

令和6年度

6月

きゅうしょくこんだて表

紀の川市立

河南学校給食センター

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
△牛乳 573kcal △スタミナとほうろライス ○こめ 75 △ふたひきにく 38 △とりひきにく 25 △こうやどうふ 3 □キャベツ 35 □たまねぎ 17 □にんじん 7 □ニラ 3 □にんにく 1 □しょうが 0.8 さけ 4.4 ○ごまあぶら 0.5 ○かたくくり 0.03 こしゅう こいくち ウスターソース あかみそ しお さんしょくナムル □もやし 25 □にんじん 5 □きゅうり 30 ○すりごま 0.4 ○ごまあぶら 0.5 しお す こいくち	△牛乳 621kcal ○ごはん あげたこやき ○あげあぶら 3.5 きりぼしだいこんのサラダ □きりぼしだいこん 3.7 □きゅうり 15.41 □にんじん 11.05 △ツナ 5.2 ○さとう 1.95 こいくち す ぶたにくとだいごのみぞに △ぶたにく 22 □ごぼう 22 □にんじん 17 □いんげん 12 ○こんにやく 23 △だいず 17 △ちくわ 13 さけ 3.2 ○さとう 1.1 みりん 3.7 こいくち みそ あかみそ だし 	△牛乳 544kcal ○ごはん やきぎょうざ 2こ △なすのちゅうかあえ □なす 40 △ささみフレーク 9 □にんにく 0.2 □しょうが 0.4 みりん 4.5 さけ 0.5 ○さとう 0.9 ○ごまあぶら 0.1 す こいくち トウバンジャン やさいたっぷりちゅうかスープ △ぶたにく 15 □にんじん 10 □もやし 10 □はくさい 45 □たまねぎ 15 ○ごまあぶら 0.5 ちゅうかだし こしゅう うすくち 	△牛乳 589kcal △たまごみごはん ○こめ 70 さけ 2.5 △とりにく 20 △ちくわ 10 □しめじ 3 △あぶらあげ 3 □しいたけ 0.5 □にんじん 7 □えだまめ 6 みりん 1.6 こいくち うすくち だし △わふうにくだんご 2こ きゅうりのあえもの □きゅうり 25 △いとかまぼこ 5 ○いりごま 0.2 ○さとう 0.15 ○ごまあぶら 0.3 こいくち こまつなのみぞしる □こまつな 10 □たまねぎ 22.9 □にんじん 9.16 △あぶらあげ 2.75 みそ だし	△牛乳 551kcal ○ごはん ポークチャップ △ぶたにく 60 □たまねぎ 76 トマト 10 こいくち ケチャップ ウスターソース コーンサラダ □キャベツ 24 □きゅうり 10 □コーン 8 ○さとう 0.96 ○オリーブオイル 0.5 うすくち しお す やさいスープ △チキンウインナー 7.5 ○こめあぶら 0.07 □にんじん 10 □たまねぎ 20 □ちんげんさい 10 ブイヨン こしゅう
10 △牛乳 648kcal ○ごはん はんぺんフライ △あげあぶら 4 ほうれんそうとキャベツのサラダ □キャベツ 30 □ほうれんそう 12 □にんじん 8 ○さとう 1.48 ○オリーブオイル 0.22 うすくち す しお こしゅう チキンのトマトに △とりにく 50 □しめじ 9 □エリンギ 7 □たまねぎ 47 ○じゃがいも 30 □にんにく 0.2 □さやいんげん 3 □トマト 12 ○かたくくり 0.4 ワイン 1 こしゅう ○こめあぶら 0.4 しお ウスターソース コンソメ ケチャップ	11 △牛乳 584kcal ○ごはん ハンバーグのおろしポンずかけ △ハンバーグ □だいこん 20 みりん 1 □エリンギ 3 □しめじ 3 す うすくち 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 ○いりごま 0.5 うすくち す たまねぎとわかめのみぞしる □たまねぎ 25 △とうふ 20 △わかめ 0.4 □ねぎ 3 みそ だし	12 △牛乳 664kcal ○ごはん コッペパン △ポロニアハム コールスローサラダ □キャベツ 40 □コーン 4 □にんじん 5 ○こめあぶら 0.4 ○オリーブオイル 0.2 ○さとう 0.6 す しお こしゅう マヨネーズ ビーフシチュー △ぎゅうにく 25 ○じゃがいも 60 □たまねぎ 60 □にんじん 12 □トマト 10 ワイン 1.2 ビーフシチュー こしゅう ケチャップ ウスターソース とんかつソース コンソメ	13 △牛乳 565kcal △チャーハン ○こめ 75 ○おしむぎ 8 ○こめあぶら 0.5 △ぶたにく 25 □たまねぎ 40 □にんじん 10 □ねぎ 6 △こうやどうふ 3 さけ 0.6 ちゅうかだし しお こいくち こしゅう ワンダンスープ △ワンタン 15 □にんじん 8 □もやし 9 □ニラ 3 □たまねぎ 15 こしゅう ちゅうかだし うめゼリー 	14 △牛乳 602kcal ○ごはん ゆかりごはん ごもくうどん ○うどん 50 △とりにく 15 □にんじん 8 △かまぼこ 8 △あぶらあげ 3 □たけのこ 10 □しいたけ 0.3 □ねぎ 5 さけ 0.4 みりん 2 こいくち うすくち だし コーンのおとしあげ △とりにく 30 さけ 1 □コーン 23 ○こむぎこ 5 ○かたくくり 3 ○あげあぶら 4 しお こしゅう
17 △牛乳 570kcal ○ごはん のいこうみふりかけ はるさめのちゅうかサラダ □きゅうり 20 ○はるさめ 6 △ロースハム 8 □コーン 8 ○ごまあぶら 0.2 ○さとう 1.5 す こいくち とにくとじゃがいもにもの △とりにく 25 ○じゃがいも 80 ○こんにやく 20 □たまねぎ 63 □にんじん 10 さけ 1.5 □モロっこいんげん 5 みりん 1 ○さとう 2.6 こいくち	18 △牛乳 632kcal △こうやどうふのどぼろうどん ○こめ 75 △とりひきにく 40 △ぶたひきにく 22 △こうやどうふ 3 □にんじん 20 □いんげん 15 □しょうが 1.3 ○さとう 5.5 みりん 0.8 さけ 2 こいくち こまつなのごまあえ □こまつな 20 □もやし 25 ○すりごま 1 ○さとう 0.9 こいくち れいとうみかん  フルーツ給食	19 △牛乳 552kcal ○ごはん ホキのゆずしょうゆやき △ホキ □ゆず 1.2 ○さとう 3.6 みりん 1.8 こいくち にんじんシリシリ □にんじん 35 □コーン 5 △ツナ 10 ○こめあぶら 1 しお こいくち えのきのみぞしる △とうふ 20 □えのきたけ 7 △あぶらあげ 4 □たまねぎ 20 □ねぎ 4 だし みそ	20 △牛乳 608kcal ○ごはん れんこんはさみあげ △あげあぶら 5 いんげんのマヨおなかあえ □さやいんげん 10 □キャベツ 20 □にんじん 8 □コーン 7 △かつおぶし 0.75 ○すりごま 0.65 こいくち マヨネーズ じゃがもちスーズ ○じゃがもち 20 △あぶらあげ 4 ○こんにやく 10 □だいこん 20 □ねぎ 5 □にんじん 6 さけ 1.5 みりん 0.6 うすくち こいくち だし 	21 △牛乳 609kcal きりぼしだいこんとベーコンのごはん ○こめ 75 ○げんまい 6 □きりぼしだいこん 5 □えのきたけ 10 △ベーコン 15 □えだまめ 5 □にんじん 10 ○さとう 2 ○いりごま 1.2 みりん 1 さけ 1 うすくち こいくち ひじきサラダ △ひじき 1.04 □もやし 27.5 △ツナ 5.5 □コーン 8.25 ○いりごま 0.33 ○すりごま 0.22 ○さとう 0.88 ○ごまあぶら 0.66 こいくち す しおこうじスーズ △とりにく 20 □だいこん 30 □にんじん 10 □しめじ 6 □ねぎ 4 □しょうが 0.5 さけ 2 だし しおこうじ こしゅう
24 △牛乳 579kcal ○ごはん だしまきたまご もやしのびりからあえ □もやし 35 □きゅうり 15 □にんじん 5 ○ごまあぶら 0.2 ○さとう 2.8 トウバンジャン す こいくち ぶたにくとやさいのちゅうかに △ぶたにく 35 さけ 1.2 △あつあげ 30 □ちんげんさい 15 □たまねぎ 42 □にんじん 12 □キャベツ 30 □しめじ 6 □しょうが 0.6 ○かたくくり 1 ○ごまあぶら 0.1 しお オイスターソース ちゅうかだし	25 △牛乳 575kcal ○ごはん やきさばのこうみしょうゆかけ △さば ○さとう 2 □ねぎ 3 □しょうが 0.6 □にんにく 0.2 す こいくち スキャーニのぱいにくあえ □キャベツ 24 □ズッキーニ 23 □ばいにく 2.5 みりん 1.5 ○さとう 0.65 こいくち ぶたじる △ぶたにく 10 ○じゃがいも 20 □ごぼう 7 □はくさい 20 □もやし 15 □にんじん 5 □ねぎ 7 だし みそ	26 △牛乳 601kcal ○ごはん みぞラーメン ○ちゅうかめん 90 △ぶたにく 15 □もやし 20 □コーン 10 □はくさい 30 □ねぎ 5 みりん 1.5 ○ごまあぶら 0.2 □にんにく 0.2 □しょうが 0.3 ちゅうかだし こしゅう みそ トウバンジャン かいどうとこんにゃくのサラダ △かいそう 0.5 △わかめ 0.5 □きゅうり 30 △こんにやく 15 ○さとう 1.5 ○こめあぶら 0.5 こいくち こしゅう す	27 △牛乳 687kcal △なすしいキーマカレーライス ○こめ 90 △ぶたひきにく 20 △とりひきにく 10 □たまねぎ 100 □にんじん 12 □なす 20 △だいず 20 トマト 20 □にんにく 0.2 □しょうが 1 カレーこ カレールウ こしゅう ウスターソース コンソメ しお フレンチサラダ □キャベツ 34 □きゅうり 8 □にんじん 5 △ロースハム 60 ○さとう 0.8 ○こめあぶら 2 す しお こしゅう	28 △牛乳 578kcal ○ごはん ささみカツ △あげあぶら 5 じゃこピーマン △ちりめんじゃこ 5 □ピーマン 23 △ちくわ 7 ○さとう 1.2 ○こめあぶら 0.15 こいくち だいこんのみぞしる □だいこん 30 △あぶらあげ 8 □ねぎ 6 だし みそ 

こんだてひょうのみかた

3	ひとりあたりのエネルギー
△牛乳 573kcal △スタミナとほうろライス ○こめ 75 △ふたひきにく 38 △とりひきにく 25 △こうやどうふ 3 □キャベツ 35 □たまねぎ 17 □にんじん 7 □ニラ 3 □にんにく 1 □しょうが 0.8 さけ 4.4 ○ごまあぶら 0.5 ○かたくくり 0.03 こしゅう こいくち ウスターソース あかみそ しお さんしょくナムル □もやし 25 □にんじん 5 □きゅうり 30 ○すりごま 0.4 ○ごまあぶら 0.5 しお す こいくち	ひとりあたりのしょうりょう
3つのしょうりょうグループ ○こめ 75 △ふたひきにく 38 △とりひきにく 25 △こうやどうふ 3 □キャベツ 35 □たまねぎ 17 □にんじん 7 □ニラ 3 □にんにく 1 □しょうが 0.8 さけ 4.4 ○ごまあぶら 0.5 ○かたくくり 0.03 こしゅう こいくち ウスターソース あかみそ しお さんしょくナムル □もやし 25 □にんじん 5 □きゅうり 30 ○すりごま 0.4 ○ごまあぶら 0.5 しお す こいくち	しょうざいりょう
さんしょくナムル □もやし 25 □にんじん 5 □きゅうり 30 ○すりごま 0.4 ○ごまあぶら 0.5 しお す こいくち	こんだてめい



☆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
たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)
ビタミン			ビタミン 無機質