令和8年度　**5月**　# 給食献立表　紀の川市立　河南学校給食センター

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

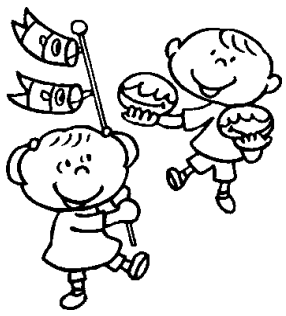
19日（火）
紀の川市オーガニックビレッジ準備会から「地元の農家さんが有機農業で生産されたお米」をいただきます。

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

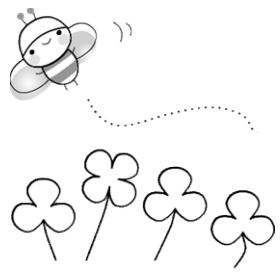
1（金）
△ **牛乳**　719kcal
たけのこごはん
○ 米 84　酒 3　だし
△ とり肉 24　△ちくわ 6
△ 油揚げ 4.8　□しいたけ 0.6
□ 人参 8.4　□たけのこ 36
みりん 1.92　こいくち　うすくち
△ **カツオカツ**
○ 揚げ油 7.2
梅昆布あえ
□ キャベツ 33　□きゅうり 16.5
△ 塩昆布 0.66　□梅肉 1.98
○ 砂糖 1　うすくち　ゆかり 0.21
えのきたけのみそ汁
□ えのきたけ 8.8　△油揚げ 5.5
□ 玉ねぎ 24.2　□人参 11
□ ねぎ 5.5　みそ　だし

4（月）
みどりの日

5（火）
こどもの日



6（水）
振替休日



7（木）
△ **牛乳**　644kcal
○ **ごはん**
ちりめんとひじきの佃煮
△ ひじき 0.77　△ツナ 4.2
△ ちりめんじゃこ 3　△かつお節 0.96
○ 砂糖 2.04　みりん 3
こいくち　酢
糸かまぼこのあえもの
△ 糸かまぼこ 11　□キャベツ 27.5
□ こまつな 16.5　□人参 5.5
○ 砂糖 1.54　○ごま油 0.39
こいくち　酢
春野菜の煮物
△ とり肉 24　○じゃがいも 48
□ たけのこ 42　△高野豆腐 6
□ 人参 30　○こんにゃく 30
□ さやえんどう 3.6　○砂糖 4.8
みりん 1.2　こいくち　だし

8（金）
△ **牛乳**　674kcal
○ **ごはん**
ヤンニョムチキン
△ ささみ　酒 2.4
○ 片栗粉 7.8　○揚げ油 7.2
酒 3.6　○砂糖 4.8
塩　コチュジャン
こいくち　ケチャップ
ナムル
□ もやし 26.4　□人参 4.4
□ きゅうり 30.8　○炒りごま 0.42
○ ごま油 0.53　こいくち
酢　塩
わかめのスープ
□ ちんげん菜 22　△わかめ 0.88
□ えのきたけ 11　こしょう
中華だし

11（月）
△ **牛乳**　669kcal
○ **ごはん**
ハンバーグ
△ ハンバーグ　みりん 0.48
ワイン 0.48　とんかつソース
ケチャップ　こいくち
ウスターソース　コンソメ
シャキシャキサラダ
○ じゃがいも 35.2　□きゅうり 8.8
□ 人参 3.52　○すりごま 0.7
○ 米油 2.11　○砂糖 1.06
酢　塩
こしょう
豆腐のみそ汁
△ 豆腐 22　□こまつな 11
□ 玉ねぎ 27.5　□人参 5.5
△ 油揚げ 4.4　だし
みそ

12（火）
△ **牛乳**　657kcal
彩りちらし
○ 米 78　△高野豆腐 4.8
△ 鶏ひき肉 24　□人参 12
△ ひじき 0.36　□コーン 8.4
□ えだまめ 9.6　○砂糖 11.4
□ しょうが 1.2　みりん 1.8
酒 1.8　□紅しょうが 1.44
酢　塩
うすくち　だし
ちくわの磯辺揚げ
△ ちくわ 25　△青のり 0.1
○ 片栗粉 4.14　○小麦粉 4.14
○ 揚げ油 4.8
若竹汁
△ わかめ 1.1　□たけのこ 27.5
□ しめじ 7.7　みりん 0.84
うすくち　だし

13（水）
△ **牛乳**　779kcal
カレーライス
○ 米 108　△牛肉 4.8
△ 豚肉 14.4　□玉ねぎ 93.6
○ じゃがいも 54　□人参 12
ワイン 2.4　□にんにく 0.24
カレールウ　こいくち
ウスターソース　こしょう
コンソメ　カレー粉
はっさく入りフルーツポンチ
□ みかん 18　□はっさく 24
□ パイン 24　かんてん 15
はちみつレモンゼリー 18

14（木）
△ **牛乳**　697kcal
○ **ごはん**
うすいえんどうのかき揚げ
△ とり肉 36　酒 1.2
□ うすいえんどう 13　△ちくわ 14.4
○ 小麦粉 6　○片栗粉 3.6
○ 揚げ油 6.6　塩　こしょう
切干し大根の炒め物
△ 豚肉 12　□切干し大根 4.2
△ 高野豆腐 1.2　△平天 12
□ 人参 12　○こんにゃく 12
□ いんげん 2.4　○砂糖 1.2
みりん 0.36　酒 0.96
○ 米油 0.6　こいくち　だし
新玉ねぎのみそ汁
□ 玉ねぎ 33　○麩 1.87
□ こまつな 11　□しめじ 7.7
みそ　だし

15（金）
△ **牛乳**　695kcal
○ **ごはん**
△ **ぎょうざ2個**
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
八宝菜
△ 豚肉 30　△厚揚げ 24
□ もやし 26.4　□ねぎ 12
□ 人参 13.2　□白菜 102
□ 玉ねぎ 42　□たけのこ 12
酒 1.44　○片栗粉 1.92
○ ごま油 0.44　こいくち
こしょう　中華だし

18（月）
△ **牛乳**　703kcal
○ **ごはん**
△ **揚げたこ焼き**
○ 揚げ油 4.2
きゅうりのおかかあえ
□ きゅうり 33　□キャベツ 22
△ かつお節 1.1　○砂糖 0.99
こいくち
肉豆腐
△ 豆腐 84　△豚肉 18
△ 牛肉 12　○こんにゃく 24
□ 玉ねぎ 84　□人参 12
□ いんげん 12　○砂糖 3.84
酒 1.8　こいくち

19（火）
△ **牛乳**　648kcal
○ **ごはん**
焼きさばの香味だれ
△ 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
塩こうじ炒め
△ ベーコン 6　○じゃがいも 36
□ キャベツ 24　□ピーマン 6
□ エリンギ 2.4　○米油 0.36
塩こうじ　うすくち
こしょう
なすのみそ汁
□ なす 22　□人参 5.5
□ 玉ねぎ 22　△油揚げ 4.4
みそ　だし

20（水）
△ **牛乳**　813kcal
○ **コッペパン**
△ **キャベツメンチカツ**
○ 揚げ油 7.2
ツナマヨサラダ
□ アスパラガス 5.5　□ｽﾅｯﾌﾟえんどう 5.5
△ ツナ 11　□キャベツ 38.5
○ オリーブオイル 0.44　塩　こしょう
酢　マヨネーズ
ケチャップ煮
△ とり肉 24　○じゃがいも 60
□ 玉ねぎ 48　□人参 24
△ 大豆 18　□にんにく 0.14
□ トマト 7.2　○砂糖 0.14
○ 米油 0.46　塩　こしょう
ウスターソース　ケチャップ
デミグラスソース　コンソメ

21（木）
△ **牛乳**　617kcal
○ **ごはん**
瀬戸風味ふりかけ
野菜炒め
△ 豚肉 64.8　酒 2.4
□ キャベツ 42　□玉ねぎ 43.2
□ 人参 3.6　△高野豆腐 1.2
□ しょうが 1.2　□にんにく 0.6
みりん 1.2　○砂糖 1.8
○ ごま油 0.24　みそ
こいくち　ケチャップ
ウスターソース
五目すまし汁
□ 大根 27.5　□人参 11
○ 麩 1.87　△厚揚げ 11
□ こまつな 11　みりん 0.84
こいくち　だし　うすくち

22（金）
△ **牛乳**　667kcal
スタミナそぼろライス
○ 米 90　△豚ひき肉 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
こいくち　ウスターソース
赤みそ　塩　こしょう
海藻サラダ
△ 海藻 0.55　△わかめ 0.55
□ ほうれん草 13.2　□きゅうり 33
□ ｽﾅｯﾌﾟえんどう 3.3　○砂糖 1.65
○ ごま油 0.77　こしょう
こいくち　酢

25（月）
△ **牛乳**　715kcal
○ **ごはん**
△ **厚焼きたまご**
ごぼうサラダ
□ ごぼう 25.3　□人参 5.5
□ きゅうり 16.5　△ツナ 11
○ 砂糖 1.1　○すりごま 0.88
○ 米油 0.33　こいくち
酢
鶏肉とじゃがいもの煮物
△ とり肉 30　○じゃがいも 96
○ こんにゃく 24　□玉ねぎ 72
□ 人参 12　□いんげん 12
○ 砂糖 3.12　酒 1.8
みりん 1.2　こいくち

26（火）
△ **牛乳**　673kcal
○ **ごはん**
△ **豚肉コロッケ**
○ 揚げ油 6
なすと厚揚げのカレー炒め
△ 豚肉 13.2　□なす 21.6
△ 厚揚げ 24　□玉ねぎ 14.4
□ 人参 6　□ねぎ 4.8
□ しょうが 0.36　○ごま油 0.36
酒 0.54　○砂糖 1.2　うすくち
○ 片栗粉 0.7　みそ　カレー粉
もずくのすまし汁
△ もずく 9.9　○麩 2.2
□ ほうれん草 16.5　みりん 0.84
うすくち　だし

27（水）
△ **牛乳**　682kcal
○ **減量わかめごはん**
ラーメン
○ 中華めん 99　△豚肉 27.5
○ もやし 22　□白菜 27.5
□ ねぎ 5.5　□人参 5.5
□ しょうが 0.39　□にんにく 0.28
○ ごま油 0.3　トウバンジャン
ラーメンスープ　中華だし
バンバンジーサラダ
△ ささみフレーク 5.5　□人参 5
□ コーン 5.5　□キャベツ 22
○ 炒りごま 1.1　○砂糖 0.77
○ ごま油 0.44　こいくち
酢

28（木）
△ **牛乳**　630kcal
チキンライス
○ 米 84　△とり肉 36
□ 玉ねぎ 42　□人参 12
□ いんげん 6　○米油 0.6
ケチャップ　塩
こしょう　コンソメ
ウスターソース
ABCマカロニスープ
○ ABCマカロニ 2.8　□ちんげん菜 16.5
□ 玉ねぎ 27.5　□キャベツ 27.5
△ チキンウインナー 11　こしょう
コンソメ
○ **豆乳いちごプリン**

29（金）
△ **牛乳**　719kcal
○ **ごはん**
△ **イカメンチカツ**
○ 揚げ油 7.2
ひじきの炒め煮
△ とり肉 9.6　○米油 0.6
△ ひじき 2.4　△大豆 9.6
△ 平天 9.6　○こんにゃく 12
□ いんげん 6　□人参 6
○ 砂糖 2.04　酒 0.6
みりん 0.6　こいくち　だし
じゃが芋と玉ねぎのみそ汁
○ じゃがいも 33　□玉ねぎ 33
□ えのきたけ 5.5　□ねぎ 5.5
みそ　だし