

令和7年度

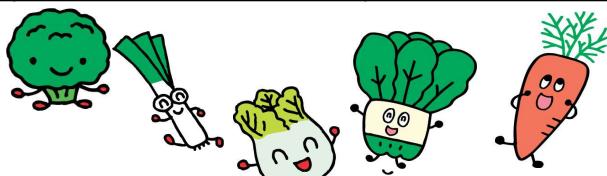
2月

## 給食献立表

紀の川市立 河南学校給食センター

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<b>△牛乳</b> <b>カレーライス</b> ○米 108 □玉ねぎ 71.5 □人参 13.2 ワイン 2.2 ウスターソース コンソメ カレー粉 <b>パリポトサラダ</b> □大根 18.7 □人参 7.7 こいくち	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>いわしフライ</b> ○揚げ油 6 <b>きんぴら大豆</b> △豚肉 9.6 □にんにく 0.22 □白菜 22 カレールウ こいくち こしょう <b>豆腐のみぞ汁</b> △豆腐 22 △油揚げ 4.4 □人参 11 みそ	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>海苔香味ふりかけ</b> <b>タッキリム</b> △とり肉 48 △豚肉 9.6 □にんにく 0.22 □白菜 22 △大豆 12 □こんにゃく 18 □いんげん 6 △ちくわ 6 ○砂糖 2.4 みりん 0.36 酒 0.96 こいくち <b>豆腐のみぞ汁</b> △豆腐 22 △油揚げ 4.4 □ねぎ 4.4 みそ だし	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>ささみカツ</b> ○揚げ油 4.8 <b>ほうれん草のごま和え</b> □ほうれん草 20.9 □もやし 18.7 □長ネギ 6 ○砂糖 2.4 コチュジャン △豚肉 19.2 □にんにく 0.09 □玉ねぎ 16.5 □人参 8.8 □ねぎ 5.5 ○ごま油 0.52 トウバンジヤン	<b>△牛乳</b> <b>減量ごはん</b> <b>サンラータンメン</b> ○中華めん 108 □玉ねぎ 12 □人参 0.43 △卵 21.6 ○ごま油 0.65 豚骨ラーメンスープ トウバンジヤン <b>寒天サラダ</b> 寒天 1.32 □ほうれん草 11 ○砂糖 2.86 こいくち <b>フルーツ給食</b>
<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>ねぎ入りたまご焼き</b> <b>なます</b> □大根 36.3 ○炒りごま 0.55 塩 うすくち <b>すき焼き</b> △豚肉 36 □人参 12 □長ネギ 9.6 □えのきたけ 9.6 ○こんにゃく 36 ○砂糖 5.4 こいくち	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>かぼちゃひき肉フライ</b> ○揚げ油 4.8 <b>フロッコリーサラダ</b> □プロッコリー 22 □キャベツ 22 ○砂糖 1.32 <b>ボトフ</b> □玉ねぎ 33 □人参 11 □白菜 27.5 ○じやがいも 44 △チキンウインナー 11 ○米油 0.55 コーン 5.5 うすくち 酢 <b>ナメコのみぞ汁</b> □なめこ 13.2 □大根 24.2 □長ネギ 5.5	<b>建国記念の日</b> 	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>照り焼きハンバーグ</b> △ハンバーグ ○砂糖 2.4 みりん 1.2 <b>ポテトサラダ</b> ○じやがいも 38.5 □きゅうり 5.5 △ロースハム 11 ○オーリーブオイル 0.55 塩 酢 <b>なめこのみぞ汁</b> □なめこ 13.2 □大根 24.2 □長ネギ 5.5	<b>△牛乳</b> <b>切干し大根とベーコンのごはん</b> ○玄米 7.2 □切干し大根 6 □えのきたけ 12 □えだまめ 6 ○砂糖 2.4 みりん 1.2 <b>塩麹スープ</b> △とり肉 22 □人参 11 □水菜 4.4 酒 2.09 <b>チョコプリン</b> 
<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>キャベツメンチカツ</b> ○揚げ油 6 <b>塩昆布和え</b> □白菜 49.5 △かつお節 1.07 <b>麩のすまし汁</b> ○麩 2.2 □ほうれん草 5.5 みりん 0.83 うすくち	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>さばの生姜焼き</b> △さば ○砂糖 2.64 みりん 1.68 酒 1.44 <b>ひじきの炒め煮</b> △豚肉 7.2 △大豆 9.6 ○こんにゃく 12 ○人参 6 ○砂糖 2.04 みりん 0.6 <b>大根のみぞ汁</b> □大根 24.2 △油揚げ 8.8 だし	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>コッペパン</b> <b>ポロニアハム</b> <b>コーレスローサラダ</b> ○キャベツ 44 □人参 5.5 ○砂糖 1.48 <b>白菜のクリーム煮</b> △とり肉 24 ○人参 12 ○砂糖 0.6 □青菜 11 ○米油 0.6 <b>シチュー</b> △長ネギ 7.7 みそ	<b>△ジョア</b> <b>減量ごはん</b> ★冬野菜のカレーうどん ○うどん 60 □大根 21.6 ○砂糖 1.48 ○人参 9.6 ○米油 0.6 <b>はんぺんフライ</b> ○揚げ油 4.8	<b>△牛乳</b> <b>ねぎ塩豚丼</b> ○米 90 □長ネギ 18 ○もやし 48 □人参 6 ○レモン 0.96 塩 <b>切干し大根のマヨ和え</b> □切干し大根 3.3 □人参 11 ○砂糖 2.14 こいくち
<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>春巻き</b> ○揚げ油 4.8 <b>三色ナムル</b> □もやし 27.5 △わかめ 1.1 ○ごま油 0.55 <b>麻婆白菜</b> ○白菜 102 △しょうが 0.6 △厚揚げ 18 □長ネギ 18 ○砂糖 0.94 ○ごま油 0.36 こいくち	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>チリコンカン</b> △豚ひき肉 27.5 ○すりごま 0.44 ○小麦粉 2.04 ○片栗粉 0.01 ○トマト 16.28 ○ウスターソース ○砂糖 1.48 ○人参 1.8 ○オーリーブオイル 0.6 ○ケチャップ ○チリパウダー ○ハヤシルウ <b>大根のツナサラダ</b> ○大根 49.5 △ツナ 9.9 ○砂糖 1.48 ○ごま油 0.39 ○人参 1.8 ○水菜 6.6 ○砂糖 1.48 ○ごま油 0.39 ○人参 9.9 ○白菜 18.7 ○油揚げ 3.3	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>チリコンカン</b> △玉ねぎ 59.4 ○しめじ 5.28 ○トマト 16.28 ○ウスターソース ○砂糖 1.48 ○人参 1.8 ○ほうれん草 1.8 ○オーリーブオイル 0.6 ○ケチャップ ○チリパウダー ○ハヤシルウ <b>大根のツナサラダ</b> ○大根 49.5 △ツナ 9.9 ○砂糖 1.48 ○ごま油 0.39 ○人参 1.8 ○水菜 6.6 ○砂糖 1.48 ○ごま油 0.39 ○人参 9.9 ○白菜 18.7 ○油揚げ 3.3	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>アクラパッソ</b> △ホキ ○小麦粉 2.04 ○片栗粉 0.01 ○トマト 3.6 ○玉ねぎ 7.2 ○トマト 3.6 ○人参 1.8 ○ほうれん草 1.8 ○オーリーブオイル 0.6 ○ケチャップ ○チリパウダー ○ハヤシルウ <b>蒸しフロッコリー</b> ○プロッコリー 54 <b>野菜スープ</b> △チキンウインナー 11 ○米油 0.55 ○大根 27.5 ○砂糖 3	<b>△牛乳</b> <b>わかめごはん</b> <b>菜の花の辛くないからし和え</b> □菜の花 16.5 ○春雨 3.3 からし <b>筑前煮</b> △とり肉 30 ○ごぼう 24 △ちくわ 26.4 ○いんげん 6 ○米油 0.6 みりん 1.2 ○ごま油 0.36 <b>はるみ</b> <b>フルーツ給食</b>
<b>天皇誕生日</b> 			<b>… 献立のなかから …</b>	

☆材料購入の都合により  
献立を変更することが  
あります。



★マークのあるメニューについて  
19日・26日のメニューに★マークがついています。  
これは、中貴志小学校の6年生が、家庭科の授業で学習した、  
栄養バランスや彩りなどを工夫して考えてくれたものです。

## 19日「冬野菜のカレーうどん」

紀の川市産の長ネギ、人参、大根を使います。  
野菜がたっぷりとれるカレーうどんです。

## 26日「アクラパッソ」

紀の川市産の白菜、人参、ほうれん草を使います。  
具沢山で栄養たっぷりなソースを、揚げたホキにかけています。

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
おいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)