

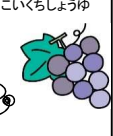
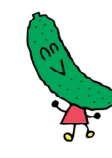
令和6年度

7月

きゅうしょくこんだて表

紀の川市立

粉河学校給食センター

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
△ ぎょうにゅう ○ ごはん さばのしょうがやき △ さば 1きれ □ しょうが 0.7 みりん 1.3 □ さとう 2.6 さけ 1.3 こいくちしょうゆ やさしいごまあえ □ キャベツ 30 □ こまつな 10 □ しめじ 5 □ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5 □ さとう 0.5 こいくちしょうゆ じゃがいもたまねぎのみどしる ○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 15 □ ねぎ 4 □ にんじん 4 △ あぶらあげ 5 みず 130 みそ だし	△ ぎょうにゅう ○ ごはん ヤンニョムチキン △ ささみ 2こ さけ 2.5 ○ かたくりこ 6 □ こむぎ 3 ○ あげあぶら 6 さけ 3 ○ さとう 4 みず 1.2 しお ころこしょう コチュジャン こいくちしょうゆ ケチャップ ナムル □ ほうれんそう 10 □ もやし 30 □ にんじん 5 □ ごまあぶら 0.2 ○ ごま 0.3 こいくちしょうゆ しお わかめスープ △ わかめ 0.5 □ いいたけ 3 △ とうふ 20 □ たまねぎ 20 みず 100 とりガラスープ ちゅうかスープ しお ころこしょう	△ ぎょうにゅう なつやすみカレー ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 25 □ じゃがいも 35 □ にんじん 13 □ たまねぎ 65 □ なす 15 □ ピーマン 5 □ ズッキーニ 10 □ しょうが 0.5 ○ あぶら 0.3 カレールウ カレールウ ウスターソース こしょう パプリカ □ だいこん 13 □ きゅうり 17 □ にんじん 7 □ ふくじんづけ 8 こいくちしょうゆ す れいどうみかん □ れいどうみかん 1こ 	△ ぎょうにゅう ○ ごはん ポロニアソーセージ △ ポロニアステーキ 1こ みりん 0.6 ケチャップ とんかつソース ウスターソース こいくちしょうゆ やさしいサラダ □ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング かぼちゃのとうにゅうスープ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25 □ にんじん 7 □ かぼちゃ 25 □ しめじ 5 △ とうにゅう 20 みず 75 □ あぶら 0.15 とうにゅうホワイトルウ コンソメ こしょう	△ ぎょうにゅう ぎょうにくとごぼうのおきざ ○ こめ 66g □ さとう 6.2 ごぶちや 0.16 △ ぎゅうにく 10 △ ぶたにく 15 □ ごぼう 20 □ さやいんげん 5 □ にんじん 10 ○ ごま 2 □ しょうが 1 さけ 1 □ さとう 3.8 ○ あぶら 0.3 しお こいくちしょうゆ たけのこ ○ そうめん 6 □ にんじん 5 □ たまねぎ 10 □ オクラ 5 △ とうふ 20 □ みりん 0.4 うすくちしょうゆ だし あまのかわソーダゼリー ○ あまのかわソーダゼリー 1こ
△ ぎょうにゅう ○ ごはん マーボー豆腐 △ とうふ 68 △ ぶたひきにく 8.5 △ とりひきにく 8.5 □ たまねぎ 51 □ ニラ 4.2 □ しょうが 0.45 □ にんにく 0.29 □ さとう 0.85 さけ 0.85 □ ごまあぶら 0.29 ○ かたくりこ 1.7 みず 42.5 ○ あぶら 0.3 みそ あかみそ こいくちしょうゆ とりガラスープ トウバンジャン ちゅうかみそツナポテト ○ じゃがいも 25 □ キャベツ 8 □ きゅうり 8 □ えだまめ 2 ツナ 10 □ さとう 1.25 ○ ごまあぶら 0.5 □ ごま 0.5 うすくちしょうゆ す あげしょうまい △ しゅうまい 1こ □ あげあぶら 2.7	△ ぎょうにゅう ○ ごはん カレーピラフ ○ こめ 72g ○ あぶら 0.15 △ ぶたひきにく 25 □ たまねぎ 33 □ にんじん 18 □ ピーマン 6 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ カレーこ しお カレーこ ウスターソース ブイヨン ビーンズサラダ △ だいず 11 □ えだまめ 9 □ にんじん 5.5 □ コーン 11 ○ さとう 0.28 こいくちしょうゆ ○ マヨネーズ やさしいスープ △ ぶたにく 10 □ じゃがいも 20 □ たまねぎ 15 □ キャベツ 13 みず 100 ブイヨン しお こしょう	△ ぎょうにゅう ○ ごはん あじフライ △ あじフライ 1まい ○ あげあぶら 4 △ ささみフレーク 8 □ なす 35 □ しょうが 0.48 みりん 4.8 さけ 0.55 □ さとう 0.97 ○ ごまあぶら 0.15 おろしにんにく こいくちしょうゆ トウバンジャン こまつなのみどしる □ こまつな 7 □ しめじ 6 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 みそ だし 	△ ぎょうにゅう ○ わかめごはん とりももにじやがいものにも △ とりももに 22 □ じゃがいも 67 □ こんにやく 17 □ たまねぎ 51 □ にんじん 10 □ さやいんげん 5.5 ○ さとう 2.5 さけ 2.2 みりん 1.3 みず 30 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし きりぼしだこんのハリハリあえ □ きりぼしだいこん 5 □ きゅうり 25 □ ごま 0.8 ○ さとう 2.2 しお こいくちしょうゆ す テラウエア □ テラウエア 0.5ふさ 	△ ぎょうにゅう ○ ごはん(げんりょう) おさかなふりかけ おさかなふりかけ 1ふくら ひやしちゅうか ○ ラーメン 100 □ もやし 30 □ きゅうり 20 □ にんじん 7 △ ハム 10 △ わかめ 0.5 △ きんしたまご 10 ひやしちゅうかスープ あけはるまき △ はるまき 1こ ○ あげあぶら 2.5 
うみのひ 	△ ぎょうにゅう たにんどん ○ こめ 80g △ ぶたにく 30 □ たまねぎ 91 □ にんじん 13 △ たまご 50 □ ねぎ 5 □ しめじ 6 さけ 2 みりん 1.5 □ さとう 2.2 みず 50 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし キャベツのゆかりあえ □ キャベツ 25 □ もやし 22 ゆかり 0.7 □ さとう 0.5 こいくちしょうゆ	△ ぎょうにゅう ○ ごはん ハンバーグ(てりやきソース) △ ハンバーグ 1こ □ さとう 1.2 みりん 4 みず 10 さけ 2.2 □ かたくりこ 0.65 こいくちしょうゆ きゅうりとわかめのすのもの □ きゅうり 22 △ わかめ 1.2 ○ さとう 1.9 □ ごま 0.5 こいくちしょうゆ す かぼちゃのみどしる □ かぼちゃ 20 □ たまねぎ 20 □ えのきたけ 7 □ ねぎ 5 みず 130 みそ だし	△ ぎょうにゅう チャーハン ○ こめ 80g ○ あぶら 0.35 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 40 □ にんじん 7 □ ねぎ 5 △ かりたまご 15 さけ 0.6 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお こしょう こいくちしょうゆ ちゅうかスープ コロカ ○ ぶたにくコロッケ 1こ ○ あげあぶら 5 パンザンズ □ きゅうり 13 □ もやし 10 □ にんじん 5 □ はるまき 5 ○ さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.2 す こいくちしょうゆ	△ ぎょうにゅう ハヤシライス ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 80 □ にんじん 13 □ しめじ 5 □ グリンピース 3.5 □ じゃがいも 24 □ トマト 8 □ さとう 0.2 みず 106 ○ あぶら 0.3 ハヤシルウ コンソメ こしょう ケチャップ カラフルサラダ □ あかパプリカ 4 □ きゅうり 10 □ キャベツ 20 □ コーン 5 △ ツナ 5 □ レモン 1.1 ○ さとう 1.1 うすくちしょうゆ

＜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	たんすいじつ 炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	しじつ 脂質	むかしつ 無機質 (カルシウム)	むかしつ 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。

楽しい
夏休み

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏バて」を起こすと食欲がなくなり、
偏った食事になってしまうことがあります。夏を元
気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り
入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事
を心がけましょう。

元気な
すごそう

間食は……

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ

