

令和4年度

8月

給食献立表(中学校)

紀の川市立 粉河学校給食センター



<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しょうゆ 食品 グループ	○おもにエネルギーの もとなる食品	△おもに体をつくる もとなる食品	□おもに体の調子を整える もとなる食品
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	ビタミン 無機質

月 29	火 30	水 31
<p>△ 牛乳 チキンカレー 823kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 米 115g ○ 押麦 6 △ 鶏もも肉 30 □ 玉ねぎ 96 ○ じゃがいも 48 □ 人参 18 □ にんにく 0.48 ○ 油 0.36 カレールウ カレー粉 ソース パリパリサラダ □ 大根 14.3 □ きゅうり 18.7 □ 人参 7.7 □ 福神漬 8.8 こいくちしょうゆ 酢 	<p>△ 牛乳 ごはん 鯖の生巻焼き 741kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> △ 鯖 1切 □ 生姜 0.84 みりん 1.56 ○ 砂糖 3.12 酒 1.56 こいくちしょうゆ 野菜のおかか和え □ きゅうり 24 □ キャベツ 30 □ 人参 6 △ かつお節 1.2 こいくちしょうゆ 大根のみそ汁 □ 大根 24 □ 玉ねぎ 24 △ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2 みそ だし 	<p>△ 牛乳 減量ごはん ジャージャー麺 907kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 中華めん 108 △ 豚ひき肉 42 □ 生姜 0.72 □ にんにく 0.48 □ 玉ねぎ 60 □ 人参 18 □ 白菜 24 □ ちんげん菜 12 □ ねぎ 4.8 酒 1.98 ○ 砂糖 1.98 ○ 油 0.24 ○ かたくり粉 0.72 ○ ごま油 0.6 赤みそ みそ テンメンジャン こいくちしょうゆ トウバンジャン 中華スープ △ はんぺんフライ 1個 ○ 揚げ油 4

木 25	金 26
<p>△ 牛乳 チャーハン 708kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 米 110g ○ 油 0.42 ○ ごま油 1.2 △ 豚肉 24 □ 玉ねぎ 48 □ 人参 8.4 □ ねぎ 6 △ しいたけ 18 酒 0.72 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ 塩 こしょう 中華スープ 中華スープ □ 小松菜 12 ミートボール 30 □ もやし 19.2 □ 人参 9.6 □ 玉ねぎ 18 □ しめじ 6 中華スープ ○ ごま油 0.36 塩 鶏ガラスープ うすくちしょうゆ 	<p>△ 牛乳 ごはん 手作り豆腐ハンバーグ 734kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> △ 豚ひき肉 31.2 △ 鶏ひき肉 15.6 △ 木綿豆腐 38.4 □ 玉ねぎ 14.4 ○ パン粉 5.4 赤ワイン 0.96 ○ 砂糖 1.14 ナツメグ 塩 黒こしょう ケチャップ とんかつソース ごま酢あえ □ 白菜 35.2 △ わかめ 0.66 □ きゅうり 17.6 ○ ごま 0.88 ○ 砂糖 0.77 こいくちしょうゆ 酢 かぼちゃのみそ汁 □ かぼちゃ 24 □ 玉ねぎ 24 □ えのきたけ 8.4 □ ねぎ 6 みそ だし

8月の紀の川市産の野菜は・・・小松菜、人参、玉ねぎ、きゅうり

米・・・きぬひかり(紀の川市産)

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。