

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<p>△牛乳 619kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>いわし入りハンバーグの照焼き</p> <p>△いわし入りハンバーグ</p> <p>○砂糖 2.4 みりん 1.2</p> <p>○片栗粉 0.36 こいくち</p> <p>ごま和え</p> <p>□しゅんぎく 11 □ほうれん草 11</p> <p>□白菜 27.5 □人参 5.5</p> <p>○砂糖 0.66 ○すりごま 1.1</p> <p>こいくち</p> <p>鬼除け汁</p> <p>△豚肉 20.35 □大根 22</p> <p>□ごぼう 9.9 □人参 8.8</p> <p>△大豆 12.1 □ねぎ 7.7</p> <p>みそ だし</p> 	<p>△牛乳 758kcal</p> <p>○カレーライス</p> <p>○米 108 △豚肉 30</p> <p>□玉ねぎ 78 ○じゃがいも 48</p> <p>□人参 14.4 □白菜 24</p> <p>ワイン 2.4 □にんにく 0.24</p> <p>カレールー カレー粉</p> <p>ウスターソース こいくち</p> <p>コンソメ こしょう</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>□キャベツ 38.5 □人参 5.5</p> <p>□ブロッコリー 8.8 ○砂糖 0.88</p> <p>○米油 2.2 こしょう</p> <p>酢 塩</p>	<p>△牛乳 633kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>コーンと鶏肉の落とし揚げ</p> <p>△とり肉 36 酒 1.2</p> <p>□コーン 27.6 ○小麦粉 6</p> <p>○片栗粉 3.6 ○揚げ油 4.8</p> <p>塩 こしょう</p> <p>酢醤油和え</p> <p>□白菜 38.5 □人参 5.5</p> <p>□えのきたけ 11 △かつお節 0.55</p> <p>○砂糖 0.15 酢 こいくち</p> <p>わかめのみそ汁</p> <p>△わかめ 0.88 △豆腐 22</p> <p>□大根 11 □長ネギ 7.7</p> <p>だし みそ</p>	<p>△牛乳 719kcal</p> <p>○減量ごはん</p> <p>サンラータンメン</p> <p>○中華めん 108 □白菜 48</p> <p>□玉ねぎ 12 □ねぎ 6</p> <p>□しめじ 6 □レモン 13.92</p> <p>□にんにく 0.43 △卵 21.6</p> <p>豚骨ラーメンスープ ○ごま油 0.7</p> <p>トウバンジャン 中華だし</p> <p>バンバンジーサラダ</p> <p>△ささみフレーク 5.5 □人参 5.5</p> <p>□コーン 5.5 □キャベツ 22</p> <p>○炒りごま 1.1 ○砂糖 0.77</p> <p>○ごま油 0.44 酢 こいくち</p> <p> フルーツ給食</p>	<p>△牛乳 721kcal</p> <p>○わかめご飯</p> <p>豆乳コロッケ</p> <p>○揚げ油 6</p> <p>フロッコンぶ</p> <p>□ブロッコリー 24.2 □キャベツ 19.8</p> <p>□人参 5.5 △塩昆布 1.1</p> <p>○ごま油 0.62 うすくち</p> <p>筑前煮</p> <p>△とり肉 24 □人参 24</p> <p>□ごぼう 24 ○こんにゃく 36</p> <p>△竹輪 24 □大根 24</p> <p>□いんげん 6 □しいたけ 0.84</p> <p>○米油 0.6 酒 1.8</p> <p>みりん 1.2 ○砂糖 3</p> <p>○ごま油 0.36 だし</p> <p>こいくち</p>
<p>10</p> <p>△牛乳 647kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>揚げ焼売 2個</p> <p>○揚げ油 3.6</p> <p>大根ツナサラダ</p> <p>□大根 33 □ほうれん草 9.9</p> <p>△ツナ 6.6 ○砂糖 0.99</p> <p>○ごま油 0.26 酢 塩</p> <p>うすくち こしょう</p> <p>★豚肉と白菜の食べるスープ</p> <p>△豚肉 16.5 ○ごま油 0.22</p> <p>□白菜 66 □長ネギ 22</p> <p>○片栗粉 1.1 がらスープ</p> <p>中華だし こしょう</p> <p>こいくち</p>	<p>11</p> <p>建国記念の日</p> 	<p>12</p> <p>△牛乳 639kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>焼き鯖のみそだれがけ</p> <p>△さば ○砂糖 3.72</p> <p>みりん 0.67 酒 2.18</p> <p>□ゆず果汁 0.48 みそ</p> <p>なます</p> <p>□大根 33 □人参 11</p> <p>○砂糖 2.2 □レモン 0.55</p> <p>酢 塩</p> <p>塩麹スープ</p> <p>△とり肉 22 □白菜 33</p> <p>□人参 11 □しめじ 3.3</p> <p>□ねぎ 4.4 □しょうが 0.55</p> <p>酒 2.09 だし</p> <p>塩麹 こしょう</p>	<p>13</p> <p>△牛乳 707kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ハンバーグ</p> <p>△ハンバーグ みりん 0.48</p> <p>ワイン 0.48 とんかつソース</p> <p>ケチャップ こいくち</p> <p>ウスターソース コンソメ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>○じゃがいも 38.5 □人参 5.5</p> <p>□きゅうり 11 △ロースハム 11</p> <p>○オリーブオイル 0.55 塩 こしょう</p> <p>酢 マヨネーズ</p> <p>冬野菜のみそ汁</p> <p>□長ネギ 18.7 □大根 22</p> <p>□人参 6.6 □水菜 5.5</p> <p>油揚げ 3.3 みそ だし</p>	<p>14</p> <p>△牛乳 652kcal</p> <p>○カレーピラフ</p> <p>○米 78 □玉ねぎ 36</p> <p>○押麦 8.4 □ピーマン 6</p> <p>△チキンウインナー 12 酒 1.2</p> <p>△豚ひき肉 18 カレー粉</p> <p>□人参 12 ウスターソース</p> <p>□コーン 3.6 こしょう</p> <p>ケチャップ コンソメ 塩</p> <p>ミネストローネ</p> <p>△豚肉 11 □にんにく 0.55</p> <p>□トマト 16.5 □大根 33</p> <p>□人参 11 □玉ねぎ 44</p> <p>△大豆 5.5 ○砂糖 0.35</p> <p>ブイヨン こしょう 塩</p> <p>○チョコプリン</p> 
<p>17</p> <p>△牛乳 759kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ポロニアハム</p> <p>人参シシリ</p> <p>□人参 42 □コーン 6</p> <p>△ツナ 12 ○米油 1.2</p> <p>塩 こいくち</p> <p>★地場産物たっぷりシチュー</p> <p>△とり肉 24 □玉ねぎ 54</p> <p>○じゃがいも 42 □人参 18</p> <p>□ブロッコリー 12 □こまつな 12</p> <p>△牛乳 24 ○米油 0.6</p> <p>シチュールー こしょう</p> <p>塩</p> 	<p>18</p> <p>△牛乳 647kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ホキフライ</p> <p>○揚げ油 6</p> <p>ごぼうとれんこんのサラダ</p> <p>□ごぼう 22 □れんこん 16.5</p> <p>□人参 9.9 □コーン 4.4</p> <p>○炒りごま 0.55 ○ねりごま 0.66</p> <p>マヨネーズ こいくち</p> <p>塩</p> <p>ほうれん草のすまし汁</p> <p>□ほうれん草 16.5 □えのきたけ 8.8</p> <p>○麩 2.2 □ねぎ 5.5</p> <p>みりん 0.83 だし</p> <p>うすくち</p>	<p>19</p> <p>△牛乳 598kcal</p> <p>○コッペパン</p> <p>フレンチオムレツ</p> <p>チリコンカン</p> <p>ミックスビーンズ 19.8</p> <p>△豚ひき肉 27.5 □玉ねぎ 59.4</p> <p>□人参 10.56 □しめじ 5.28</p> <p>ワイン 0.77 □トマト 16.28</p> <p>ケチャップ ウスターソース</p> <p>チリパウダー 塩</p> <p>こしょう コンソメ</p> <p>ハヤシルウ</p> <p>野菜スープ</p> <p>△とり肉 8.8 ○米油 0.16</p> <p>□人参 11 □玉ねぎ 22</p> <p>□ちんげん菜 11</p> <p>ブイヨン こしょう</p>	<p>20</p> <p>△牛乳 677kcal</p> <p>○新生菜ごはん</p> <p>○米 84 酒 3</p> <p>□新しょうが 8.4 □人参 4.8</p> <p>△かつお節 0.24 みりん 7.2</p> <p>○砂糖 3.6 だし</p> <p>こいくち</p> <p>かぼちゃひき肉フライ</p> <p>○揚げ油 4.8</p> <p>フロッコリーサラダ</p> <p>□ブロッコリー 24.2 △ささみフレーク 5.5</p> <p>□キャベツ 27.5 ○砂糖 1.32</p> <p>酢 うすくち</p> <p>地元野菜のみそ汁</p> <p>□大根 16.5 □白菜 16.5</p> <p>□油揚げ 3.3 □人参 5.5</p> <p>□長ネギ 5.5 ○じゃがもち 22</p> <p>だし みそ</p>	<p>21</p> <p>△ジョア 645kcal</p> <p>高野豆腐のどぼろけ</p> <p>○米 90 △鶏ひき肉 48</p> <p>△豚ひき肉 26.4 △高野豆腐 3.6</p> <p>□人参 24 □いんげん 18</p> <p>□しょうが 1.56 ○砂糖 6.6</p> <p>みりん 0.96 酒 2.4</p> <p>こいくち</p> <p>辛くないからしあえ</p> <p>□菜花 17.6 □もやし 30.25</p> <p>○春雨 3.63 ○炒りごま 1.33</p> <p>からし こいくち</p> 
<p>24</p> <p>献立のなかから...</p> <p>★マークのあるメニューについて</p> <p>10日・17日のメニューに★マークがついています。これは、中貴志小学校の6年生が、家庭科の授業で学習した、栄養バランスや彩りなどを工夫して考えてくれたものです。</p>	<p>25</p> <p>△牛乳 712kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>揚げ春巻き</p> <p>△揚げ油 6</p> <p>麻婆白菜</p> <p>□白菜 102 △豚ひき肉 24</p> <p>□しょうが 0.6 □にんにく 0.36</p> <p>△厚揚げ 18 □玉ねぎ 12</p> <p>□長ネギ 12 □しいたけ 0.36</p> <p>□ニラ 6 酒 1.44</p> <p>みりん 0.65 ○砂糖 0.94</p> <p>○片栗粉 0.86 赤みそ</p> <p>○ごま油 0.36 トウバンジャン</p> <p>こいくち</p>	<p>26</p> <p>△牛乳 655kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>甘酢肉団子 2個</p> <p>梅かつお和え</p> <p>□もやし 33 □ほうれん草 16.5</p> <p>□人参 5.5 □梅肉 1.87</p> <p>○砂糖 1.65 △かつお節 0.55</p> <p>うすくち</p> <p>豚肉と野菜の生巻煮</p> <p>△豚肉 30 □しょうが 1.8</p> <p>□玉ねぎ 30 □人参 12</p> <p>□大根 60 △厚揚げ 18</p> <p>○こんにゃく 18 酒 1.8</p> <p>みりん 1.8 ○片栗粉 0.6</p> <p>うすくち ○砂糖 1.2</p> <p>こいくち だし</p>	<p>27</p> <p>△牛乳 714kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>△ささみ 酒 6</p> <p>○片栗粉 7.8 ○揚げ油 7.2</p> <p>こいくち ○砂糖 4.8</p> <p>塩 コチュジャン</p> <p>ケチャップ</p> <p>粉ふさいも</p> <p>○じゃがいも 54</p> <p>塩 パセリ</p> <p>春雨スープ</p> <p>△豚肉 11 □こまつな 11</p> <p>□玉ねぎ 16.5 □人参 8.8</p> <p>□もやし 16.5 ○春雨 3.85</p> <p>中華だし ○ごま油 0.27</p> <p>塩 うすくち ガラスープ</p>	<p>28</p> <p>△牛乳 650kcal</p> <p>○切干し大根とベーコンのごはん</p> <p>○米 90 △玄米 7.2</p> <p>○切干し大根 6 △ベーコン 18</p> <p>□えのきたけ 12 □人参 12</p> <p>□えだまめ 6 ○炒りごま 1.44</p> <p>○砂糖 2.4 酒 1.2</p> <p>みりん 1.2 うすくち</p> <p>こいくち</p> <p>豚汁</p> <p>△豚肉 11 ○じゃがいも 22</p> <p>□ごぼう 7.7 □白菜 22</p> <p>□もやし 16.5 □人参 5.5</p> <p>□ねぎ 7.7 みそ だし</p> <p>□はるみ</p> <p>フルーツ給食</p>

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。

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

<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	脂肪 たんぱく質	ビタミン 無機質 (カルシウム)

10日「豚肉と白菜の食べるスープ」
紀の川市産の白菜と長ネギを使った中華スープです。

17日「地場産物たっぷりシチュー」
紀の川市産の小松菜、人参、ブロッコリーを使い、具沢山で栄養たっぷりです。

