

・・・献立のなかから・・・



★マークのあるメニューについて
15日・28日のメニュー★マークがついています。これは、池田小学校の6年生が、家庭科の授業で考えてくれたものです。

15日 「洋風豚汁」
紀の川市産の「キャベツ・にんじん」を使います。野菜がたっぷりとれる、汁物です。

28日 「ほうれん草とにんじんのナムル」
紀の川市産の「ほうれんそう・にんじん」を使います。旬の野菜のおいしさを味わえます。

木 8	金 9
△ 牛乳 ○ ごはん つくねのソース焼き ○ 砂糖 2.76 みりん 1.32 とんかつソース ウスターソース ブロッコリーの白あえ □ ブロッコリー 15.4 □ 人参 5.5 △ 豆腐 29.7 ○ 炒りごま 0.66 ○ ねりごま 1.54 ○ 砂糖 0.77 うすくち みそ 冬野菜のみそ汁 □ 大根 33 □ 白菜 22 ○ さといも 11 △ 油揚げ 6.6 □ 人参 6.6 □ 長ネギ 5.5 みそ だし	△ 牛乳 ○ チャーハン ○ 米 90 ○ 押麦 9.6 ○ 米油 0.6 △ 豚肉 30 □ 玉ねぎ 48 □ 人参 12 □ ねぎ 7.2 △ 高野豆腐 3.6 酒 0.72 こいくち 塩 こしょう 中華だし わかめのスープ □ もやし 22 △ わかめ 0.88 □ しめじ 11 こしょう ちくわのカレー揚げ △ ちくわ ○ 片栗粉 4.8 ○ 小麦粉 4.8 ○ 揚げ油 3.6 カレー粉
12	13
成人の日	△ 牛乳 ○ 彩りちらし ○ 米 78 ○ 砂糖 7.8 △ 鶏ひき肉 24 △ 高野豆腐 6 △ ひじき 0.36 □ 人参 13.2 □ えだまめ 9.6 □ しょうが 1.2 ○ 砂糖 3.6 酒 1.8 みりん 1.8 塩 □ 紅しょうが 1.44 だし 酢 うすくち ほうれん草のすまし汁 □ ほうれん草 22 ○ 麴 2.2 みりん 0.84 だし うすくち かき揚げ △ とり肉 21.6 酒 0.72 △ ちくわ 24 △ 大豆 18 ○ 小麦粉 6 ○ 片栗粉 3.6 ○ 揚げ油 6.6 塩 こしょう
14	15
△ 牛乳 ○ コッペパン フランクフルトビーンズソース △ フランクフルト □ 玉ねぎ 13.2 △ 大豆 2.52 □ トマト 15 ケチャップ ○ 片栗粉 0.05 塩 カレー粉 マリネ □ ブロッコリー 22 □ キャベツ 22 □ 紅くるり 5.5 □ レモン 1.65 ○ オリーブオイル 0.8 ○ 砂糖 1.43 酢 塩 こしょう クリームシチュー △ とり肉 30 ○ じゃがいも 48 □ 玉ねぎ 60 □ 人参 18 △ 牛乳 24 ○ 米油 0.6 シチュールウ こしょう 塩	△ 牛乳 ○ ごはん れんこんはさみ揚げ ○ 揚げ油 6 △ 豚肉 12 △ 刻み昆布 1.8 ○ こんにやく 28.8 △ 平天 14.4 □ 人参 12 □ えだまめ 2.4 ○ 砂糖 0.96 みりん 0.36 酒 0.84 ○ 米油 0.6 こいくち だし ★ 洋風豚汁 △ ベーコン 12 □ 玉ねぎ 36 □ キャベツ 30 □ 人参 9.6 ○ さといも 12 □ いんげん 3.6 みそ だし こしょう
16	17
△ 牛乳 ○ ごはん しっとりひじきふりかけ △ ひじき 1.25 ○ 炒りごま 0.58 △ かつお節 0.96 ○ 砂糖 1.92 みりん 3.46 こいくち ツナあえ □ キャベツ 33 □ ブロッコリー 22 □ 人参 3.3 △ ツナ 11 ○ 砂糖 1.65 ○ ごま油 0.44 酢 こいくち 塩 こしょう とふの粉の煮物 △ とふの粉 18 △ とり肉 18 □ 白菜 60 △ 大根 30 □ 人参 12 □ ねぎ 6 △ 油揚げ 6 酒 0.84 ○ 砂糖 3 だし みりん 0.84 こいくち	△ 牛乳 ○ ごはん 根菜カレー ○ 米 108 △ 豚肉 24 □ 玉ねぎ 90 □ 人参 14.4 □ 大根 24 □ ごぼう 14.4 □ れんこん 12 □ エリンギ 7.2 ワイン 2.4 □ にんにく 0.24 カレールウ こいくち ウスターソース こしょう コンソメ カレー粉 海藻サラダ △ わかめ 1.1 □ もやし 16.5 □ ほうれん草 11 □ ブロッコリー 22 ○ 砂糖 1.65 ○ ごま油 0.77 こいくち こしょう 酢
19	20
△ 牛乳 ○ ごはん △ 牛肉コロッケ ○ 揚げ油 9 春菊のおかかあえ □ ほうれん草 11 □ 春菊 11 □ 白菜 33 ○ 砂糖 1.21 △ かつお節 0.88 こいくち 長ねぎのみそ汁 □ 長ネギ 18.7 □ 大根 22 □ 人参 5.5 △ 油揚げ 3.3 ○ 麴 1.87 だし みそ	△ 牛乳 ○ ごはん 焼きさばのみそだれがけ △ さば ○ 砂糖 3.72 みりん 0.67 酒 2.18 □ ゆず・すだち 0.48 みそ ごぼうのめめ物 △ とり肉 12 □ ごぼう 24 ○ こんにやく 18 □ 人参 14.4 □ 長ネギ 6 □ しょうが 0.96 ○ 米油 0.48 ○ 砂糖 2.4 みりん 0.34 酒 0.84 こいくち じゃがもちスープ ○ じゃがもち 22 △ 油揚げ 4.4 ○ こんにやく 11 □ 大根 22 □ こまつな 11 □ 人参 6.6 酒 1.6 みりん 0.63 うすくち だし こいくち
21	22
△ 牛乳 ○ ごはん △ フキ肉まん バンバンジーサラダ △ ささみフレーク 5.5 □ 人参 5.5 □ コーン 5.5 □ キャベツ 22 ○ 炒りごま 1.1 ○ 砂糖 0.77 ○ ごま油 0.44 こいくち 酢 マーボー大根 □ 大根 120 △ 豚ひき肉 24 □ しょうが 0.6 □ にんにく 0.36 □ 玉ねぎ 12 □ 長ネギ 12 □ しいたけ 0.36 □ ニラ 6 酒 1.2 みりん 0.54 ○ 砂糖 0.78 ○ 片栗粉 0.72 こいくち ○ ごま油 0.36 トウバンジャン 赤みそ	△ 牛乳 ○ ごはん △ 白身魚フライ ○ 揚げ油 6 れんこんマヨサラダ □ れんこん 19.8 ○ 砂糖 0.55 □ 人参 13.2 □ キャベツ 16.5 ○ すりごま 0.55 △ ツナ 6.6 うすくち だし マヨネーズ こいくち 白菜と青菜のみそ汁 □ 白菜 22 □ 青菜 16.5 □ 玉ねぎ 22 △ 油揚げ 5.5 □ 人参 5.5 だし みそ
23	24
△ 牛乳 ○ ごはん 根菜カレー ○ 米 108 △ 豚肉 24 □ 玉ねぎ 90 □ 人参 14.4 □ 大根 24 □ ごぼう 14.4 □ れんこん 12 □ エリンギ 7.2 ワイン 2.4 □ にんにく 0.24 カレールウ こいくち ウスターソース こしょう コンソメ カレー粉 海藻サラダ △ わかめ 1.1 □ もやし 16.5 □ ほうれん草 11 □ ブロッコリー 22 ○ 砂糖 1.65 ○ ごま油 0.77 こいくち こしょう 酢	△ 牛乳 ○ ごはん ハンバーグ △ ハンバーグ みりん 0.48 ワイン 0.48 コンソメ ケチャップ とんかつソース ウスターソース こいくち 切干し大根の食め煮 △ とり肉 7.2 □ 切干し大根 4.8 △ 平天 7.2 ○ こんにやく 12 □ いんげん 4.8 □ 人参 14.4 ○ 米油 0.6 ○ 砂糖 1.38 酒 0.6 みりん 0.6 こいくち だし さつまいものみそ汁 ○ さつまいも 33 □ 玉ねぎ 22 □ えのきたけ 7.7 □ ねぎ 5.5 みそ だし
25	26
△ 牛乳 ○ ごはん さんまのピリ辛だれ △ さんま ○ 片栗粉 4.8 ○ 揚げ油 3.6 □ しょうが 0.6 □ ねぎ 1.2 ○ 砂糖 2.4 酒 1.44 酢 こいくち トウバンジャン ★ ほうれん草とにんじんのナムル △ ささみフレーク 20 □ 人参 11 □ ほうれん草 33 ○ 炒りごま 1.1 ○ 砂糖 0.77 □ レモン 0.24 ○ ごま油 0.53 こいくち 酢 塩 牛肉と大根のスープ △ 牛肉 8.8 □ にんにく 0.33 ○ ごま油 0.33 □ 大根 38.5 □ 長ネギ 5.5 こしょう 中華だし	△ 牛乳 ○ ごはん ミルージュ △ イカメンチカツ ○ 揚げ油 7.2 ゆかりあえ □ キャベツ 33 □ きゅうり 16.5 ゆかり 0.66 うすくち のっぺ △ とり肉 24 □ 大根 84 ○ こんにやく 30 □ 人参 24 ○ 里いも 24 △ 油揚げ 6 △ ちくわ 18 ○ 砂糖 3 みりん 1.2 だし こいくち
27	28
△ 牛乳 ○ ごはん チキンライス ○ 米 84 △ とり肉 36 □ 玉ねぎ 42 □ 人参 12 □ いんげん 6 ○ 米油 0.6 ケチャップ 塩 こしょう コンソメ ウスターソース 白菜豆乳スープ △ 豚肉 11 □ 人参 5.5 □ しめじ 5.5 □ 白菜 44 □ 玉ねぎ 22 △ 豆乳 20.9 コンソメ こしょう 豆乳ルウ いちご2個 フルーツ給食	△ 牛乳 ○ ごはん さんまのピリ辛だれ △ さんま ○ 片栗粉 4.8 ○ 揚げ油 3.6 □ しょうが 0.6 □ ねぎ 1.2 ○ 砂糖 2.4 酒 1.44 酢 こいくち トウバンジャン ★ ほうれん草とにんじんのナムル △ ささみフレーク 20 □ 人参 11 □ ほうれん草 33 ○ 炒りごま 1.1 ○ 砂糖 0.77 □ レモン 0.24 ○ ごま油 0.53 こいくち 酢 塩 牛肉と大根のスープ △ 牛肉 8.8 □ にんにく 0.33 ○ ごま油 0.33 □ 大根 38.5 □ 長ネギ 5.5 こしょう 中華だし
29	30
△ 牛乳 ○ ごはん ハンバーグ △ ハンバーグ みりん 0.48 ワイン 0.48 コンソメ ケチャップ とんかつソース ウスターソース こいくち 切干し大根の食め煮 △ とり肉 7.2 □ 切干し大根 4.8 △ 平天 7.2 ○ こんにやく 12 □ いんげん 4.8 □ 人参 14.4 ○ 米油 0.6 ○ 砂糖 1.38 酒 0.6 みりん 0.6 こいくち だし さつまいものみそ汁 ○ さつまいも 33 □ 玉ねぎ 22 □ えのきたけ 7.7 □ ねぎ 5.5 みそ だし	△ 牛乳 ○ ルーローハン ○ 米 90 △ 豚ひき肉 48 △ 鶏ひき肉 27.6 △ 高野豆腐 4.8 □ 玉ねぎ 36 □ たけのこ 18 □ ちんげん菜 18 □ こまつな 6 □ 人参 13.2 □ にんにく 1.2 □ しょうが 0.96 ○ 砂糖 1.98 酒 2.64 こいくち オイスターソース こしょう 塩 粉ざんしょう ブロッコリーと寒天のサラダ □ ブロッコリー 23.1 □ キャベツ 16.5 □ 紅くるり 5.5 寒天 1.32 ○ 砂糖 2.42 ○ ごま油 0.07 こいくち 酢

< 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	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。

