

日付	献立				食品群			栄養量								
	日曜	主 食	牛乳	お か ず	汁 物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質				
4月	○	ごはん		《☆なめがわまちやさいのきゅうしょく》 なめがわまちやさいのあぶらみそどん 中・カルシウムウエハース	ごもく スープ	牛乳 豚肉 豆腐 なると 味噌 うずら卵水煮	白飯 ごま油 砂糖 油 カルシウムウエハース	人参 生姜 玉葱 長葱 チンゲン菜 茄子 干し椎茸 青ピーマン	620	25.0	830	31.1				
5月	火	○	むぎごはん		こんにゃくサラダ (ごうみしおドレッシング)	なつやさいの カレー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 豚レバーチップ シュレッドチーズ	麦ご飯 きび砂糖 油 蒟蒻 ドレッシング	南瓜 茄子 玉葱 スッキーニ 人参 生姜 青ピーマン 赤ピーマン にんにく キャベツ 胡瓜	620	19.6	805	24.1			
6月	水		はるまき アップルシャーベット		わかめ ラーメン	牛乳 豚肉 なると わかめ 春巻き	ホット中華麺 油 きび砂糖 ごま油	生姜 にんにく 人参 コーン キャベツ 長葱 チンゲン菜 もやし アップルシャーベット	700	23.1	836	27.0				
7月	木	○	ごはん		ごもくごはんのぐ いわしカレーチーズフライ	こまつなの みそじる	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌 油揚げ いわしカレーチーズフライ	白飯 油 蒟蒻 きび砂糖 じゃが芋	小松菜 人参 玉葱 長葱 ごぼう 蓮根 枝豆	648	26.5	797	31.2			
8月	金	○	ライスボール パン		トンノスパゲッティ (クラスこなチーズ) フルーツポンチ 中・やきウインナー		牛乳 ベーコン ツナフレーク油漬 パルメザンチーズ ウインナー	ライスボールパン スパゲッティ オリーブ油 きび砂糖 カットゼリー ナタデココ	マッシュルーム水煮 玉葱 パセリ 人参 青ピーマン カットトマト にんにく みかん缶 パイン缶 ミックスフルーツ (黄桃・洋梨・りんご・白桃)	644	22.0	833	32.1			
11月	月	○	ごはん		ひじきのごもくに さけのあますあんかけ	とうふの すましじる	牛乳 豚肉 豆腐 竹輪 大豆 ひじき 蒲鉾 鮭鰹粉付き	白飯 油 蒟蒻 きび砂糖 砂糖	大根 長葱 人参 小松菜 玉葱 さやいんげん	615	28.0	761	32.5			
12月	火	○	ごはん		ゴーヤチャンプル (クラスかつおぶし) こえびのからあげ		牛乳 豚肉 豆腐 卵そぼろ かつお削り 小エビの唐揚げ	白飯 油 きび砂糖 澱粉 ごま油	玉葱 人参 にがうり 生姜	626	26.2	807	32.3			
13月	水		じごなうどん		ねぎみそパオス れいとうみかん	なすの かけじる	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 ねぎ味噌パオス	地粉うどん ごま ごま油	人参 大根 茄子 小松菜 長葱 冷凍みかん	622	24.3	747	29.8			
14月	木		ごはん		おろしやきにく	どさんこじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	白飯 油 じゃが芋 白滝 きび砂糖	にんにく 人参 玉葱 もやし 大根 長葱 青ピーマン コーン 生姜 りんごピューレ	624	24.2	804	29.9			
15月	金	○	ナン		さくさくサラダ (ぐだくさんたまねぎドレッシング) 中・おこめのタルト	キーマカレー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 豚レバーチップ シュレッドチーズ	ナン 油 じゃが芋 ドレッシング ごま お米のタルト	にんにく 生姜 玉葱 人参 胡瓜 キャベツ 蓮根 枝豆 りんごピューレ	625	24.0	816	28.3			
19月	火		ごはん		《☆わかやまけんのりょうり》 すろっぽ かつおのうめふうみ	じゃがいもの みそじる	牛乳 豆腐 味噌 油揚げ わかめ かつお竜田揚げ	白飯 じゃが芋 油 きび砂糖 ごま ごま油	長葱 人参 玉葱 大根 ごぼう 練り梅	590	24.3	763	30.1			
20月	水		ナムル		(かんこくナムルドレッシング) とりにくのからあげ いちごクレープ	みそバター ラーメン	牛乳 豚肉 味噌 若鶏竜田揚げ	ホット中華麺 油 きび砂糖 バター ドレッシング いちごクレープ	生姜 にんにく 人参 キャベツ もやし にら コーン 玉葱 小松菜 長葱 胡瓜	724	29.1	865	37.3			
21月	木	○	ごはん		ガパオライス 中・あげぎょうざ	ビーフン スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 なると 餃子	白飯 ビーフン きび砂糖 澱粉 油 ごま油	人参 もやし 玉葱 干し椎茸 青ピーマン 赤ピーマン にんにく 長葱 キャベツ 筍	563	24.0	829	32.3			
22月	金	○	ごはん		にくじゃが とりにくのてりやき のりふりかけ	もずく スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 照り焼きチキン なると もずく のりふりかけ	白飯 ごま油 油 ごま 白滝 三温糖 じゃが芋	生姜 人参 玉葱 長葱 さやいんげん	633	26.2	789	30.2			
25月	月	○	バター コッペパン		ラタトゥイユ ポテトチーズオムレツ	やさい スープ	コーヒー牛乳 ベーコン ソーセージ ポテトチーズオムレツ	バターコッペパン 油 オリーブ油 きび砂糖	人参 キャベツ にんにく コーン 小松菜 青ピーマン 赤ピーマン 茄子 玉葱 カットトマト スッキーニ	555	20.3	707	25.2			
26月	火	○	ごはん		ごもくまめ つくねのオニオンガーリックソース	だいこんの みそじる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 昆布 大豆 凍り豆腐 竹輪 レバー入りつくね	白飯 油 蒟蒻 きび砂糖 澱粉 オリーブ油	大根 小松菜 玉葱 長葱 ごぼう 人参 干し椎茸 生姜 にんにく 炒め玉葱	639	26.7	843	34.3			
27月	水		じごなうどん		ごまあえ (かおりごまドレッシング) だいがくいも	おかめじる	牛乳 鶏肉 蒲鉾 油揚げ 昆布	地粉うどん ごま ごま油 きび砂糖 さつま芋 油 砂糖 水あめ ドレッシング	人参 大根 長葱 小松菜 もやし キャベツ	682	23.8					
28月	木	○	ごはん		きりぼしだいこんのそぼろどん	やさいの ミルク スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム	白飯 バター 油 砂糖 澱粉	長葱 人参 小松菜 大根 キャベツ パセリ 玉葱 コーン 切干大根	651	27.1					
29月	金		ごはん		《☆じゅうごやこんだて》 くきわかめのきんぴら さんまのかばやき	おつきみ だんごじる	牛乳 豚肉 茎わかめ なると さんま開き澱粉付き	白飯 油 里芋 蒟蒻 白玉団子 ごま油 じゃがもちボール 砂糖 ごま 澱粉	人参 大根 ごぼう 蓮根	732	26.1	892	30.5			
小学・19回 中学・17回									平均栄養量				638	24.8	807	30.5
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。									栄養基準量				650	18~32	830	25~40

19日 和歌山県の郷土料理

和歌山県は、海・山・川に囲まれ、農産物や水産物などの資源が豊富な地域です。
中でも、梅の生産量は全国1位で、全国の収穫量の半分以上を占めています。
給食では、和歌山県の郷土料理「すろっぽ」と、梅干しを使用した「鯉の梅風味」が給食に出ます。
すろっぽ ...
千切りの大根と人参の煮物に、酢が入ったさっぱりした味わいです。千六本に切るため「せんろっぽん」と呼ばれ、それがなまって「すろっぽ」になったそうです。

お月見

今年の十五夜は
9月29日(金)
です。



4日(月) 滑川町野菜の献立

滑川町の農家さんが大事に育てた野菜を使用します。

《滑川町野菜のあぶらみそ丼》
ながねぎ、なす、青ピーマン
《五目スープ》
ながねぎ

