

令和6年度

3月

給食献立表(中学校)

紀の川市立

粉河学校給食センター

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
△ 牛乳 ○ ごはん さわらのしモンしょうゆ焼き △ さわら 1 切 □ レモン 4 ○ 上白糖 3.9 みりん 2 こいくちしょうゆ ポテトサラダ ○ じゃがいも 33 □ 人参 8.8 □ きゅうり 20 △ ロースハム 4.4 ○ マヨネーズ 食塩 こしょう(白、粉) すまし汁 △ わかめ 0.72 □ えのきたけ 9.6 △ 木綿豆腐 36 みりん 0.96 水 156 うすくちしょうゆ 食塩 だし 	△ 牛乳 ○ ごはん 牛肉とごぼうのおまかせ ○ 米 85g ○ 上白糖 7.44 昆布茶 0.19 △ 牛肉 12 △ 豚肉 18 □ ごぼう 24 □ いんげん 6 □ 人参 12 □ ごま 2.4 □ しょうが 1.2 酒 1.2 ○ 上白糖 4.56 ○ 油 0.36 殺物酢 食塩 こいくちしょうゆ じゃがもち入りみそ汁 ○ じゃがもち 24 □ 大根 24 △ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2 □ こんにゃく 12 □ 葉ねぎ 3.6 米みそ だし いちご □ いちご 2個 	△ ジャア(フレーン) カレーライス ○ 米 114g ○ 麦 6 △ 豚肉 18 □ 玉ねぎ 96 ○ じゃがいも 48 □ 人参 18 □ にんにく 0.48 ○ 油 0.36 水 138 カレールウ カレー粉 ウスターソース とんかつ △ とんかつ 1個 ○ 揚げ油 4 パプリカサラダ □ 大根 16.5 □ きゅうり 16.5 □ 人参 7.7 □ 福神漬 8.8 こいくちしょうゆ 殺物酢 	△ 牛乳 ○ ビビンバ ○ 米 112g △ 豚ひき肉 48 △ 鶏ひき肉 24 ○ 油 1.08 酒 2.4 △ 大豆 14.4 □ 長ねぎ 3.6 □ しょうが 1.2 みりん 3.6 ○ 上白糖 1.08 □ 人参 8.8 □ ほうれん草 19.8 □ 人参 8.8 □ もやし 39.6 □ ごま油 0.52 △ 赤みそ コチュジャン こいくちしょうゆ 中華スープ(春雨) □ 小松菜 9.6 □ 白菜 18 △ 豚肉 6 □ 人参 9.6 ○ 春雨 4.2 ○ ごま油 0.36 水 120 ○ 油 0.24 中華スープ 鶏ガラスープ 食塩 うすくちしょうゆ おねいワレーフ	卒業式 
△ 牛乳 ○ ごはん わかさぎの千トノースカサ △ わかさぎ 2個 ○ 揚げ油 3.3 □ にんにく 0.48 □ しょうが 0.6 ○ ごま油 0.36 ○ 上白糖 0.6 水 0.72 ○ 油 0.24 ケチャップ トウバンジャン ハンサンスー □ きゅうり 11 □ りょうとうもやし 16 □ 人参 5.5 ○ はるさめ 5.5 ○ 上白糖 0.55 ○ ごま油 0.22 殺物酢 こいくちしょうゆ 豆腐の中草煮 △ 木綿豆腐 80.4 △ 豚肉 24 □ 玉ねぎ 54 □ 人参 16.8 □ 白菜 14.4 □ こまつな 9.6 □ しいたけ 3.6 酒 2.16 ○ 片栗粉 1.68 水 43.2 ○ ごま油 0.36 油 0.36 こいくちしょうゆ オイスターソース 中華スープ 鶏ガラスープ	△ 牛乳 ○ ごはん(減量) 和歌山ラーメン ○ 中華めん 120 △ 豚肉 18 ○ 油 0.24 □ キャベツ 30 □ 玉ねぎ 14.4 □ 人参 9.6 □ りょうとうもやし 12 □ 葉ねぎ 3.6 □ しょうが 0.42 □ にんにく 0.3 ○ ごま油 0.48 中華のもと 中華スープ トウバンジャン 切干大根のハリハリ和え □ 切干大根 5.5 □ きゅうり 27.5 ○ ごま 0.88 ○ 上白糖 2.42 食塩 こいくちしょうゆ 殺物酢 	△ 牛乳 ○ ごはん 豆乳コロカケ さんびろごぼう ○ 豆乳コロカケ 1個 ○ 揚げ油 5 △ 豚肉 12 □ 人参 8.64 □ ごぼう 27.6 □ こんにゃく 16.2 □ いんげん 5.4 △ 焼き竹輪 5.4 □ 油 0.24 ○ 上白糖 2.4 みりん 0.29 酒 0.86 ○ ごま油 0.32 こいくちしょうゆ もずくスープ △ 鶏もも 9.6 △ もずく 10.8 □ 白菜 27.6 □ ぶなしめじ 6 □ 人参 7.2 □ しょうが 0.54 ○ ごま油 0.32 ○ 油 0.18 中華スープ 鶏ガラスープ 食塩 うすくちしょうゆ こしょう(白、粉)	△ 牛乳 ○ ごはん マーボー豆腐 △ 豆腐 81.6 △ 豚ひき肉 10.2 △ 鶏ひき肉 10.2 □ 玉ねぎ 61.2 □ にら 5.04 □ しょうが 0.54 □ にんにく 0.35 ○ 上白糖 1.02 酒 1.02 ○ ごま油 0.35 ○ 片栗粉 2.04 水 51 ○ 油 0.36 △ 赤みそ △ 赤みそ こいくちしょうゆ 鶏ガラスープ トウバンジャン 焼き餃子 △ 焼きぎょうざ 2個 海苔サラダ □ キャベツ 14.3 □ もやし 23.1 △ わかめ 1.99 ○ 上白糖 0.6 ○ ごま油 0.27 ○ ごま(いり) 0.33 中華ごまドレッシング こいくちしょうゆ 殺物酢	△ 牛乳 ○ わかめごはん 肉じゃが △ 豚肉 24 □ しらたき 36 ○ じゃがいも 72 □ 玉ねぎ 63.6 □ 人参 14.4 □ いんげん 4.8 ○ 上白糖 3 酒 2.64 みりん 1.56 水 36 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ だし ごまマヨあえ □ 人参 7.7 □ キャベツ 27.5 □ こまつな 11 △ ハム 4.4 ○ ごま(いり) 0.44 うすくちしょうゆ 殺物酢 ○ マヨネーズ ミルメークコーヒー ミルメークコーヒー 1個 
△ 牛乳 ○ ごはん ハンバーグ(ソースかけ) △ ハンバーグ 1個 赤ワイン 0.78 ○ 上白糖 0.84 水 2.04 ケチャップ 濃厚ソース ごき野あえ □ 白菜 35.2 △ わかめ 0.66 □ きゅうり 17.6 ○ ごま(いり) 0.88 ○ 上白糖 0.77 こいくちしょうゆ 殺物酢 ABCマカロニスーフ ○ アルファベットマカロニ 6 △ 鶏もも 6 □ 玉ねぎ 18 □ 人参 7.2 □ 大根 24 □ キャベツ 24 水 120 ○ 油 0.08 ブイヨン 食塩 こしょう(白、粉)	△ 牛乳 ○ ごはん チキンライス ○ 米 91g ○ 油 0.14 △ 鶏もも 30 □ 玉ねぎ 36 □ いんげん 9.6 ○ 油 0.36 コンソメ ケチャップ 食塩 こしょう(黒、粉) ウスターソース ケチャップ 豆腐スーフ △ 豚肉 12 □ 玉ねぎ 30 □ 人参 8.4 ○ じゃがいも 30 □ ぶなしめじ 6 △ 調製豆乳 24 水 90 ○ 油 0.18 豆乳ホワイトルウ コンソメ こしょう(白、粉)	△ 牛乳 ○ ごはん お好み焼き □ キャベツ 87.6 △ 卵 30 △ 焼きちくわ 12 □ 紅しょうが 2.4 □ 山いも入りお好み焼き粉 12 △ あおりのり 0.18 濃厚ソース △ かつお節 1.2 ○ マヨネーズ 小袋 きゅうりの漬物 □ きゅうり 41 ○ ごま 0.33 □ しょうが 0.44 □ 人参 5 こいくちしょうゆ 殺物酢 トウバンジャン なめこ汁 □ なめこ 7.2 □ 玉ねぎ 20.4 △ 木綿豆腐 24 □ 白菜 20.4 △ 米みそ だし	春分の日 	△ 牛乳 ○ ごはん ちくわの磯辺あげ △ 焼き竹輪 2個 ○ 天ぷら粉 12 △ あおりのり 0.28 ○ 揚げ油 6 野菜のごき野あえ □ キャベツ 30.8 □ もやし 14.3 □ ほうれん草 7.7 □ ぶなしめじ 5.5 ○ ごま油 0.55 ○ すりごま 0.55 ○ 上白糖 0.55 こいくちしょうゆ さつまいものみそ汁 ○ さつまいも 21.6 □ 玉ねぎ 22.8 △ 油揚げ 4.8 △ わかめ 0.36 米みそ だし

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

しょうひん 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	たんぱく質 炭水化物	しじつ たんぱく質	むぎしじつ 無機質 (カルシウム)
	しじつ 脂質	しじつ たんぱく質	むぎしじつ 無機質
			ビタミン

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

卒業おめでとう!

卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。