

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<div>△牛乳</div> <div>カレーライス</div> <div>○米 108</div> <div>□玉ねぎ 71.5</div> <div>□人参 13.2</div> <div>ワイン 2.2</div> <div>ウスターソース</div> <div>コンソメ</div> <div>カレー粉</div> <div>パリパリサラダ</div> <div>□大根 18.7</div> <div>□人参 7.7</div> <div>こいくち</div> <div>△豚肉 27.5</div> <div>○じゃがいも 44</div> <div>□白菜 22</div> <div>□にんにく 0.22</div> <div>カレールウ</div> <div>こいくち</div> <div>こしょう</div> <div>きゅうり 14.3</div> <div>□福神漬け 8.8</div> <div>酢</div> <div>717kcal</div>	<div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>いわしフライ</div> <div>○揚げ油 6</div> <div>きんぴら大豆</div> <div>△豚肉 9.6</div> <div>□ごぼう 12</div> <div>○こんにゃく 18</div> <div>△ちくわ 6</div> <div>みりん 0.36</div> <div>こいくち</div> <div>豆腐のみぞ汁</div> <div>△豆腐 22</div> <div>△油揚げ 4.4</div> <div>□人参 11</div> <div>みそ</div> <div>○人参 9.6</div> <div>△大豆 12</div> <div>□いんげん 6</div> <div>○砂糖 2.4</div> <div>酒 0.96</div> <div>えのきたけ 7.7</div> <div>□玉ねぎ 22</div> <div>□ねぎ 4.4</div> <div>だし</div> <div>718kcal</div>	<div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>海苔香味ふりかけ</div> <div>タッチョリム</div> <div>△とり肉 48</div> <div>酒 0.6</div> <div>○じゃがいも 30</div> <div>□長ネギ 6</div> <div>○砂糖 2.4</div> <div>コチュジャン</div> <div>中華風野菜スープ</div> <div>△豚ひき肉 13.2</div> <div>□玉ねぎ 16.5</div> <div>□人参 8.8</div> <div>□ねぎ 5.5</div> <div>○ごま油 0.52</div> <div>トウバンジャン</div> <div>○米油 1.2</div> <div>□にんにく 1.8</div> <div>□青菜 30</div> <div>コンソメ</div> <div>○片栗粉 0.78</div> <div>こいくち</div> <div>□にんにく 0.09</div> <div>□白菜 22</div> <div>△豆腐 27.5</div> <div>ガラスープ</div> <div>みそ</div> <div>こいくち</div> <div>644kcal</div>	<div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>ささみカツ</div> <div>○揚げ油 4.8</div> <div>ほうれん草のごま和え</div> <div>□ほうれん草 20.9</div> <div>□もやし 18.7</div> <div>○すりごま 1.1</div> <div>こいくち</div> <div>とんこつ煮</div> <div>△豚肉 19.2</div> <div>□人参 25.2</div> <div>○こんにゃく 31.2</div> <div>□いんげん 3.6</div> <div>○黒糖 3.24</div> <div>酒 2.27</div> <div>赤みそ</div> <div>だし</div> <div>□白菜 9.9</div> <div>△油揚げ 5.5</div> <div>○砂糖 0.99</div> <div>□大根 75.6</div> <div>△ごぼう 25.2</div> <div>△厚揚げ 38.4</div> <div>□しょうが 0.48</div> <div>○砂糖 0.3</div> <div>みりん 2.27</div> <div>こいくち</div> <div>733kcal</div>	<div>△牛乳</div> <div>減量ごはん</div> <div>ザンラータンメン</div> <div>○中華めん 108</div> <div>□玉ねぎ 12</div> <div>□しめじ 6</div> <div>□にんにく 0.43</div> <div>○ごま油 0.65</div> <div>豚骨ラーメンスープ</div> <div>トウバンジャン</div> <div>寒天サラダ</div> <div>寒天 1.32</div> <div>□ほうれん草 11</div> <div>○砂糖 2.86</div> <div>こいくち</div> <div>ささみフレーク 11</div> <div>□青菜 19.8</div> <div>○ごま油 0.88</div> <div>酢</div> <div>トウバンジャン</div> <div>745kcal</div>
9	10	11	12	13
<div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>ねぎ入りたまご焼き</div> <div>なます</div> <div>□大根 36.3</div> <div>○炒りごま 0.55</div> <div>塩</div> <div>うすくち</div> <div>すき焼き</div> <div>△豚肉 36</div> <div>□人参 12</div> <div>□長ネギ 9.6</div> <div>□えのきたけ 9.6</div> <div>○こんにゃく 36</div> <div>○砂糖 5.4</div> <div>こいくち</div> <div>□人参 7.7</div> <div>○砂糖 1.65</div> <div>酢</div> <div>だし</div> <div>□玉ねぎ 60</div> <div>□白菜 60</div> <div>□春菊 8.4</div> <div>△焼き豆腐 24</div> <div>○すき焼き麩 6</div> <div>酒 1.2</div> <div>651kcal</div>	<div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>かぼちゃひき肉フライ</div> <div>○揚げ油 4.8</div> <div>ブロッコリーサラダ</div> <div>□ブロッコリー 22</div> <div>□キャベツ 22</div> <div>○砂糖 1.32</div> <div>酢</div> <div>ポトフ</div> <div>□玉ねぎ 33</div> <div>□白菜 27.5</div> <div>△チキンウインナー 11</div> <div>○米油 0.55</div> <div>△ささみフレーク 5.5</div> <div>□コーン 5.5</div> <div>うすくち</div> <div>○人参 11</div> <div>○じゃがいも 44</div> <div>こしょう</div> <div>コンソメ</div> <div>678kcal</div>	建国記念の日	<div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>隠し焼きハンバーグ</div> <div>△ハンバーグ</div> <div>みりん 1.2</div> <div>こいくち</div> <div>ポテトサラダ</div> <div>○じゃがいも 38.5</div> <div>□きゅうり 5.5</div> <div>△ロースハム 11</div> <div>塩</div> <div>酢</div> <div>なめこのみぞ汁</div> <div>□なめこ 13.2</div> <div>□大根 24.2</div> <div>□長ネギ 5.5</div> <div>△油揚げ 5.5</div> <div>□青菜 13.2</div> <div>みそ</div> <div>だし</div> <div>711kcal</div>	<div>△牛乳</div> <div>切干し大根とベーコンのごはん</div> <div>○米 90</div> <div>□切干し大根 6</div> <div>□えのきたけ 12</div> <div>□えだまめ 6</div> <div>○砂糖 2.4</div> <div>みりん 1.2</div> <div>塩麹スープ</div> <div>△とり肉 22</div> <div>□人参 11</div> <div>□水菜 4.4</div> <div>酒 2.09</div> <div>塩麹</div> <div>○チョコプリン</div> <div>△玄米 7.2</div> <div>△ベーコン 18</div> <div>○人参 12</div> <div>○炒りごま 1.44</div> <div>酒 1.2</div> <div>うすくち</div> <div>こいくち</div> <div>□大根 33</div> <div>□しめじ 3.3</div> <div>□しょうが 0.55</div> <div>だし</div> <div>こしょう</div> <div>692kcal</div>
16	17	18	19	20
<div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>キャベツメンチカツ</div> <div>○揚げ油 6</div> <div>塩昆布和え</div> <div>□白菜 49.5</div> <div>△塩昆布 1.39</div> <div>麩のすまし汁</div> <div>○麩 2.2</div> <div>□ほうれん草 5.5</div> <div>みりん 0.83</div> <div>うすくち</div> <div>□人参 4.4</div> <div>△かつお節 1.07</div> <div>△豆腐 22</div> <div>□水菜 5.5</div> <div>だし</div> <div>658kcal</div>	<div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>さばの生巻焼き</div> <div>△さば</div> <div>みりん 1.68</div> <div>酒 1.44</div> <div>ひしきの炒め煮</div> <div>△豚肉 7.2</div> <div>△大豆 9.6</div> <div>○こんにゃく 12</div> <div>□人参 6</div> <div>○砂糖 2.04</div> <div>みりん 0.6</div> <div>大根のみぞ汁</div> <div>□大根 24.2</div> <div>△油揚げ 8.8</div> <div>だし</div> <div>□しょうが 0.84</div> <div>○砂糖 2.64</div> <div>こいくち</div> <div>△ひじき 2.4</div> <div>△平天 9.6</div> <div>□いんげん 6</div> <div>○米油 0.6</div> <div>酒 0.6</div> <div>こいくち</div> <div>だし</div> <div>□青菜 11</div> <div>□長ネギ 7.7</div> <div>みそ</div> <div>685kcal</div>	<div>△牛乳</div> <div>コッペパン</div> <div>ポロニアハム</div> <div>キュールスローサラダ</div> <div>□キャベツ 44</div> <div>□人参 5.5</div> <div>○砂糖 1.48</div> <div>こしょう</div> <div>白菜のクリーム煮</div> <div>△とり肉 24</div> <div>□人参 12</div> <div>○じゃがいも 24</div> <div>○米油 0.6</div> <div>シチュールウ</div> <div>□ブロッコリー 4.4</div> <div>○オリーブオイル 0.22</div> <div>酢</div> <div>塩</div> <div>うすくち</div> <div>□白菜 84</div> <div>□長ネギ 24</div> <div>△牛乳 24</div> <div>コンソメ</div> <div>こしょう</div> <div>644kcal</div>	<div>△ジョア</div> <div>減量ごはん</div> <div>★冬野菜のカレーうどん</div> <div>○うどん 60</div> <div>□大根 21.6</div> <div>□人参 9.6</div> <div>酒 1.8</div> <div>こいくち</div> <div>カレールウ</div> <div>△はんぺんフライ</div> <div>○揚げ油 4.8</div> <div>△豚肉 12</div> <div>○じゃがいも 18</div> <div>□長ネギ 14.4</div> <div>みりん 1.8</div> <div>だし</div> <div>和風カレールウ</div> <div>669kcal</div>	<div>△牛乳</div> <div>ねぎ塩豚丼</div> <div>○米 90</div> <div>□長ネギ 18</div> <div>□もやし 48</div> <div>□人参 6</div> <div>□レモン 0.96</div> <div>塩</div> <div>こしょう</div> <div>切干し大根のマヨ和え</div> <div>□切干し大根 3.3</div> <div>□人参 11</div> <div>○砂糖 2.14</div> <div>こいくち</div> <div>こしょう</div> <div>△豚肉 60</div> <div>○ごま油 1.92</div> <div>□キャベツ 18</div> <div>□にんにく 0.96</div> <div>酒 0.49</div> <div>○炒りごま 0.6</div> <div>△ほうれん草 16.5</div> <div>△ツナ 5.5</div> <div>ぼん酢</div> <div>塩</div> <div>マヨネーズ</div> <div>642kcal</div>
23	24	25	26	27
天皇誕生日	<div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>春巻き</div> <div>○揚げ油 4.8</div> <div>三色ナムル</div> <div>□もやし 27.5</div> <div>△わかめ 1.1</div> <div>○ごま油 0.55</div> <div>酢</div> <div>麻婆白菜</div> <div>□白菜 102</div> <div>□しょうが 0.6</div> <div>△厚揚げ 18</div> <div>□長ネギ 18</div> <div>酒 1.44</div> <div>○砂糖 0.94</div> <div>○ごま油 0.36</div> <div>こいくち</div> <div>△人参 11</div> <div>○すりごま 0.44</div> <div>塩</div> <div>こいくち</div> <div>△豚ひき肉 24</div> <div>□にんにく 0.36</div> <div>□玉ねぎ 12</div> <div>□しいたけ 0.36</div> <div>みりん 0.65</div> <div>○片栗粉 1.03</div> <div>トウバンジャン</div> <div>赤みそ</div> <div>699kcal</div>	<div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>チリコンカン</div> <div>ミックスビーンズ 19.8</div> <div>△豚ひき肉 27.5</div> <div>□人参 10.56</div> <div>ワイン 0.77</div> <div>○片栗粉 0.01</div> <div>ケチャップ</div> <div>チリパウダー</div> <div>大根のツナサラダ</div> <div>□大根 49.5</div> <div>△ツナ 9.9</div> <div>○ごま油 0.39</div> <div>うすくち</div> <div>青菜のみぞ汁</div> <div>□青菜 16.5</div> <div>□人参 9.9</div> <div>△油揚げ 3.3</div> <div>□玉ねぎ 59.4</div> <div>□しめじ 5.28</div> <div>□トマト 16.28</div> <div>ウスターソース</div> <div>塩</div> <div>こしょう</div> <div>コンソメ</div> <div>ハヤシルウ</div> <div>□水菜 6.6</div> <div>○砂糖 1.48</div> <div>こしょう</div> <div>酢</div> <div>塩</div> <div>□白菜 18.7</div> <div>みそ</div> <div>だし</div> <div>646kcal</div>	<div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>★アクアパッツァ</div> <div>△ホキ</div> <div>○片栗粉 2.04</div> <div>□白菜 12</div> <div>□トマト 3.6</div> <div>□ほうれん草 1.8</div> <div>○オリーブオイル 0.6</div> <div>コンソメ</div> <div>蒸しブロッコリー</div> <div>□ブロッコリー 54</div> <div>△チキンウインナー 11</div> <div>○米油 0.55</div> <div>□大根 27.5</div> <div>コンソメ</div> <div>○小麦粉 2.04</div> <div>○揚げ油 7.2</div> <div>□玉ねぎ 7.2</div> <div>□人参 1.8</div> <div>□にんにく 0.02</div> <div>こしょう</div> <div>塩</div> <div>塩</div> <div>□人参 5.5</div> <div>□キャベツ 33</div> <div>こしょう</div> <div>641kcal</div>	<div>△牛乳</div> <div>わかめごはん</div> <div>菜の花の辛くないからし和え</div> <div>□菜の花 16.5</div> <div>○春雨 3.3</div> <div>からし</div> <div>筑前煮</div> <div>△とり肉 30</div> <div>□ごぼう 24</div> <div>△ちくわ 26.4</div> <div>□いんげん 6</div> <div>○米油 0.6</div> <div>みりん 1.2</div> <div>○ごま油 0.36</div> <div>□はるみ</div> <div>□もやし 27.5</div> <div>○炒りごま 1.21</div> <div>こいくち</div> <div>□人参 24</div> <div>○こんにゃく 36</div> <div>□大根 24</div> <div>□しいたけ 0.84</div> <div>酒 1.8</div> <div>○砂糖 3</div> <div>こいくち</div> <div>だし</div> <div>フルーツ給食</div> <div>626kcal</div>

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

しょうひん

お肉

えいぶつ

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょうひん 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
えいぶつ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質 無機質 カルシウム
			ビタミン

・・・献立のなかから・・・

★マークのあるメニューについて  
19日・26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。

19日「冬野菜のカレーうどん」  
紀の川市産の長ネギ、人参、大根を使います。  
野菜がたっぷりとれるカレーうどんです。

26日「アクアパッツァ」  
紀の川市産の白菜、人参、ほうれん草を使います。