

令和6年度

1月

給食献立表(中学校)

紀の川市立

粉河学校給食センター

く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	〇…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
炭水化物	たんぱく質	脂質	ビタミン

家族みんなで
かせ予防を!

手洗いやうがいをする
習慣を身につけて、家族
でかせの予防対策をしま
しょう。



☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。



水 8	木 9	金 10
△牛乳 チャーハン 640kcal ○米 104g ○ごま油 1.2 □玉ねぎ 54 □葉ねぎ 8.4 こいくちしょうゆ こしょう 中華スープ 中華スープ(肉団子) □小松菜 9.6 △ミートボール 30 □もやし 19.2 ○人参 9.6 □ぶなしめじ 6 水 120 ○油 0.24 中華スープ 食塩 鶏ガラスープ うすくちしょうゆ	△牛乳 ごはん さわらの照り焼き 655kcal △さわり 1切 酒 2.1 ○片栗粉 0.7 こいくちしょうゆ ごま酢あえ □白菜 35.2 □きゅうり 17.6 ○上白糖 0.77 こいくちしょうゆ お雑煮 ○じゃがも 24 □金時人参 12 ○里いも 24 △みそ △白みそ だし みりん 5 ○上白糖 3.3 水 1.5 △わかめ 0.66 ○ごま0.88 穀物酢 大根 24	△牛乳 冬野菜のカレー 783kcal ○米 110g ○麦 6 △豚肉 24 ○じゃがいも 39.6 □白菜 30 □ブロッコリー 7.2 □しょうが 0.96 ○油 0.36 水 138 カレールー ウスターソース フルーツヨーグルト(いちご) □はっさく 7.7 □みかん 14.3 □もも 7.7 □パインアップル 14.3 □いちご 15.4 △ヨーグルト 24.2
火 14	15	16
△牛乳 ごはん かぼちゃひき肉フライ 695kcal □かぼちゃひき肉フライ 1個 ○揚げ油 6 イタリアンサラダ □キャベツ 22 □もやし 13.2 □コーン 6 □人参 4.2 イタリアンドレッシング ミネストローネ △ベーコン 9.6 □玉ねぎ 36 □いんげん 7.2 □にんにく 0.48 ○上白糖 0.36 ブイヨン こしょう ○じゃがいも 32.4 □トマト 17.4 ○オリーブ油 0.36 水 132 食塩	△牛乳 たきこみごはん 615kcal ○米 78g △鶏もも 18 □しいたけ 4.8 □人参 7.2 □いんげん 6 みりん 1.92 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 紅くまり大根サラダ □赤大根 19.8 □ブロッコリー 9.9 △ツナ 4.95 ○上白糖 0.5 ○マヨネーズ 穀物酢 食塩 こしょう さつまいものみぞ汁 ○さつまいも 21.6 □玉ねぎ 22.8 △わかめ 0.36 △みそ だし 酒 3.96 △焼き竹輪 12 □ごぼう 7.2 酒 1.92 食塩 大根 14.6 ○マヨネーズ うすくちしょうゆ こしょう 油揚げ 4.8 だし	△牛乳 ごはん おでん 603kcal ○じゃがいも 42 □人参 12 △厚揚げ 24 △うずら卵 18 ○上白糖 1.2 酒 2.64 こいくちしょうゆ だし 白菜のゆかり和え □白菜 33 □りよくとうもやし 27.5 ゆかり 0.88 こいくちしょうゆ 味付けのり 大根 57.6 △さつま揚げ 16.8 □こんにやく 21.6 みりん 3.24 水 72 うすくちしょうゆ ○上白糖 0.55
13	17	20
給食は生きた教材 給食の時間では、準備から片づけの実際の活動 をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と 食に関する実践力を身につけることができます。	△牛乳 ごはん わかめごはん(減量) うどん 627kcal ○うどん 120 □人参 7.2 □葉ねぎ 6 みりん 4.8 うすくちしょうゆ だし ゆず風味サラダ □キャベツ 33 □小松菜 16.5 △ツナ 7.7 □ゆず果汁 0.71 こいくちしょうゆ △油揚げ 8.4 □白菜 24 □ぶなしめじ 4.8 酒 1.32 こいくちしょうゆ ○上白糖 0.65	△牛乳 ごはん カツオカツ 724kcal △カツオカツ 1個 ○揚げ油 5 からしあえ □ほうれん草 13.2 □もやし 30 ○春雨 3.4 ○ごま 1.2 からし 麻婆白菜 □白菜 84 △鶏ひき肉 14.4 □人参 12 □長ねぎ 14.4 □にんにく 0.36 □しょうが 0.48 ○上白糖 1.32 ○片栗粉 2.16 ○ごま油 0.36 ○油 0.24 △みそ 鶏ガラスープ からし こいくちしょうゆ 酒 0.96 水 こいくちしょうゆ △赤みそ トウバンジャン
21	22	23
△牛乳 ごはん 肉団子(きんぴら) 679kcal △きんぴら肉団子 2個 きのこの佃煮 □えのきたけ 33 こいくちしょうゆ ポトフ □玉ねぎ 36 □キャベツ 30 ○じゃがいも 48 水 180 コンソメ みりん 7.5 穀物酢 □人参 12 △鶏もも 18 ○油 0.24 こしょう 	△牛乳 ひじきごはん 638kcal ○米 85g △鶏もも 8.4 △ひじき 1.2 □人参 9.6 □しょうが 0.84 酒 1.2 油 0.08 こいくちしょうゆ はんぺんフライ △はんぺんフライ 1個 春雨スープ □小松菜 9.6 △豚肉 12 □もやし 19.2 □人参 9.6 ○春雨 4.56 水 120 ○油 0.24 中華スープ 食塩 酒 3.6 △えだまめ 4.8 みりん 2.4 食塩 うすくちしょうゆ 大根 24 □白菜 24 □人参 7.2 だし ○ごま油 0.36 鶏ガラスープ うすくちしょうゆ	△牛乳 三色そばろ丼(小松菜入り) 740kcal ○米 104g △鶏ひき肉 51.6 □しょうが 0.92 ○上白糖 2.88 ○油 0.36 □小松菜 13.2 △かつお節 0.33 こいくちしょうゆ 大根と白菜のみぞ汁 □大根 24 △油揚げ 4.8 △みそ だし 粉河小学校6Aが 考えてくれた献立 大根 26.4 酒 3 △いり玉子 38.5 白菜 24 □人参 7.2 だし
24	28	29
△牛乳 ごはん(減量) かぶとオレンジ白菜のシチュー 634kcal △鶏もも 24 □オレンジ白菜 24 □かぶ 24 □かぶ菜 3.6 △牛乳 24 クリームシチュー こしょう 人参シシリ □人参 34.1 □コーン 5 △ツナ 9.9 食塩 ミルメークココア ○玉ねぎ 36 ○じゃがいも 24 ○油 0.36 ブイヨン ○油 0.99 こいくちしょうゆ 	△牛乳 ごはん 鮭の竜田あげ 750kcal △鮭肉 66 □生姜 3.12 酒 4.8 ○ごま油 0.42 ○揚げ油 6.6 こいくちしょうゆ 野菜のおかか和え □ほうれん草 15.4 □キャベツ 33 □人参 5.5 △かつお節 1.1 こいくちしょうゆ 塩こうじスープ △鶏もも 9.6 □人参 12 □葉ねぎ 4.8 □しょうが 1.08 酒 2.16 □大根 36 □ぶなしめじ 9.6 塩こうじ こしょう、だし	△牛乳 ごはん 鶏のレモンソース焼き 641kcal △鶏むね肉 72 みりん 1.68 □片栗粉 2.4 □レモン 8.4 □レモン果汁 1.2 ○上白糖 3.24 水 1.56 こいくちしょうゆ 野菜サラダ □キャベツ 33 □もやし 11 □コーン 7.7 和風ドレッシング コンソメスープ △豚肉 7.8 □大根 19.2 ○油 0.36 コンソメ ○上白糖 1.56 ○油 0.96 こしょう ○片栗粉 0.36 酒 3 ○片栗粉 0.36 食塩
30	31	
△牛乳 ごはん(フレーン) ハンバーグ(デミソース) 696kcal △ハンバーグ 1個 □ぶなしめじ 4.2 ○上白糖 0.16 ○油 0.12 ハヤシルウ ケチャップ 白菜サラダ □白菜 25.3 △ささみフレーク 4.95 □もやし 22 □コーン 7.7 ○上白糖 0.25 こいくちしょうゆ じゃがいもと玉葱のみぞ汁 ○じゃがいも 24 □葉ねぎ 3.6 水 156 △みそ だし 玉ねぎ 7.2 赤ワイン 0.24 水 14.4 大根 24 □白菜 24 □人参 7.2 だし 油 0.88 食塩 玉ねぎ 18 △油揚げ 6 だし	△牛乳 ごはん 筑前煮 651kcal △鶏もも 24 □ごぼう 12 △焼き竹輪 12 □れんこん 12 □いんげん 6 ○油 0.36 みりん 1 水 43.2 こいくちしょうゆ マカロニサラダ ○マカロニ 8.8 □キャベツ 17.6 □人参 6.6 ○上白糖 0.77 穀物酢 こしょう 瀬戸風味ふりかけ □人参 12 □こんにやく 24 大根 24 酒 1.5 ○上白糖 2.4 ○ごま油 0.36 だし 食塩 ○マヨネーズ	