>○米油 0.6</li> <li>酒 0.6</li> <li>だし</li> <li>□玉ねぎ 33</li> <li>□ねぎ 5.5</li> <li>だし</li> </ul>	<p>27</p> <p>△牛乳 ごはん 813kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>△しっとりひじきふりかけ</li> <li>△ひじき 1.25</li> <li>△かつお節 0.96</li> <li>みりん 3.46</li> <li>△ポテトコロッケ</li> <li>○揚げ油 7.2</li> <li>厚揚げと野菜のうま煮</li> <li>△厚揚げ 48</li> <li>□大根 36</li> <li>□人参 24</li> <li>□いんげん 6</li> <li>みりん 1.2</li> <li>だし</li> <li>○ごま 0.58</li> <li>○砂糖 1.92</li> <li>こいくち</li> <li>△鶏肉 24</li> <li>○こんにやく 30</li> <li>□玉ねぎ 48</li> <li>○砂糖 2.4</li> <li>こいくち</li> </ul>	<p>28</p> <p>△牛乳 ハヤシライス 820kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○米 108</li> <li>△豚肉 18</li> <li>□人参 24</li> <li>ハヤシルウ</li> <li>ウスターソース</li> <li>グリーンサラダ</li> <li>□キャベツ 38.5</li> <li>□ほうれん草 16.5</li> <li>こいくち</li> <li>酢</li> <li>△牛肉 12</li> <li>□玉ねぎ 120</li> <li>コンソメ</li> <li>ケチャップ</li> <li>こしょう</li> <li>□きゅうり 11</li> <li>こしょう</li> <li>マヨネーズ</li> </ul>

「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>

しよくひん 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 脂質	たんぱく質 脂質 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。

