

令和7年度

7月 きゅうしょくこんだて表(小学校)

紀の川市立 粉河学校給食センター

粉河、長田、竜門、名手、上名手、
麻生津小

野菜をとうろく

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。

カツめんと野菜



さばのみそ煮の缶詰+野菜



7		8		9		10		11	
△ ぎょうにゅう 550kcal ぎょうにくとごぼうのおきせ ○ こめ 66g ○ さとう 6.2 □ こぶちや 0.16 △ きゅうり 13 △ ぶたにく 14 □ ごぼう 20 □ えだまめ 5 □ にんじん 10 ○ ごま 2 □ しょうが 1 さけ 1 ○ さとう 3.8 ○ あぶら 0.3 す しお こいくちしょうゆ たけのこ ○ そうめん 6 □ にんじん 5 □ たまねぎ 10 □ オクラ 5 △ とうふ 20 みりん 0.4 うすくちしょうゆ だし ○ たけのこデザート 		△ ぎょうにゅう 615kcal ごはん わかさぎのちゅうかだれかけ △ わかさぎフリッター 2ひき ○ あげあぶら 2.2 □ しょうが 0.8 □ にんにく 0.25 ○ さとう 2 みりん 0.5 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ あかみそ す トウバンジャン からしあえ □ ちんげんさい 15 □ もやし 25 ○ はるさめ 3 □ ごま 1.1 からし こいくちしょうゆ こうやどうふのたまごとし △ こうやどうふ 6 △ とりもにく 12 □ にんじん 6 □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 36 △ たまご 20 □ いんげん 4 ○ さとう 2 みず 60 ○ あぶら 0.3 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし		△ ぎょうにゅう 562kcal ごはん コッパバン ソーセージ △ ソーセージ 2ほん こぶくろケチャップ キャベツのカルドレッシング □ キャベツ 23 □ もやし 12 □ にんじん 8 ○ あぶら 0.45 ○ さとう 0.09 す しお カレーこ こしょう やさいスープ △ とりもにく 10 □ かぼちや 25 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 みず 100 ○ あぶら 0.2 ブイヨン しお こしょう		△ ぎょうにゅう 550kcal ごはん ぶたにくのしょうがいため △ ぶたにく 62 □ しょうが 1 さけ 2 □ あぶら 0.3 □ たまねぎ 60 □ ピーマン 5.5 しょうが 1 ○ さとう 0.8 ○ かたくりこ 1.15 こいくちしょうゆ ぎょうにゅうのわかめのすのもの □ きゅうり 22 △ わかめ 1.2 ○ さとう 1.9 □ ごま 0.5 こいくちしょうゆ す しお じゃがいもとたまねぎのみどし ○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 20 □ ねぎ 4 □ えのきたけ 7 △ あぶらあげ 5.2 みず 130 みそ だし		△ ぎょうにゅう 616kcal ごはん わかめごはん(げんじょう) ひやしちゅうか ○ ラーメン 100 □ もやし 30 □ きゅうり 20 □ にんじん 7 △ ハム 10 △ わかめ 0.5 △ きんしたまご 10 ひやしちゅうかスープ たこやき ○ たこやき 1こ ○ あげあぶら 3.5 	
14		15		16		17		18	
△ ぎょうにゅう 610kcal こうやどうふのどろろどん ○ こめ 80g △ ぶたひきに 43 □ しょうが 1.5 □ たまねぎ 20 □ ごぼう 18 □ にんじん 18 □ いんげん 14 ○ さとう 4.2 さけ 5 みず 35 △ こうやどうふ 6 ○ あぶら 0.45 こいくちしょうゆ ふとえのきのすましじり □ ほうれんそう 5 □ えのきたけ 10 □ ねぎ 5 □ ふ 2 みりん 0.8 みず 130 うすくちしょうゆ しお だし		△ ぎょうにゅう 638kcal チャーハン ○ こめ 80g ○ あぶら 0.35 △ ごまあぶら 1 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 40 □ にんじん 7 □ ねぎ 5 △ いりたまご 10 さけ 0.6 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお こしょう こいくちしょうゆ ちゅうかスープ たんたんスープ △ ぶたひきに 20 □ キャベツ 20 □ たまねぎ 8 □ にんじん 6.4 □ しめじ 6.4 □ ニら 4.8 □ ながねぎ 3.2 □ にんにく 0.16 □ しょうが 0.24 ○ はるさめ 3 ○ ねりごま 5 ○ すりごま 1 さけ 1 ○ ごまあぶら 1 みず 0.24 ○ あぶら 0.3 みそ こいくちしょうゆ とりガラスープ トウバンジャン □ デラウェア フルーツ給食 		△ ぎょうにゅう 578kcal ごはん あかうあのかからあげ △ あかうあ 1きれ ○ かたくりこ 9 ○ あげあぶら 5 しお こしょう なすのちゅうかあえ △ ささみフレーク 8 □ なす 35 □ しょうが 0.48 みりん 4.8 さけ 0.55 ○ さとう 0.97 ○ ごまあぶら 0.15 おろしにんにく こいくちしょうゆ す トウバンジャン キャベツのみどし □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5 □ キャベツ 20 □ にんじん 6 □ ねぎ 3 みず 100 みそ だし		△ ぎょうにゅう 634kcal ごはん ハンバーグ(ソースかけ) △ ハンバーグ 1個 あかワイン 0.65 ○ さとう 0.7 みず 1.7 ケチャップ とんかつソース かぼちゃサラダ □ かぼちや 35 □ きゅうり 11 □ ハム 5 ○ マヨネーズ しお す くらこしょう コンソメスープ △ とりもにく 10 □ じゃがいも 20 □ たまねぎ 25 □ ほうれんそう 6 □ にんじん 6 みず 100 コンソメ こしょう しお 		△ ぎょうにゅう 673kcal なつやさいカレー ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 25 ○ じゃがいも 35 □ にんじん 13 □ たまねぎ 60 □ なす 15 □ ピーマン 5 □ ズッキーニ 15 □ しょうが 0.5 ○ あぶら 0.3 カレールウ カレールウ ウスターソース こしょう ひしきサラダ △ ひじき 0.95 □ もやし 25 △ ツナ 5 □ コーン 7.5 ○ ごま 0.3 □ すりごま 0.2 ○ さとう 0.8 ○ ごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ す  	

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



☆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



令和7年度

7月 きゅうしょくこんだて表(小学校)

紀の川市立 粉河学校給食センター

川原小		火 1	水 2	木 3	金 4
ちよい と 野菜をとうろ 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。 カップめん+野菜 ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べにたえがアップします。 さばのみと煮の缶詰+野菜 缶詰をそのまま食べるのではなく、雑穀類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。		△ きゅうにゅう 564kcal ○ ごはん △ ぶたにく 40 □ キムチ 26 ○ キャベツ 34 □ たまねぎ 35 □ ニラ 10 □ しょうが 1 □ にんにく 0.5 □ さとう 1.5 さけ 2 □ ごまあぶら 1 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ □ コチュジャン △ スパゲティサラダ ○ スパゲティ 8.2 □ にんじん 6 □ きゅうり 15 △ ハム 5 ○ マヨネーズ す しお □ こしょう あじかつお ふりかけ(かつお) 1ふくら	△ きゅうにゅう 553kcal ○ ごはん △ にくだんご(きんぴら) △ きんぴらにくだんご 2こ △ じゃこピーマン △ じゃこ 5 □ ピーマン 25 ○ あぶら 0.2 □ さとう 1.17 みりん 0.9 こいくちしょうゆ △ ワンタンスープ △ にくいりワンタン 15 △ ぶたにく 5 □ にんじん 5 □ こまつな 8 □ もやし 19 ○ あぶら 0.07 とりガラスープ □ ちゅうかスープ しお □ こしょう	△ きゅうにゅう 672kcal △ トマトたっぷりハヤシライス ○ こめ 88g □ むぎ 5 △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 100 □ にんじん 13 □ トマト 15 みず 106 □ あぶら 0.3 ハヤシルウ □ こしょう ウスターソース □ コンソメ △ フルーツヨーグルト □ はっさく 7 □ みかん 15 □ もも 7 □ パイナップル 15 △ ヨーグルト 23 □ ナタデココ 10 フルーツ給食	△ きゅうにゅう 606kcal △ しんしょうがごはん ○ こめ 70g □ さけ 2.5 □ しょうが 7 □ にんじん 4 △ かつおぶし 0.2 □ みりん 5.5 ○ さとう 2.7 □ みず 10 うすくちしょうゆ □ うすくちしょうゆ だし △ こんさいりいメンチカツ △ こんさいりいメンチカツ 1こ ○ あけあぶら 4 △ やさいサラダ □ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング △ ぶたにく 6 □ ごぼう 8 □ たまねぎ 18 □ にんじん 9 △ あぶらあげ 3 □ とうふ 20 □ ねぎ 3 みそ だし
月 7		8	9	10	11
△ きゅうにゅう 521kcal △ きゅうにゅう ○ こめ 66g □ さとう 6.2 △ こぼちや 0.16 □ さけ 13 △ ぶたにく 14 □ ごぼう 20 □ えだまめ 5 □ にんじん 10 ○ ごま 2 □ しょうが 1 さけ 1 □ さとう 3.8 ○ あぶら 0.3 す こいくちしょうゆ しお △ たけのこ ○ そうめん 6 □ にんじん 5 □ たまねぎ 10 □ オクラ 5 △ とうふ 20 □ みりん 0.4 うすくちしょうゆ だし		△ きゅうにゅう 644kcal ○ ごはん △ わかさぎのちゅうかだれかけ △ わかさぎフリッター 2ひき ○ あけあぶら 2.2 □ しょうが 0.8 □ にんにく 0.25 □ さとう 2 みりん 0.5 □ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ □ あかみそ す □ トウバンジャン △ からしあえ □ ちんげんさい 15 □ もやし 25 ○ はるさめ 3 □ ごま 1.1 からし □ こいくちしょうゆ △ こうやどうふ 6 □ たけのこ 12 □ にんじん 6 □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 36 □ たまご 20 □ いんげん 4 □ さとう 2 みず 60 だし □ あぶら 0.3 うすくちしょうゆ □ こいくちしょうゆ ○ たけのこデザート	△ きゅうにゅう 562kcal ○ ごはん △ ソーセージ 2はゆ △ きゅうのケチャップ △ キャベツ 23 □ もやし 12 □ にんじん 8 □ あぶら 0.45 ○ さとう 0.09 す カレー □ しお △ やさいスープ △ とりもも 10 □ かぼちゃ 25 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 みず 100 □ あぶら 0.2 ブイヨン □ しお こしょう	△ きゅうにゅう 550kcal ○ ごはん △ ぶたにく 62 □ しょうが 1 さけ 2 □ あぶら 0.3 □ たまねぎ 60 □ ピーマン 5.5 □ しょうが 1 □ さとう 0.8 ○ かたくり 1.15 こいくちしょうゆ △ きゅうり 22 □ わかめ 1.2 ○ さとう 1.9 □ ごま 0.5 こいくちしょうゆ しお △ じゃがいも 20 □ たまねぎ 20 □ ねぎ 4 □ えのきたけ 7 △ あぶらあげ 5.2 □ みず 130 みそ だし	△ きゅうにゅう 616kcal ○ わかめごはん(けんりょう) ○ ひやしゅうか ○ ラーメン 100 □ もやし 30 □ きゅうり 20 □ にんじん 7 △ ハム 10 □ わかめ 0.5 △ きんしたまご 10 ひやしゅうかスープ △ たけのこ ○ たけのこ 1こ □ あけあぶら 3.5
14		15	16	17	18
△ きゅうにゅう 610kcal △ きゅうにゅう ○ こめ 80g □ ぶたひき 43 □ しょうが 1.5 □ たまねぎ 20 □ ごぼう 18 □ にんじん 18 □ いんげん 14 □ さとう 4.2 さけ 5 □ みず 35 △ こうやどうふ 6 □ あぶら 0.45 こいくちしょうゆ △ ふとん □ ほうれんそう 5 □ えのきたけ 10 □ ねぎ 5 □ ふ 2 みりん 0.8 □ みず 130 うすくちしょうゆ しお		△ きゅうにゅう 638kcal △ きゅうにゅう ○ こめ 80g □ あぶら 0.35 △ ぶたひき 20 □ たまねぎ 40 □ にんじん 7 △ ねぎ 5 □ いりたまご 10 さけ 0.6 □ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお こしょう こいくちしょうゆ ちゅうかスープ △ たんたんスープ △ ぶたひき 20 □ キャベツ 20 □ たまねぎ 8 □ にんじん 6.4 しめじ 6.4 □ ニラ 4.8 □ ながねぎ 3.2 □ にんにく 0.16 □ しょうが 0.24 □ はるさめ 3 ○ ねりごま 5 □ すりごま 1 さけ 1 □ ごまあぶら 1 みず 0.24 □ あぶら 0.3 みそ □ こいくちしょうゆ とりガラスープ □ トウバンジャン △ デラウェア フルーツ給食	△ きゅうにゅう 578kcal ○ ごはん △ あかうめのかからあげ △ あかうめ 1きれ □ かたくり 9 ○ あけあぶら 5 しお □ こしょう △ なすのちゅうかあえ △ ささみフレック 8 □ なす 35 □ しょうが 0.48 □ みりん 4.8 さけ 0.55 □ さとう 0.97 ○ ごまあぶら 0.15 おろしにんにく □ こいくちしょうゆ す □ トウバンジャン △ キャベツのみどし □ たまねぎ 20 □ あぶらあげ 5 □ キャベツ 20 □ にんじん 6 □ ねぎ 3 □ みず 100 みそ だし	△ きゅうにゅう 634kcal ○ ごはん △ ハンバーグ(ソースかけ) △ ハンバーグ 1個 □ あかワイン 0.65 ○ さとう 0.7 □ みず 1.7 ケチャップ □ とんかつソース △ かぼちゃ 35 □ きゅうり 11 △ ハム 5 ○ マヨネーズ □ しお す □ くろこしょう △ コンソメスープ △ とりもも 10 □ じゃがいも 20 □ たまねぎ 25 □ ほうれんそう 6 □ にんじん 6 □ みず 100 コンソメ こしょう しお	△ きゅうにゅう 673kcal △ きゅうにゅう ○ こめ 88g □ むぎ 5 △ ぶたにく 25 □ じゃがいも 35 □ にんじん 13 □ たまねぎ 60 なす 15 □ ピーマン 5 □ ズッキーニ 15 □ しょうが 0.5 ○ あぶら 0.3 カレーウ □ カレーウ ウスターソース □ こしょう △ ひじき 0.95 □ もやし 25 △ ツナ 5 □ コーン 7.5 ○ ごま 0.3 □ すりごま 0.2 ○ さとう 0.8 □ ごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ す

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょくひん 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		
☆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

