令和5年度　**6月**　# 給食献立表(中学校)　紀の川市立　粉河学校給食センター

6月4日～10日は歯と口の健康週間

よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

木 1

646kcal

△ **牛乳**
スタミナ丼
○ 米 103g　△ 豚肉 72
□ 玉ねぎ 60　□ 人参 24
□ チンゲンサイ 18　□ にんにく 1.5
□ ニラ 3.6　○ 砂糖 1.8
□ 生姜 1.5　○ ごま 0.6
みりん 2.4　こいくちしょうゆ
○ ごま油 0.6　トウバンジャン
ウスターソース
野菜のごま和え
□ 白菜 30.8　□ ほうれん草 20.4
□ しめじ 4.8　○ ごま 0.55
○ すりごま 0.72　○ 砂糖 0.55
こいくちしょうゆ

金 2

689kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
ちくわの磯辺あげ
△ 竹輪 2本　○ 天ぷら粉 12
△ あおのり 0.28　○ 揚げ油 6
ひじきサラダ
△ ひじき 1.05　□ もやし 27.5
△ ツナ 5.5　□ コーン 8.25
○ ごま 0.33　○ すりごま 0.22
○ 砂糖 0.8　○ ごま油 0.66
こいくちしょうゆ　酢
五目スープ
△ 豚肉 12　□ 玉ねぎ 18
□ 人参 6　□ エリンギ 8.4
□ 小松菜 9.6　□ もやし 12
○ 油 0.18
中華スープ　鶏ガラスープ
うすくちしょうゆ　こしょう

月 5

721kcal

△ **牛乳**
切干し大根とベーコンのご飯
○ 米 90g　○ 玄米 6
○ 油 0.14　○ ごま油 0.72
□ 切干し大根 8.4　△ ベーコン 18
□ えのきたけ 12　□ 人参 12
□ えだまめ 6　○ ごま 1.8
○ 油 0.6　○ 砂糖 1.2
酒 1.2　みりん 1.2
こいくちしょうゆ　こいくちしょうゆ
うすくちしょうゆ
□ **ミニトマト　2個**
ふだ汁
△ 豚肉 7.2　□ ごぼう 9.6
□ 玉ねぎ 21.6　□ 人参 10.8
△ 油揚げ 3.6　△ 木綿豆腐 24
□ 葉ねぎ 3.6
タケヤみそ　だし
アセロラゼリー　1個

火 6

712kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
揚げギョウザ
△ 餃子 2個　○ 揚げ油 2.16
ナムル
□ チンゲンサイ 18
□ もやし 36　□ 人参 8.4
○ ごま油 0.24　○ ごま 0.36
こいくちしょうゆ　塩
豆腐の中華煮
△ 木綿豆腐 84　△ 豚肉 24
□ 玉ねぎ 48　□ たけのこ 14.4
□ 人参 12　□ 小松菜 21.6
酒 2.16　○ かたくり粉 1.68
○ 油 0.36　○ ごま油 0.36
こいくちしょうゆ　オイスターソース
中華スープ　鶏ガラスープ

水 7

761kcal

△ **牛乳**
ビビンバ
○ 米 112g　△ 豚ひき肉 72
酒 2.4　△ 大豆 14.4
□ 長ねぎ 3.6　□ 生姜 1.2
○ 砂糖 1.08　みりん 3.6
□ ほうれん草 24　□ 人参 9.6
□ もやし 42　○ ごま油 0.58
赤みそ　コチュジャン
こいくちしょうゆ　塩
もずくスープ
△ 鶏もも肉 12　△ もずく 10.8
□ 白菜 27.6　□ しめじ 6
□ 人参 7.2　□ 生姜 0.54
○ ごま油 0.32　○ 油 0.18
中華スープ　鶏ガラスープ
塩　うすくちしょうゆ
黒こしょう　こしょう

8

738kcal

△ **牛乳**
○ **減量ごはん**
なすのミートスパゲティ
○ スパゲティ 120　△ 鶏ひき肉 24
△ 豚ひき肉 24　□ 玉ねぎ 66
□ しめじ 6　□ セロリ 3.6
□ なす 18　□ トマト 54
□ にんにく 0.42　□ 生姜 0.42
○ 砂糖 0.72　○ 油 0.36
ケチャップ　コンソメ
塩
大根サラダ
□ 大根 36.4　□ きゅうり 18.1
△ ツナ 5.5　○ 砂糖 1.81
○ ごま油 0.5
うすくちしょうゆ　酢
こしょう　塩

9

666kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
わかさぎのソースかけ
△ わかさぎフリッター　3個
○ 揚げ油 2.64　小袋ウスター
バンサンスー
□ きゅうり 14.3　□ もやし 11
□ 人参 5.5　○ 春雨 5.5
○ 砂糖 0.55　○ ごま油 0.22
酢　こいくちしょうゆ
筑前煮
△ 鶏もも肉 24　□ 人参 12
□ ごぼう 12
□ 手作りこんにゃく 24
△ 竹輪 12　□ れんこん 12
□ いんげん 6　□ しいたけ 6
□ 大根 24　○ 油 0.36
酒 1.5　みりん 1
○ 砂糖 2.4　こいくちしょうゆ
○ ごま油 0.36　だし

12

749kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **れんこんのはさみ揚げ　1個**
○ 揚げ油 4.8
じゃこピーマン
△ じゃこ 6　□ ピーマン 30
○ 油 0.24　○ 砂糖 1.4
みりん 1.08　こいくちしょうゆ
とふの粉の煮物
△ とふのこ 13.68　△ 鶏もも肉 6
△ 油揚げ 6　□ 大根 12
□ 白菜 36　□ 人参 6
□ 玉ねぎ 24　□ さやいんげん 3.6
□ しいたけ 3.6　○ 砂糖 2.28
みりん 1.2　こいくちしょうゆ
○ 油 0.36　だし

13

672kcal

△ **牛乳**
豚丼
○ 米 110g　△ 豚肉 54
□ 糸こんにゃく 54　△ かまぼこ 8.4
□ 玉ねぎ 84　□ しいたけ 3.6
□ 葉ねぎ 3.6　□ 人参 12
□ 生姜 1.2　○ 砂糖 3.6
酒 2.64　みりん 2.64
こいくちしょうゆ　だし
ほうれん草とハムのサラダ
□ ほうれん草 20.3　□ もやし 26.2
△ ハム 5.5　○ ごま 0.6
○ 砂糖 0.22　○ 油 0.88
こいくちしょうゆ　塩

14

767kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **はんぺんフライ　1個**
○ 揚げ油 4
ツナあえ
□ キャベツ 28.8　□ きゅうり 19.2
□ 人参 2.88　△ ツナ 7.68
○ ごま油 0.38　○ 砂糖 1.44
酢　うすくちしょうゆ
鶏肉ときのこのトマト煮
△ 鶏もも肉 45.6　□ しめじ 12
□ エリンギ 8.4　□ 玉ねぎ 60
○ じゃがいも 33.6　□ さやいんげん 7.2
□ トマト 12　白ワイン 1.2
□ にんにく 0.36　ケチャップ
○ 砂糖 0.48　こしょう
○ 油 0.36　塩　黒こしょう
ウスターソース　ブイヨン

15

683kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
さわらの柚子しょうゆ焼き
△ さわら 1切　□ ゆず果汁 1.44
○ 砂糖 4.32　みりん 2.16
こいくちしょうゆ
茎ワカメのきんぴら
△ 豚肉 6　□ ごぼう 21.6
□ こんにゃく 21.6　△ 茎わかめ 5.4
□ 人参 12　○ 砂糖 1.44
みりん 1.56　○ ごま油 0.3
こいくちしょうゆ　○ 油 0.24
だし
大根と小松菜のみそ汁
□ 小松菜 8.4　□ 大根 24
□ 玉ねぎ 12　△ 油揚げ 4.2
□ 人参 6　□ 葉ねぎ 4.8
タケヤみそ　だし

16

641kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
マーボーナス
△ 豚ひき肉 18　□ 生姜 0.48
□ にんにく 0.48　□ しいたけ 3.6
□ たけのこ 6　□ ニラ 6
□ 玉ねぎ 24　□ なす 42
○ 砂糖 1.44　○ ごま油 0.36
○ かたくり粉 0.24　赤みそ
○ 油 0.36　こいくちしょうゆ
トウバンジャン
ポテトサラダ
○ じゃがいも 33　□ 人参 8.8
□ きゅうり 20　△ ハム 5.5
マヨネーズ　酢
塩　黒こしょう　こしょう
わかめスープ
△ わかめ 0.6　□ えのきたけ 4.8
△ 木綿豆腐 24　□ 玉ねぎ 24
鶏ガラスープ　中華スープ
塩　黒こしょう

19

730kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
照り焼きハンバーグ
△ ハンバーグ 1個　○ 砂糖 1.44
みりん 4.8　○ かたくり粉 0.78
酒 2.64　こいくちしょうゆ
きゅうりとちくわの梅和え
□ キャベツ 28.8　□ きゅうり 20.4
△ 竹輪 7.8　みりん 1.8
○ 砂糖 0.9
梅肉　こいくちしょうゆ
なめこ汁
□ なめこ 7.2　□ 玉ねぎ 20.4
△ 木綿豆腐 24　□ 白菜 20.4
タケヤみそ　だし

20

738kcal

△ **牛乳**
○ **減量ごはん**
瀬戸風味ふりかけ　1袋
冷やし中華
○ ラーメン 120　□ もやし 36
□ きゅうり 24　□ 人参 8.4
△ ハム 12　△ わかめ 0.6
△ 錦糸玉子 12　冷やし中華スープ
揚げ春巻き
△ 春巻 1個　○ 揚げ油 2.5

21

848kcal

△ **牛乳**
カレーライス
○ 米 115g　○ 押麦 6
△ 牛肉 15　△ 豚肉 15
□ 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
ウスターソース　カレー粉
ビーンズサラダ
△ 大豆 13.2　□ えだまめ 10.8
□ 人参 6.6　□ コーン 13.2
○ 砂糖 0.34
こいくちしょうゆ　マヨネーズ

22

643kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
白身魚の照り焼き
△ ホキ 1切　みりん 5.4
酒 2.28　○ 砂糖 3.6
○ かたくり粉 0.72　こいくちしょうゆ
春雨サラダ
□ きゅうり 15.6　○ 春雨 5.4
△ ささみフレーク 7.2　○ 砂糖 0.84
△ ひじき 0.6　こいくちしょうゆ
○ ごま油 0.36　酢　からし
じゃがいもと玉葱のみそ汁
○ じゃがいも 21.6　□ 玉ねぎ 18
□ 人参 8.4　□ えのきたけ 8.4
△ 油揚げ 6　タケヤみそ　だし

23

656kcal

△ **牛乳**
チャーハン
○ 米 110g　○ 油 0.42
○ ごま油 1.2　△ 豚肉 24
□ 玉ねぎ 54　□ 人参 12
□ 葉ねぎ 8.4　酒 0.72
○ 油 0.36　塩　こしょう
こいくちしょうゆ　中華スープ
ズッキーニのスープ
△ ベーコン 8.4　□ 玉ねぎ 18
□ ズッキーニ 24　□ チンゲンサイ 12
□ 人参 6　うすくちしょうゆ
コンソメ　こしょう　塩
□ **すもも　1個**

26

674kcal

△ **牛乳**
コンコンごはん
○ 米 85g　○ 砂糖 6.24
昆布茶 0.12　△ 油揚げ 11.4
みりん 3.96　○ 砂糖 1.92
□ 紅しょうが 1.56　○ ごま 1.2
塩　酢
こいくちしょうゆ　だし
きんぴら肉団子　2個
具だくさんみそ汁
○ さつまいも 24　□ キャベツ 18
□ もやし 9.6　□ 人参 6
□ 葉ねぎ 3.6　だし
手作りみそ　タケヤみそ

27

699kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **エビカツ　1個**
○ 揚げ油 5.5
イタリアンサラダ
□ キャベツ 22　□ もやし 18
□ きゅうり 12　イタリアンドレッシング
コンソメスープ
△ 鶏もも肉 12　○ じゃがいも 24
□ 玉ねぎ 18　□ キャベツ 24
□ 人参 7.2　塩
○ 油 0.18　黒こしょう
コンソメ　こしょう

28

757kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **ボロニアソーセージ　1個**
みりん 0.72
ケチャップ　とんかつソース
ウスターソース　こいくちしょうゆ
カラフルサラダ
□ 赤パプリカ 5.5　□ きゅうり 11
□ キャベツ 19.8　□ コーン 5.5
△ ツナ 7.7　□ レモン 1.21
○ 砂糖 1.21　うすくちしょうゆ
コーンポタージュ
△ 豚肉 18　□ 玉ねぎ 48
○ じゃがいも 36　□ 人参 12
□ パセリ 0.6　△ 牛乳 24
□ コーン 6　□ コーンクリーム 24
○ 油 0.36
ブイヨン　こしょう
黒こしょう　ポタージュ

29

646kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
野菜サラダ
□ キャベツ 33　□ きゅうり 11
□ コーン 7.7　和風ドレッシング
プルコギ
△ 牛肉 9.6　△ 豚肉 25.2
○ 油 0.35　□ 玉ねぎ 79.2
□ しめじ 30　□ 人参 15
□ 葉ねぎ 9.6　□ にんにく 0.3
みりん 3　酒 3
○ 砂糖 1.5　○ ごま油 0.38
コチュジャン　こいくちしょうゆ
△ **型流しチーズ　1個**

30

768kcal

△ **牛乳**
○ **減量わかめごはん**
冷やしうどん
○ うどん 120　□ もやし 30
□ ほうれん草 18　□ 人参 8.4
△ 油揚げ 5.16　○ 砂糖 2.16
こいくちしょうゆ　△ 錦糸玉子 12
めんつゆ
△ **たこナゲット　2個**
○ 揚げ油 4

6月の紀の川市産の野菜は･･･玉ねぎ、人参、じゃがいも、
にんにく、小松菜、ズッキーニ、
すじなしいんげん、
きゅうり、トマト、なす

米･･･きぬひかり(紀の川市産)　**フルーツ給食**
手作りこんにゃく(四季グループ)
手作りみそ(四季グループ)　23(金)　すもも

☆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＞

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