

令和8年度

8月

給食献立表

紀の川市立 河南学校給食センター



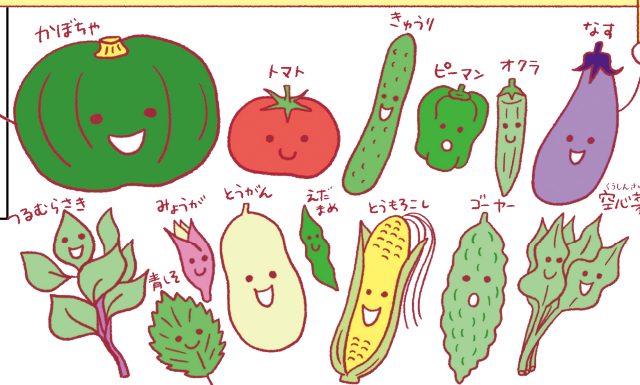
火 25	水 26	木 27	金 28
△ 牛乳 キムチチャーハン 628kcal ○ 米 90 △ 豚肉 24 □ キムチ 30 □ 玉ねぎ 30 こしょう 塩 春雨スープ △ つくね 25.3 □ もやし 16.5 □ ちんげん菜 6.6 ○ 米油 0.55 中華だし	△ 牛乳 バーガーバン キャベツのメンチカツ 626kcal □ キャベツ 35.7 ○ パン粉 17 ○ 小麦粉 11.9 塩 野菜 □ レタス 22 塩 小袋ソース 野菜スープ △ チキンウインナー 11 □ 人参 11 □ トマト 16.5 ○ 米油 0.55 コンソメ	△ 牛乳 減量ごはん 味かつおふりかけ ビビンうどん 710kcal ○ うどん 118.8 □ 長ネギ 4.8 □ にんにく 0.12 □ こまつな 30 ○ 玉ねぎ 18 ○ 砂糖 2.02 ○ ごま油 1.2 こいくち みそ □ ふどう2個 △ 豚ひき肉 48 □ しょうが 0.12 □ もやし 12 □ 人参 12 酒 3.43 ○ 炒りごま 0.6 ○ 片栗粉 0.12 コチュジャン	△ 牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ2個 749kcal △ とり肉 2個 □ しょうが 0.3 ○ 片栗粉 15 こいくち たたききゅうり □ きゅうり 49.5 ○ 炒りごま 0.44 ○ ごま油 0.55 塩 こいくち 五ねぎのみど汁 □ なす 16.5 □ 玉ねぎ 29.7 みそ 酒 2 □ にんにく 0.2 ○ 揚げ油 6 □ 人参 5.5 ○ 砂糖 0.38 塩 □ えのきたけ 3.3 △ 油揚げ 4.4 だし

27日（木）
「ビビンうどん」
大皿にうどんを入れ、具をのせて配ってください。
食べる時に、うどんと具を混ぜて食べてください。
よく考えて、具の量を配って下さいね。

フルーツ給食

月 31
△ 牛乳 チキンカレーライス 776kcal ○ 米 108 □ 玉ねぎ 82.5 □ 人参 11 □ なす 11 □ にんにく 0.22 ウスターソース コンソメ カレー粉 フルーツポンチ □ みかん 24 □ バイン 24 シャインマスカットセリー 24 ナタデココ 12

だい す なっ や さい
大好き、夏野菜！



たいよう ひかり
太陽の光をたくさん浴びて、みずみずしいほぐたち夏野菜！

みんなはいくつ食べたかな？

給食メニューの紹介「もやしのカレードレッシング和え」4月22日実施

《材料4人分》

もやし	140g
キャベツ	60g
人参	20g
酢	大さじ1強
米油	大さじ1
砂糖	大さじ1・小さじ2/3
カレー粉	小さじ1/4
しお	小さじ1/4
こしょう	少々

作り方

- ① もやしを洗い、キャベツを5mm、人参を千切りに切ります。
- ② ①を鍋で茹で、冷却します。
- ③ 調味料を混ぜ合わせます。
- ④ ②の野菜と③の調味料を混ぜ合わせます。

*ツナやハムなどを入れても美味しいです！

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょうじゆん 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	たんぱいけいふつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質
		たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)
			ビタミン
			無機質