

令和6年度		6月		給食献立表		紀の川市立		河南学校給食センター	
月		火		水		木		金	
3		4		5		6		7	
△牛乳 スタミナとほうろライス 661kcal		△牛乳 ごはん 707kcal		△牛乳 ごはん 603kcal		△牛乳 炊き込みご飯 656kcal		△牛乳 ごはん 630kcal	
○米 90 △鶏ひき肉 45.6 △鶏ひき肉 30 △高野豆腐 3.6 □キャベツ 42 □玉ねぎ 20.4 □人参 8.4 □ニラ 3.6 □にんにく 1.2 □しょうが 0.96 酒 5.28 ○ごま油 0.6 ○片栗粉 0.04 こしょう こいくち ウスターソース 赤みそ 塩 三色ナムル □もやし 27.5 □人参 5.5 □きゅうり 33 ○すりごま 0.44 ○ごま油 0.55 塩 酢 こいくち		○ごはん 揚げたこ焼き △揚げ油 4.2 切干し大根のサラダ □切干し大根 4.07 □きゅうり 16.95 □人参 12.15 △ツナ 5.72 △砂糖 2.14 酢 こいくち 豚肉と大豆のみそ煮 △豚肉 26.4 □ごぼう 26.4 △人参 20.4 □いんげん 14.4 ○こんにやく 27.6 △大豆 20.4 △ちくわ 15.6 酒 3.84 ○砂糖 1.32 みりん 4.44 こいくち みそ 赤みそ だし		△ごはん 焼き餃子 2個 なすの中華和え □なす 44 △ささみフレーク 9.9 □にんにく 0.22 □しょうが 0.44 みりん 4.95 酒 0.55 ○砂糖 0.99 ○ごま油 0.11 酢 こいくち トウバンジャン 野菜たっぷり中華スープ △豚肉 16.5 □人参 11 □もやし 11 □白菜 49.5 □玉ねぎ 16.5 ○ごま油 0.55 中華だし こしょう うすくち		○米 84 酒 3 △とり肉 24 △ちくわ 12 □しめじ 3.6 △油揚げ 3.6 □しいたけ 0.6 □人参 8.4 □えだまめ 7.2 みりん 1.92 こいくち うすくち だし △和風肉団子 2個 きゅうりの和え物 □きゅうり 27.5 △糸かまぼこ 5.5 ○炒りごま 0.22 ○砂糖 0.16 ○ごま油 0.33 こいくち 小松菜のみそ汁 □小松菜 11 □玉ねぎ 25.1 □人参 10 △油揚げ 3.02 みそ だし		△ごはん ポークチャップ △豚肉 72 □玉ねぎ 91.2 トマト 12 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 26.4 □きゅうり 11 □コーン 8.8 ○砂糖 1.05 ○オリーブ油 0.55 うすくち 酢 野菜スープ △チキンウインナー 8.25 ○米油 0.07 □人参 11 □玉ねぎ 22 □チンゲン菜 11 ブイヨン こしょう	
10		11		12		13		14	
△牛乳 ごはん 734kcal		△牛乳 ごはん 645kcal		△牛乳 ごはん 738kcal		△牛乳 チャーハン 639kcal		△牛乳 ゆかりご飯 699kcal	
○はんぺんフライ △揚げ油 4.8 ほうれん草とキャベツのサラダ □キャベツ 36 □ほうれん草 14.4 □人参 9.6 ○砂糖 1.78 ○オリーブ油 0.26 うすくち 酢 塩 こしょう チキンのトマト煮 △とり肉 60 □しめじ 10.8 □エリンギ 8.4 □玉ねぎ 56.4 ○じゃがいも 36 □にんにく 0.24 □さやいんげん 3.6 □トマト 14.4 ○片栗粉 0.48 ワイン 1.2 こしょう ○米油 0.48 塩 ウスターソース コンソメ ケチャップ		○ごはん ハンバーグのおろしポン酢かけ △ハンバーグ □大根 24 みりん 1.2 □エリンギ 3.6 □しめじ 3.6 酢 うすくち ツナポテト ○じゃがいも 27.5 □キャベツ 8.8 □きゅうり 8.8 □えだまめ 2.2 △ツナ 11 ○砂糖 1.37 ○ごま油 0.55 ○炒りごま 0.55 うすくち 酢 玉ねぎとわかめのみそ汁 □玉ねぎ 27.5 △豆腐 22 △わかめ 0.44 □ねぎ 3.3 みそ だし		△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 44 □コーン 4.4 □人参 5.5 ○米油 0.44 ○オリーブ油 0.22 ○砂糖 0.66 酢 塩 こしょう マヨネーズ ビーフシチュー △牛肉 30 ○じゃがいも 72 □玉ねぎ 72 □人参 14.4 □トマト 12 ワイン 1.44 ビーフシチュー こしょう ケチャップ ウスターソース とんかつソース コンソメ		○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 中華だし こしょう ワンダンスープ △ワンタン 16.5 □人参 8.8 □もやし 9.9 □ニラ 3.3 □玉ねぎ 16.5 こしょう 中華だし 梅ゼリー		○うどん 60 △とり肉 18 □人参 9.6 △かまぼこ 9.6 △油揚げ 3.6 □ねぎ 6 □たけのこ 12 みりん 2.4 □しいたけ 0.36 うすくち 酒 0.48 こいくち だし コーンの落とし揚げ △とり肉 36 酒 1.2 □コーン 27.6 ○小麦粉 6 ○片栗粉 3.6 ○揚げ油 4.8 塩 こしょう	
17		18		19		20		21	
△牛乳 ごはん 651kcal		△牛乳 高野豆腐のとほう丼 724kcal		△牛乳 ごはん 623kcal		△牛乳 ごはん 681kcal		△牛乳 ごはん 694kcal	
○海苔香味ふりかけ 春雨の中華サラダ □きゅうり 22 ○春雨 6.6 △ロースハム 8.8 □コーン 8.8 ○ごま油 0.22 ○砂糖 1.65 酢 こいくち 鶏肉とじゃが芋の煮物 △とり肉 30 ○じゃがいも 96 ○こんにやく 24 □玉ねぎ 75.6 □人参 12 酒 1.8 □モロッコいんげん 6 みりん 1.2 ○砂糖 3.12 こいくち		○米 90 △鶏ひき肉 48 △豚ひき肉 26.4 △高野豆腐 3.6 □人参 24 □いんげん 18 □しょうが 1.56 ○砂糖 6.6 みりん 0.96 酒 2.4 こいくち 小松菜のごま和え □小松菜 22 □もやし 27.5 ○すりごま 1.1 ○砂糖 0.99 こいくち 冷凍みかん		△ごはん ホキの柚子しょうゆ焼き △ホキ □ゆず 1.44 ○砂糖 4.32 みりん 2.16 こいくち 人参シソ汁 □人参 42 □コーン 6 △ツナ 12 ○米油 1.2 塩 こいくち えのきのみそ汁 △豆腐 22 □えのきたけ 7.7 △油揚げ 4.4 □玉ねぎ 22 □ねぎ 4.4 だし みそ		△ごはん れんこんはさみ揚げ ○揚げ油 6 いんげんのマヨおかかあえ □さやいんげん 11 □キャベツ 22 □人参 8.8 □コーン 7.7 △かつお節 0.82 ○すりごま 0.71 こいくち マヨネーズ じゃが餅スープ ○じゃがもち 22 △油揚げ 4.4 ○こんにやく 11 □大根 22 □ねぎ 5.5 □人参 6.6 酒 1.65 みりん 0.66 うすくち こいくち だし		○米 90 ○玄米 7.2 □切干し大根 6 □人参 12 △ベーコン 18 ○炒りごま 1.44 □えのきたけ 12 酒 1.2 □えだまめ 6 うすくち こいくち ○砂糖 2.4 みりん 1.2 ひじきサラダ △ひじき 1.14 □もやし 30.2 △ツナ 6.05 □コーン 9.07 ○炒りごま 0.36 ○すりごま 0.24 ○砂糖 0.96 ○ごま油 0.72 こいくち 酢 塩麹スープ △とり肉 22 □大根 33 □人参 11 □しめじ 6.6 □ねぎ 4.4 □しょうが 0.55 酒 2.2 だし 塩麹 こしょう	
24		25		26		27		28	
△牛乳 ごはん 659kcal		△牛乳 ごはん 631kcal		△牛乳 ごはん 670kcal		△牛乳 ごはん 794kcal		△牛乳 ごはん 649kcal	
○だし巻玉玉子 もやしのピリ辛和え □もやし 38.5 □きゅうり 16.5 □人参 5.5 ○ごま油 0.22 ○砂糖 3.08 トウバンジャン 酢 こいくち 豚肉と野菜の中華煮 △豚肉 42 酒 1.44 △厚揚げ 36 □チンゲン菜 18 □玉ねぎ 50.4 □人参 14.4 □キャベツ 36 □しめじ 7.2 □しょうが 0.72 ○片栗粉 1.2 ○ごま油 0.12 塩 オイスターソース 中華だし		△ごはん 焼きさばの香味しょうゆかけ △さば ○砂糖 2.4 □ねぎ 3.6 □しょうが 0.72 □にんにく 0.24 酢 こいくち スッキーニの梅肉和え □キャベツ 26.4 □ズッキーニ 25.3 □梅肉 2.75 みりん 1.65 ○砂糖 0.71 こいくち 豚汁 △豚肉 11 ○じゃがいも 22 □ごぼう 7.7 □白菜 22 □もやし 16.5 □人参 5.5 □ねぎ 7.7 だし みそ		△ごはん みそラーメン ○中華めん 99 △豚肉 16.5 □もやし 22 □コーン 11 □白菜 33 □ねぎ 5.5 みりん 1.65 ○ごま油 0.22 □にんにく 0.22 □しょうが 0.33 中華だし こしょう みそ トウバンジャン 海藻とこんにゃくのサラダ △海藻 0.55 △わかめ 0.55 □きゅうり 33 ○こんにやく 16.5 ○砂糖 1.65 ○米油 0.55 こいくち こしょう 酢		○米 108 △豚ひき肉 24 △鶏ひき肉 12 □玉ねぎ 120 □人参 14.4 □なす 24 △大豆 24 トマト 24 □にんにく 0.24 □しょうが 1.2 カレー粉 カレールー こしょう ウスターソース コンソメ 塩 フレンチサラダ □キャベツ 37.4 □きゅうり 8.8 □人参 5.5 △ロースハム 6.6 ○砂糖 0.88 ○米油 2.2 酢 塩 こしょう		△ごはん ささみカツ ○揚げ油 6 じゃこピーマン △ちりめんじゃこ 6 □ピーマン 27.6 △ちくわ 8.4 ○砂糖 1.44 ○米油 0.18 こいくち 大根のみそ汁 □大根 33 △油揚げ 8.8 □ねぎ 6.6 だし みそ	
		フルーツ給食				花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			
						花の給食			

献立表の見方

3

661kcal

△ 牛乳

スタミナとほうろライス

○ 3つの食品グループ

△ 豚ひき肉 45.6

△ 高野豆腐 3.6

□ 玉ねぎ 20.4

□ 人参 8.4

□ ニラ 3.6

□ にんにく 1.2

酒 5.28

○ 片栗粉 0.04

こいくち

赤みそ

三色ナムル

□ もやし 27.5

□ きゅうり 33

○ ごま油 0.55

酢

こいくち

使用材料

献立名

1人あたりのエネルギー

1人あたりの使用量

1人あたりのエネルギー

1人あたりの使用量

献立表の見方

3

661kcal

△ 牛乳

スタミナとほうろライス

○ 3つの食品グループ

△ 豚ひき肉 45.6

△ 高野豆腐 3.6

□ 玉ねぎ 20.4

□ 人参 8.4

□ ニラ 3.6

□ にんにく 1.2

酒 5.28

○ 片栗粉 0.04

こいくち

赤みそ

三色ナムル

□ もやし 27.5

□ きゅうり 33

○ ごま油 0.55

酢

こいくち

使用材料

献立名

1人あたりのエネルギー

1人あたりの使用量

献立表の見方

3

661kcal

△ 牛乳

スタミナとほうろライス

○ 3つの食品グループ

△ 豚ひき肉 45.6

△ 高野豆腐 3.6

□ 玉ねぎ 20.4

□ 人参 8.4

□ ニラ 3.6

□ にんにく 1.2

酒 5.28

○ 片栗粉 0.04

こいくち

赤みそ

三色ナムル

□ もやし 27.5

□ きゅうり 33

○ ごま油 0.55

酢

こいくち

使用材料

献立名

1人あたりのエネルギー

1人あたりの使用量

献立表の見方

3

661kcal

△ 牛乳

スタミナとほうろライス

○ 3つの食品グループ

△ 豚ひき肉 45.6

△ 高野豆腐 3.6

□ 玉ねぎ 20.4

□ 人参 8.4

□ ニラ 3.6

□ にんにく 1.2

酒 5.28

○ 片栗粉 0.04

こいくち

赤みそ

三色ナムル

□ もやし 27.5

□ きゅうり 33

○ ごま油 0.55

酢

こいくち

使用材料

献立名

1人あたりのエネルギー

1人あたりの使用量

献立表の見方

3

661kcal

△ 牛乳

スタミナとほうろライス

○ 3つの食品グループ

△ 豚ひき肉 45.6

△ 高野豆腐 3.6

□ 玉ねぎ 20.4

□ 人参 8.4

□ ニラ 3.6

□ にんにく 1.2

酒 5.28

○ 片栗粉 0.04

こいくち

赤みそ

三色ナムル

□ もやし 27.5

□ きゅうり 33

○ ごま油 0.55

酢

こいくち

使用材料

献立名

1人あたりのエネルギー

1人あたりの使用量

献立表の見方

3

661kcal

△ 牛乳

スタミナとほうろライス

○ 3つの食品グループ

△ 豚ひき肉 45.6

△ 高野豆腐 3.6

□ 玉ねぎ 20.4

□ 人参 8.4

□ ニラ 3.6

□ にんにく 1.2

酒 5.28

○ 片栗粉 0.04

こいくち

赤みそ

三色ナムル

□ もやし 27.5

□ きゅうり 33

○ ごま油 0.55

酢

こいくち

使用材料

献立名

1人あたりのエネルギー

1人あたりの使用量

献立表の見方

3

661kcal

△ 牛乳

スタミナとほうろライス

○ 3つの食品グループ

△ 豚ひき肉 45.6

△ 高野豆腐 3.6

□ 玉ねぎ 20.4

□ 人参 8.4

□ ニラ 3.6

□ にんにく 1.2

酒 5.28

○ 片栗粉 0.04

こいくち

赤みそ

三色ナムル

□ もやし 27.5

□ きゅうり 33

○ ごま油 0.55

酢

こいくち

使用材料

献立名

1人あたりのエネルギー

1人あたりの使用量

献立表の見方

3

661kcal

△ 牛乳

スタミナとほうろライス

○ 3つの食品グループ

△ 豚ひき肉 45.6

△ 高野豆腐 3.6

□ 玉ねぎ 20.4

□ 人参 8.4

□ ニラ 3.6

□ にんにく 1.2

酒 5.28

○ 片栗粉 0.04

こいくち

赤みそ

三色ナムル

□ もやし 27.5

□ きゅうり 33

○ ごま油 0.55

酢

こいくち

使用材料

献立名

1人あたりのエネルギー

1人あたりの使用量

献立表の見方

3

661kcal

△ 牛乳

スタミナとほうろライス

○ 3つの食品グループ

△ 豚ひき肉 45.6

△ 高野豆腐 3.6

□ 玉ねぎ 20.4

□ 人参 8.4

□ ニラ 3.6

□ にんにく 1.2

酒 5.28

○ 片栗粉 0.04

こいくち

赤みそ

三色ナムル

□ もやし 27.5

□ きゅうり 33

○ ごま油 0.55

酢

こいくち

使用材料

献立名

1人あたりのエネルギー

1人あたりの使用量

献立表の見方

3

661kcal

△ 牛乳

スタミナとほうろライス

○ 3つの食品グループ

△ 豚ひき肉 45.6

△ 高野豆腐 3.6

□ 玉ねぎ 20.4

□ 人参 8.4

□ ニラ 3.6

□ にんにく 1.2

酒 5.28

○ 片栗粉 0.04

こいくち

赤みそ

三色ナムル

□ もやし 27.5

□ きゅうり 33

○ ごま油 0.55

酢

こいくち

使用材料

献立名

1人あたりのエネルギー

1人あたりの使用量

献立表の見方

3

661kcal

△ 牛乳

スタミナとほうろライス

○ 3つの食品グループ

△ 豚ひき肉 45.6

△ 高野豆腐 3.6

□ 玉ねぎ 20.4

□ 人参 8.4

□ ニラ 3.6

□ にんにく 1.2

酒 5.28

○ 片栗粉 0.04

こいくち

赤みそ

三色ナムル

□ もやし 27.5

□ きゅうり 33

○ ごま油 0.55

酢

こいくち

使用材料

献立名

1人あたりのエネルギー

1人あたりの使用量

献立表の見方

3

661kcal

△ 牛乳

スタミナとほうろライス

○ 3つの食品グループ

△ 豚ひき肉 45.6

△ 高野豆腐 3.6

□ 玉ねぎ 20.4

□ 人参 8.4

□ ニラ 3.6

□ にんにく 1.2

酒 5.28

○ 片栗粉 0.04

こいくち

赤みそ

三色ナムル

□ もやし 27.5

□ きゅうり 33

○ ごま油 0.55

酢

こいくち

使用材料

献立名

1人あたりのエネルギー

1人あたりの使用量

献立表の見方

3

661kcal

△ 牛乳

スタミナとほうろライス

○ 3つの食品グループ

△ 豚ひき肉 45.6

△ 高野豆腐 3.6

□ 玉ねぎ 20.4

□ 人参 8.4

□ ニラ 3.6

□ にんにく 1.2

酒 5.28

○ 片栗粉 0.04

こいくち

赤みそ

三色ナムル

□ もやし 27.5

□ きゅうり 33

○ ごま油 0.55

酢

こいくち

使用材料

献立名

1人あたりのエネルギー

1人あたりの使用量

献立表の見方

3

661kcal

△ 牛乳

スタミナとほうろライス

○ 3つの食品グループ

△ 豚ひき肉 45.6

△ 高野豆腐 3.6

□ 玉ねぎ 20.4

□ 人参 8.4

□ ニラ 3.6

□ にんにく 1.2

酒 5.28

○ 片栗粉 0.04

こいくち

赤みそ

三色ナムル

□ もやし 27.5

□ きゅうり 33

○ ごま油 0.55

酢

こいくち

使用材料

献立名

1人あたりのエネルギー

1人あたりの使用量

献立表の見方

3

661kcal

△ 牛乳

スタミナとほうろライス

○ 3つの食品グループ

△ 豚ひき肉 45.6

△ 高野豆腐 3.6

□ 玉ねぎ 20.4

□ 人参 8.4

□ ニラ 3.6

□ にんにく 1.2

酒 5.28

○ 片栗粉 0.04

こいくち

赤みそ

三色ナムル

□ もやし 27.5

□ きゅうり 33

○ ごま油 0.55

酢

こいくち

使用材料

献立名

1人あたりのエネルギー

1人あたりの使用量

献立表の見方

3

661kcal

△ 牛乳

スタミナとほうろライス

○ 3つの食品グループ

△ 豚ひき肉 45.6

△ 高野豆腐 3.6

□ 玉ねぎ 20.4

□ 人参 8.4

□ ニラ 3.6

□ にんにく 1.2

酒 5.28

○ 片栗粉 0.04

こいくち

赤みそ

三色ナムル

□ もやし 27.5

□ きゅうり 33

○ ごま油 0.55

酢

こいくち

使用材料

献立名

1人あたりのエネルギー

1人あたりの使用量

献立表の見方

3

661kcal

△ 牛乳

スタミナとほうろライス

○ 3つの食品グループ

△ 豚ひき肉 45.6

△ 高野豆腐 3.6

□ 玉ねぎ 20.4

□ 人参 8.4

□ ニラ 3.6

□ にんにく 1.2

酒 5.28

○ 片栗粉 0.04

こいくち

赤みそ

三色ナムル

□ もやし 27.5

□ きゅうり 33

○ ごま油 0.55

酢

こいくち

使用材料

献立名

1人あたりのエネルギー

1人あたりの使用量