令和8年度　**7月**

きゅうしょくこんだて表

紀の川市立　河南学校給食センター

夏ばて注意！

早起き・早寝で生活リズムを整えよう！

水	木	金
1	**2**	**3**
△ **牛乳**　564kcal **チキンライス** ○ こめ 70　△ とりにく 30 □ たまねぎ 35　□ にんじん 10 □ いんげん 5　○ こめあぶら 0.5 ケチャップ　しお こしょう　コンソメ ウスターソース **かぼちゃとうにゅうスープ** △ ぶたにく 10　□ たまねぎ 25 □ かぼちゃ 32　コンソメ □ しめじ 5　とうにゅうルウ △ とうにゅう 19　こしょう □ **とうもろこし** 	△ **牛乳**　571kcal ○ **ごはん** **やきさばのしょうがだれかけ** △ さば　○ さとう 3 □ しょうが 1　す こいくち **てっかなす** △ ぶたにく 10　□ なす 25 □ たまねぎ 20　□ ピーマン 4 □ にんじん 8　□ しょうが 0.6 さけ 0.9　○ さとう 1.4 みりん 1.2　○ かたくりこ 0.6 あかみそ　こいくち **とうがんのすましじる** □ とうがん 12　□ こまつな 10 □ えのきたけ 8　○ ふ 1.7 □ ねぎ 3　みりん 0.76 うすくち　だし	△ **牛乳**　595kcal **そぼろどん** ○ こめ 75　△ とりひきにく 50 △ ぶたひきにく 25　□ にんじん 20 □ えだまめ 8　□ いんげん 7 □ しょうが 1.3　○ さとう 4.5 みりん 0.8　さけ 2 こいくち **たくあんあえ** □ キャベツ 35　□ きゅうり 12 □ こまつな 3　□ たくあん 6 ○ さとう 0.5　△ かつおぶし 0.5 うすくち

月	火		
6	**7**	**8**	**9**
△ **牛乳**　672kcal ○ **ごはん** △ **ぎゅうにくコロッケ** ○ あげあぶら 8 **こんぶあえ** □ キャベツ 45　□ にんじん 4 △ しおこんぶ 1.27　△ かつおぶし 1 **やさいのごもくに** △ とりにく 7　□ だいこん 58 △ こうやどうふ 2　□ にんじん 10 □ ごぼう 12　○ こんにゃく 30 △ ひらてん 6　○ こめあぶら 0.5 さけ 1.5　みりん 1 ○ さとう 2.5　だし こいくち 	△ **牛乳**　558kcal **ちらしずし** ○ こめ 65　○ さとう 6.5 △ たまご 15　□ にんじん 10 △ ひじき 0.3　△ あぶらあげ 3 □ たけのこ 8　△ こうやどうふ 3.5 △ かまぼこ 10　□ えだまめ 4 さけ 0.8　○ さとう 3 みりん 1.2　しお す　だし うすくち **たなばたじる** △ かまぼこ 10　□ オクラ 5 △ とうふ 30　□ しめじ 5 □ ねぎ 5　みりん 0.76 うすくち　だし □ **デラウエア** フルーツきゅうしょく	△ **牛乳**　627kcal ○ **げんりょうわかめごはん** **ひやしサラダうどん** ○ うどん 99　□ キャベツ 20 □ きゅうり 20　□ にんじん 7 △ ツナ 15　ぽんず **めんつゆ(こぶくろ)** △ **ホキフライ** ○ あげあぶら 5 おおざらにうどんをいれ、きゅうりなどのぐをのせて、くばってください。 たべるときに、こぶくろのめんつゆをかけてください。	△ **牛乳**　541kcal ○ **ごはん** △ **ぎょうざ2こ** **チンジャオロースー** △ ぶたにく 25　□ ピーマン 12 □ たけのこ 6　□ たまねぎ 16 ○ こんにゃく 12　□ にんにく 0.4 ○ こめあぶら 0.2　○ さとう 1.4 ○ かたくりこ 0.6　○ ごまあぶら 0.15 こいくち **とりにくつるんとスープ** △ とりにく 15　さけ 0.5 ○ かたくりこ 1　□ もやし 20 □ ちんげんさい 20　□ ねぎ 5 □ しめじ 3　こいくち ちゅうかだし　しお こしょう

10	13	14	15
△ **牛乳**　692kcal ○ **ごはん** **うめこうみのてりやきチキン** △ とりにく　さけ 1 みりん 3　□ ばいにく 2.5 こいくち　○ さとう 1.5 あかみそ　○ かたくりこ 0.4 **マカロニサラダ** ○ マカロニ 8　□ きゅうり 20 □ キャベツ 15　△ ロースハム 8 ○ さとう 0.7　しお す　マヨネーズ こしょう **なつやさいのみそしる** □ なす 12　□ たまねぎ 20 □ かぼちゃ 15　みそ □ ズッキーニ 8　だし △ あぶらあげ 4	△ **牛乳**　586kcal ○ **ごはん** **いわしのねぎしおだれかけ** △ いわし　○ あげあぶら 3 ○ かたくりこ 4　○ さとう 4.5 □ ながねぎ 1　こいくち □ レモン 1.2　こしょう しお　す **きゅうりのおかかあえ** □ きゅうり 30　□ キャベツ 20 ○ さとう 0.9　△ かつおぶし 1 こいくち **とうふのみそしる** △ とうふ 20　□ こまつな 10 □ たまねぎ 25　□ にんじん 5 △ あぶらあげ 4　だし みそ	△ **牛乳**　554kcal ○ **ごはん** **ゴーヤのつくだに** □ ゴーヤ 12　△ ちりめんじゃこ 0.8 ○ いりごま 0.45　△ かつおぶし 0.7 ○ さとう 1.6　みりん 2.5 しお　こいくち す △ **あつやきたまご** **ちくぜんに** △ とりにく 20　□ にんじん 22 □ ごぼう 22　○ こんにゃく 30 △ ちくわ 20　□ たけのこ 20 □ いんげん 3　○ こめあぶら 0.5 さけ 1.5　みりん 1 ○ さとう 2.5　だし こいくち	△ **牛乳**　549kcal ○ **コッペパン** △ **フランクフルト** **ラタトゥイユ** △ とりにく 12　□ ズッキーニ 10 □ たまねぎ 12　□ なす 10 □ ピーマン 5　□ にんじん 5 □ トマト 14　○ オリーブオイル 0.15 □ にんにく 0.1　こしょう ○ さとう 0.2　しお **ジュリエーヌスープ** △ ぶたにく 10　□ キャベツ 30 □ たまねぎ 15　□ にんじん 5 コンソメ　こしょう □ **すいか** フルーツきゅうしょく

16	17
△ **牛乳**　659kcal **なつやさいカレー** ○ こめ 90　△ ぶたにく 18 □ たまねぎ 68　□ なす 9 □ かぼちゃ 18　□ にんじん 9 □ ピーマン 3.5　□ にんにく 0.18 □ トマト 9　カレールウ ワイン 1.8　こいくち ウスターソース　コンソメ カレーこ　こしょう **フルーツポンチ** □ みかん 20　□ パイン 20 みかんゼリー 15　かんてん 15 はちみつレモンゼリー 20 	△ **牛乳**　765kcal ○ **げんりょうごはん** **しるなしたんたんめん** ○ ちゅうかめん 81　□ にんにく 0.15 □ しょうが 0.15　△ ぶたひきにく 44 □ たまねぎ 22　□ にんじん 18 □ キャベツ 12　□ ちんげんさい 6 さけ 1.5　○ さとう 1.47 ○ すりごま 1.47　○ ねりごま 3.22 ○ ごまあぶら 0.74　○ かたくりこ 0.59 トウバンジャン　こいくち す　テンメンジャン ちゅうかだし　ラーゆ **ちゅうかスープ** △ とりにく 7　□ もやし 20 □ にんじん 10　□ ねぎ 5 □ きくらげ 0.4　こしょう ちゅうかだし ○ **とうにゅうプリン**

＜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

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

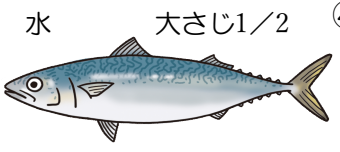
給食メニューの紹介「焼きさばの香味だれ」　5月19日実施

《材料4人分》

さば	４切れ
ねぎ	１２ｇ
土生姜	３ｇ
にんにく	１ｇ

たれ

こいくち	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1／2
水	大さじ1／2



作り方

① ねぎは、小口切りに、土生姜とにんにくは、すりおろす。
② 鍋にたれの調味料を混ぜ合わせて、①を加えて、ひと煮立ちさせる。
③ さばを焼く。
④ 焼いたさばに②のたれをかける。

「まさば」「ごまさば」「大西洋さば」がある。まさばは背中に「さば紋」という波のような模様があるのが特徴。缶詰やさば節にも加工される。