

令和7年度

## 7月 学校給食献立表(中学校)

紀の川市立 粉河学校給食センター

ちよいと足して 野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>火<br/>1</div> <div>△ 牛乳 661kcal</div> <div>○ ごはん 豚キムチ</div> <div>△ 豚肉 48 □ キムチ 31.2</div> <div>□ キャベツ 40.8 □ 玉ねぎ 42 □ にら 12</div> <div>□ しょうが 1.2 □ にんにく 0.6 □ 上白糖 1.8</div> <div>酒 2.4 □ ごま油 1.2</div> <div>○ 油 0.36</div> <div>こいくちしょうゆ コチュジャン</div> <div>スパゲティサラダ</div> <div>○ スパゲティ 9 □ 人参 6.6</div> <div>□ きゅうり 16.5 △ ロースハム 5.5</div> <div>○ マヨネーズ 殺物酢</div> <div>食塩 こしょう(白、粉)</div> <div>味かつお</div> <div>味かつおふりかけ 1袋</div>                                                                                                                                                                                                          | <div>水<br/>2</div> <div>△ 牛乳 638kcal</div> <div>○ ごはん 肉団子(さんびら)</div> <div>△ きんぴら肉団子 2こ</div> <div>じゃこピーマン</div> <div>△ ちりめん 6</div> <div>□ ピーマン 30</div> <div>○ 油 0.24 □ 上白糖 1.4</div> <div>みりん 1.08</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>ワンタンスープ</div> <div>△ 肉入りワンタン 18 △ 豚肉 6</div> <div>□ 人参 6</div> <div>□ 小松菜 9.6</div> <div>□ りょくとうもやし 22.8</div> <div>○ 油 0.08</div> <div>鶏ガラスープ 中華スープ</div> <div>食塩 こしょう(白、粉)</div>                                             | <div>木<br/>3</div> <div>△ 牛乳 814kcal</div> <div>○ トマトたっぷりハヤシライス</div> <div>○ 米 115g</div> <div>○ 麦 6</div> <div>△ 豚肉 30 □ 玉ねぎ 120</div> <div>△ 人参 15.6</div> <div>□ トマト 18</div> <div>水 127.2 □ 油 0.36</div> <div>ハヤシルウ こしょう(白、粉)</div> <div>ウスターソース コンソメ</div> <div>フルーツヨーグルト</div> <div>□ はっさく 8.4</div> <div>□ みかん 18</div> <div>□ もも 8.4</div> <div>□ バインアップル 18</div> <div>△ ヨーグルト 27.6</div> <div>ナタデココ 12</div> <div>フルーツ給食</div> <div></div>                         | <div>金<br/>4</div> <div>△ 牛乳 707kcal</div> <div>○ 新しょうがごはん</div> <div>○ 米 91g 酒 3</div> <div>□ 新しょうが 8.4</div> <div>□ 人参 4.8</div> <div>△ かつお節 0.24</div> <div>みりん 6.6 □ 上白糖 3.24</div> <div>水 12 だし</div> <div>うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ</div> <div>根菜入りミンチカツ</div> <div>△ 根菜入りミンチカツ 1個</div> <div>○ 揚げ油 4.8</div> <div>野菜サラダ</div> <div>□ キャベツ 33 和風ドレッシング</div> <div>□ きゅうり 11 □ コーン 7.7</div> <div>ぶた汁</div> <div>△ 豚肉 7.2 □ ごぼう 9.6</div> <div>□ 玉ねぎ 21.6 □ 人参 10.8</div> <div>△ 油揚げ 3.6 △ 木綿豆腐 24</div> <div>□ 葉ねぎ 3.6</div> <div>米みそ だし</div>                                                                             |
| <div>8</div> <div>△ 牛乳 713kcal</div> <div>○ ごはん わかさぎの中華ザカケ</div> <div>△ わかさぎのフリッター 2個</div> <div>○ 揚げ油 2.2</div> <div>□ しょうが 0.8</div> <div>□ にんにく 0.25 □ 上白糖 2</div> <div>みりん 0.5 □ ごま油 0.3</div> <div>こいくちしょうゆ 赤みそ</div> <div>殺物酢 トウバンジャン</div> <div>からしあえ</div> <div>□ ちんげんさい 16.5</div> <div>□ りょくとうもやし 27.5</div> <div>○ 春雨 3.3 からし</div> <div>○ ごま(白) 1.2 こいくちしょうゆ</div> <div>高野豆腐の玉子とじ</div> <div>△ 高野豆腐 7.2 △ 鶏もも 14.4</div> <div>□ 人参 7.2 □ 玉ねぎ 36</div> <div>○ じゃがいも 43.2 △ 鶏卵 24</div> <div>□ いんげん 4.8 □ 上白糖 2.4</div> <div>水 72 だし</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>こいくちしょうゆ</div>                                                    | <div>9</div> <div>△ 牛乳 609kcal</div> <div>○ ヨッパパン ソーセージ</div> <div>△ ソーセージ 2本</div> <div>ケチャップ&amp;マスタード</div> <div>キャベツのカレードレッシング</div> <div>□ キャベツ 25.3</div> <div>□ りょくとうもやし 13.2</div> <div>□ 人参 8.8 □ 油 0.49</div> <div>○ 上白糖 0.1</div> <div>殺物酢 食塩</div> <div>カレー粉 こしょう(白、粉)</div> <div>野菜スープ</div> <div>△ 鶏もも 12 □ かぼちゃ 24</div> <div>□ 玉ねぎ 24 □ 人参 7.2</div> <div>水 120 □ 油 0.24</div> <div>ブイヨン 食塩</div> <div>こしょう(白、粉)</div>                              | <div>10</div> <div>△ 牛乳 659kcal</div> <div>○ ごはん 豚肉のしょうがゆめ</div> <div>△ 豚肉 74.4 □ 生姜 1.2</div> <div>酒 2.4 □ 油 0.36</div> <div>□ 玉ねぎ 72</div> <div>□ ピーマン 6.6</div> <div>□ しょうが 1.2</div> <div>○ 上白糖 0.96 □ 片栗粉 1.38</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>じゃがいもわかめの酢の物</div> <div>□ きゅうり 26.4 △ わかめ 1.44</div> <div>○ 上白糖 2.28 □ ごま(白) 0.6</div> <div>こいくちしょうゆ 殺物酢</div> <div>食塩</div> <div>じゃがいもと玉葱のみそ汁</div> <div>○ じゃがいも 24 □ 玉ねぎ 24</div> <div>□ 葉ねぎ 4.8 □ えのきたけ 8.4</div> <div>△ 油揚げ 6.24 水 156</div> <div>米みそ だし</div>                                           | <div>11</div> <div>△ 牛乳 709kcal</div> <div>○ わかめごはん(減量)</div> <div>冷やし中華</div> <div>○ ラーメン 120</div> <div>□ りょくとうもやし 33</div> <div>□ きゅうり 22 □ 人参 7.7</div> <div>△ ロースハム 11 △ わかめ 0.55</div> <div>△ 錦糸玉子 11</div> <div>冷やし中華スープ</div> <div>たこ焼き</div> <div>○ たこ焼き 1個 □ 揚げ油 3.5</div> <div></div>                                                                                                                                                                                                                                     |
| <div>15</div> <div>△ 牛乳 779kcal</div> <div>○ チャーハン</div> <div>○ 米 110g □ 油 0.42</div> <div>○ ごま油 1.2 △ 豚肉 24</div> <div>□ 玉ねぎ 48 □ 人参 8.4</div> <div>□ 葉ねぎ 6 □ いり玉子 12</div> <div>酒 0.72 □ 油 0.36</div> <div>こいくちしょうゆ 食塩</div> <div>こしょう(白、粉) 中華スープ</div> <div>坦々スー</div> <div>△ 豚ひき肉 24</div> <div>□ キャベツ 24</div> <div>□ 玉ねぎ 9.6 □ 人参 7.68</div> <div>□ ぶなしめじ 7.68 □ にら 5.76</div> <div>□ 長ねぎ 3.84</div> <div>□ にんにく 0.19</div> <div>□ しょうが 0.29 □ すりごま 1.2</div> <div>○ 普通はるさめ 3.6 □ ごま油 1.2</div> <div>○ 練りごま 6 □ 油 0.36</div> <div>酒 1.2 鶏ガラスープ</div> <div>水 0.29 トウバンジャン</div> <div>米みそ こいくちしょうゆ</div> <div>デラウェア</div> <div>フルーツ給食</div> | <div>16</div> <div>△ 牛乳 678kcal</div> <div>○ ごはん 赤魚の唐揚げ</div> <div>△ 赤魚 1切 □ 片栗粉 10.8</div> <div>○ 揚げ油 6</div> <div>食塩 こしょう(白、粉)</div> <div>なすの中華あえ</div> <div>△ ささみ 8.8</div> <div>□ なす 38.5 □ 生姜 0.48</div> <div>みりん 5.2 酒 0.61</div> <div>○ 上白糖 1.07 □ ごま油 0.17</div> <div>にんにく(おろし) こいくちしょうゆ</div> <div>殺物酢 トウバンジャン</div> <div>キャベツのみそ汁</div> <div>□ 玉ねぎ 24 △ 油揚げ 6</div> <div>□ キャベツ 24</div> <div>□ 人参 7.2 □ 葉ねぎ 3.6</div> <div>水 120</div> <div>米みそ だし</div> | <div>17</div> <div>△ 牛乳 774kcal</div> <div>○ ごはん ハンバーグ(ソースかけ)</div> <div>△ ハンバーグ 1個 赤ワイン 0.78</div> <div>○ 上白糖 0.84 水 2.04</div> <div>ケチャップ</div> <div>とんかつソース</div> <div>かぼちゃサラダ</div> <div>□ かぼちゃ 38.5 □ きゅうり 12.2</div> <div>△ ロースハム 5.5</div> <div>○ マヨネーズ 食塩</div> <div>殺物酢 こしょう(黒、粉)</div> <div>コンソメスー</div> <div>△ 鶏もも 12 □ じゃがいも 24</div> <div>□ 玉ねぎ 30 □ ほうれん草 7.2</div> <div>□ 人参 7.2 水 120</div> <div>コンソメ</div> <div>こしょう(白、粉)</div> <div>食塩</div> <div></div> | <div>18</div> <div>△ 牛乳 809kcal</div> <div>○ 夏野菜カレー</div> <div>○ 米 115g</div> <div>○ 麦 6</div> <div>△ 豚肉 30 □ じゃがいも 42</div> <div>△ 人参 15.6 □ 玉ねぎ 72</div> <div>□ なす 18</div> <div>□ ピーマン 6</div> <div>□ スズキーニ 18</div> <div>□ しょうが 0.6</div> <div>○ 油 0.36</div> <div>カレールー</div> <div>ウスターソース こしょう(白、粉)</div> <div>ひじきサラダ</div> <div>△ ぼしひじき 1.05</div> <div>□ りょくとうもやし 27.5</div> <div>△ ツナ 5.5</div> <div>□ コーン 8.25</div> <div>○ ごま 0.33 □ すりごま 0.22</div> <div>○ 上白糖 0.8 □ ごま油 0.66</div> <div>こいくちしょうゆ 殺物酢</div> <div></div> |

&lt; 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 &gt;

| しょうひん<br>食品<br>グループ | ○・・・おもにエネルギーの<br>もとになる食品 | △・・・おもに体をつくる<br>もとになる食品 | □・・・おもに体の調子を整える<br>もとになる食品 |
|---------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------------|
| えいほうそ<br>栄養素        | たんぱく質<br>炭水化物            | たんぱく質<br>脂質             | ビタミン<br>無機質                |
|                     |                          | たんぱく質<br>無機質<br>(カルシウム) |                            |



☆材料購入の都合により  
献立を変更することが  
あります。

7月紀の川市産の野菜は・・・小松菜、ねぎ、たまねぎ、人参、にんにく、なす、きゅうり  
ピーマン、かぼちゃなど

米・・・きぬむすめ(紀の川市産)  
フルーツ給食(市内産のフルーツ)・・・7/3(木)はっさく(缶詰)  
7/15(火)デラウェア

