## 6月 きゅうしょくこんだて表(小学校) 紀の川市立 粉河学校給食センター 令和4年度 6月4日~10日は 牛乳 牛乳 コッペパン 0 0 ごはん たまごのやさいあんかけどん 歯と口の健康週間です。 ボロニアソーセージ あげギョウザ 〇 こめ 80g △ ぶたにく 10 食べた後は、歯みがきを ボロニアステーキ 1こ とんかつソ O あげあぶら 1.8 □ たまねぎ 35 □ にんじん 7 <sup>2</sup> 2 ت しっかりしましょう。 みりん 0.6 こいくちしょうゆ 十厶儿 □ もやし 17 □ ねぎ 3 □ ほうれんそう 10 □ しょうが 0.35 □ もやし 30 ケチャップ ソース さけ 2 給食もよくかんで味わっ (**30**) カラフルサラダ □ にんじん 5 ○ ごまあぶら 0.2 O かたくりこ 4 こいくちしょうゆ て食べてくださいね。 □ あかパプリカ 5 ○ ごま 0.3 O ごまあぶら 0.6 とりガラス一プ □ キャベツ 18 □ コーン 5 こいくちしょうゆ くろこしょう しお しお □ レモン 1.1 とうふのちゅうかに △ ツナ フ △ かにたま 13 △ ぶたにく 20 ごまじゃこあえ 〇 さとう 1.1 うすくちしょうゆ △ とうふ 70 □ たまねぎ 47 コーンポタージュ □ にんじん 14 □ ほうれんそう 19 △ ちくわ 12 □ たまねぎ 40 □ こまつな 18 さけ 1.8 △ じゃこ 4.5 O ごま 1 O ごまあぶら 0.3 O じゃがいも 30 □ にんじん 10 O かたくりこ 1.4 □ パセリ 0.5 △ ぎゅうにゅう 20 〇 ごまあぶら 0.3 O あぶら 0.3 こいくちしょうゆ □ コーンクリーム 20 オイスターソー こいくちしょうゆ □ コーン 5 O あぶら 0.3 こしょう ブイヨン ポタージ: ちゅうかスープ とりガラスープ 10 ∧ 生動. △ 生動。 △ 牛乳 △ **牛乳** ∧ 生動。 0 コッペパン ハヤシライス ごはん 0 ごはん ○ ごはん といのバーベキューソース ちくわのいそべあげ スパケティナポリタン わかさぎのソースかけ O こめ 88g 〇 むぎ 5 ○ スパゲティ 35 △ わかさぎフリッター 2こ○ あげあぶら 2.2 △ とりももにく2こ □ りんご 4 △ ちくわ 1きれ 〇 てんぷらこ 10 △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 80 こぶくろウスター O あぶら 5 △ ポークウインナースキンレススライス 10 □ しょうが 0.4 さけ 2 △ あおのり 0.23 □ にんじん 13 □ しめじ 5 かいそうサラダ O じゃがいも 24 あかワイン 0.4 ひじきサラダ □ にんじん 5 □ たまねぎ 30 □ グリンピース 3.5 おろしにんにく こしょう △ ひじき 0.95 □ もやし 25 □ ピーマン 3 みりん 0.8 □ キャベツ 13 □ きゅうり 18 □ トマト 8 〇 さとう 0.2 〇 オリーブゆ 0.2 しお こしょう △ わかめ 0.9 〇 さとう 0.55 こいくちしょうゆ ケチャップ △ ツナ 5 □ コーン 7.5 ハヤシルウ O あぶら 0.3 ブイヨン だいこんサラダ やさいサラダ ○ ごま 0.3 〇 すりごま 0.2 ○ ごまあぶら 0.25 ○ ごま 0.3 こしょう コンソメ □ キャベツ 30 口 きゅうり 10 〇 さとう 0.8 ○ ごまあぶら 0.6 ちゅうかごまドレッシング こいくちしょうゆ ケチャップ □ だいこん 34 □ コーン 7 -□ きゅうり 16.5 ちくぜんに コールスローサラダ わふうドレッシング こいくちしょうゆ じゃがもちスー 7 けんちんじる △ ツナ 5 ○ さとう 1.65 □ にんじん 10 △ とりももにく 20 O じゃがもち 20 口だいこん 20 □ だいこん 20 $\Box$ [= $A_1$ ], $A_2$ 7 O ごまあぶら 0.44 す しお □ ごぼう10 △ ちくわ 10 □ きゅうり 18 **ヘッナ** 6 . こしょう □ にんじん 7 □ ごぼう8 □ ごぼう 10 うすくちしょうゆ □ てづくりこんにゃく 20 □ れんこん 10 マヨネーズ □ ねぎ 4 〇 さとう 0.4 みりん 1.35 □ ねぎ 4 □ こんにゃく 10 やさいスープ □ いんげん 5 □ しいたけ 5 □ こんにゃく 15 しお △ あぶらあげ 4 みりん 1.35 さけ 0.45 〇 ごまあぶら 0.3 △ ぶたにく 10 □ かぼちゃ 20 □ だいこん 20 ○ あぶら 0.3 だし □ たまねぎ 20 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ □ にんじん 6 さけ 1.25 みりん0.83 こいくちしょうゆ さけ 0.45 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ブイヨン しお こしょう だし 〇 ごまあぶら 0.3 △ 牛乳 △ 牛乳 △ 牛乳 577kcal 714kcal 573kcal ○ ごはん さわらのゆずしょうゆやき ○ コッペパン とりにくときのこのトマトに きいぼしだいこんとベーコンのごはん ぶたとん れんこんのはさみあげ O こහ 60g 〇 げんまい 5 O = & 80g △ ぶたにく 45 □ いとこんにゃく45 △ かまぼこ7 れんこんはさみあげ 1こ 〇 あぶら 0.12 O ごまあぶら 0.6 △ とりももにく38 □ しめじ 10 □ ゆず 1.2 △ さわら 1きれ ○ あげあぶら4 □ きりぼしだいこん 7 □ えのきたけ 10 □ エリンギ 7 □ たまねぎ 50 〇 さとう 3.6 みりん 1.8 □ たまねぎ 70 口 しいたけ 3 じゃこピーマン △ ベーコン 15 □ えだまめ 5 O じゃがいも 28 □ いんげん 6 こいくちしょうゆ □ ねぎ 3 □ にんじん 10 くきワカメのきんぴら □ ピーマン 25 □ にんじん 10 〇 あぶら 0.5 □ トマト 5 □ トマト 5 □ しょうが 1 O さとう 3 △ じゃこ5 $\Box$ [EA/EC 0.3] ○ あぶら 0.2 ○ さとう 1.17 ○ ごま 1.5 O さとう 1 1.ろワイン 1 △ ぶたにく5 □ ごぼう 18 さけ 2.2 みりん 2.2 O あぶら 0.3 □ こんにゃく 18 こいくちしょうゆ みりん 0.9 こいくちしょうゆ みりん 1 さけ 1 〇 さとう 0.4 △ くきわかめ 4.5 だし ほうれんそうとハムのサラダ とふのこのにもの こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ソース ケチャップ □ にんじん 10 〇 さとう 1.2 △ とふのこ 11.4 △ あぶらあげ 5 ぶたじる こしょう ブイヨン しお AUG. 13 〇 ごまあぶら 0.25 □ ほうれんそう 18.5 □ もやし 24 □ ごぼう8 マカロニサラダ □ だいこん 10 □ はくさい 30 〇 ごま 0.5 △ ぶたにく6 こいくちしょうゆ 〇 あぶら 0.2 △ ハム 5 \_\_\_ □ キャベツ 15 〇 さとう 0.2 □ たまねぎ 20 □ たまねぎ 18 □ にんじん 9 〇 マカロニ 8 〇 あぶら 0.8 キャベツのみそしる □ いんげん 3 □ しいたけ 3 △ あぶらあげ3 △ とうふ 20 $\Box$ [= $\langle i \rangle$ ], $\langle i \rangle$ 6 $\wedge \wedge \downarrow 5$ こいくちしょうゆ しお □ たまねぎ 20 〇 さとう 1.9 みりん 1 〇 さとう 0.7 す しお △ あぶらあげ 5 □ ねぎ 3 みそ、だし ○ あぶら 0.3 □ れいとうみかん 1こ マヨネーズ □ にんじん 6 こいくちしょうゆ □ キャベツ 20 だし <u>マーシャルビーンス 1&くろ</u> 22 □ ねぎ 3 みそ だし 24 ○ Hんりょうコッペパン ひゃり キュー △ 牛乳 △牛乳 △ 牛乳 549kcal 550kcal 549kcal チャーハン 〇 こめ 80g ○ ごはん △ むししゅうまい 1ご コンコンごはん ○ ごはん ひやしちゅうかスープちゅうか しろみざかなのていやき 〇 さとう 5.2 〇 あぶら 0.35 こめ 65g △ あぶらあげ 9.5 こぶちゃ 0.1 〇 ラーメン 100 □ もやし 30 〇 ごまあぶら 1 マーボーナス △ ぶたにく 20 ○ さとう 3 □ しょうが 0.4 △ ぶたひきにく 15 みりん 3.3 〇 さとう 1.6 □ きゅうり 20 口 にんじん 7 さけ 1.9 □ たまねぎ 45 口 にんじん 10 O かたくりこ 0.6 さけ 0.6 □ にんにく 0.4 □ しいたけ 3 べにしょうが 1.3 〇 ごま 1 △ わかめ 0.5 こいくちしょうゆ △ ハム 10 □ ねぎ 7 □ たまねぎ 23 △ きんしたまご 10 キャベツのごまサラダ 〇 あぶら 0.3 しお こしょう ロニラ5 しお □ キャベツ 45 △ あげはるまき 1こ こいくちしょうゆ □ なす 36 O さとう 1.2 だし O あぶら 0.7 こいくちしょうゆ ちゅうかスープ てまきふうたまごやき 1こ O ごまあぶら 0.3 O かたくりこ 0.2 〇 ごまあぶら 0.7 ○ ごま 0.7 スッキーニのスー 7 マーマレード 1ふくろ こいくちしょうゆ 〇 あぶら 0.3 ぐだくさんみそしる ベーコン 7 □ たまねぎ 15 しお す □ ズッキーニ 20 □ キャベツ 15 O さつまいも 20 こいくちしょうゆ □ ちんげんさい 10 トウバンジャン あかみそ とうふとわかめのみそしる ちゅうかス-□ もやし8 □ にんじん 5 □ にんじん 5 うすくちしょうゆ **ヘ わかめ 0.5** □ L.いたけ 4 □ ねぎ 3 △ わかめ 0.6 しお こしょう みそ だし □ しめじ 7 コンソメ □ えのきたけ 7 すもも △ とうふ 30 △ とうふ 20 □ たまねぎ 20 プ しお くろこし -りガラスープ ちゅ 28 △ 牛乳 △ 牛乳 △ 牛乳 666kcal 525kcal 557kcal 644kcal コッペパン こはん わかめごはん(げんりょう) ひやしうどん ていやきハンバーグ ぶたキムチいため エビカツ O うどん 100 △ ハンバーグ 1個 ○ さとう 1.2 ○ あげあぶら 3.6 □ もやし 25 △ ぶたにく40 □ キムチ 26 O かたくりこ 0.65 □ キャベツ 34 □ たまねぎ 35 イタリアンサラダ □ ほうれんそう 15 □ にんじん 7 みりん 4 □ キャベツ 30□ もやし 7 さけ 2.2 こいくちしょうゆ □ == 10 □ しょうが 1 □ きゅうり 10 △ あぶらあげ 4.3 〇 さとう 1.8 かぼちゃサラダ □ にんにく 0.5 〇 さとう 1.5 △ きんしたまご 15 みず 6 イタリアンドレッシン・ □ かぼちゃ 35 □ きゅうり 11 〇 ごまあぶら 1 コンソメス-こいくちしょうゆ さけ 2 めんつゆ たこナゲット $\wedge$ $\wedge$ $\wedge$ 5 しお ○ あぶら 0.3 △ とりももにく 10 ○じゃがいも 20 くろこしょう □ たまねぎ 15 □ キャベツ 20 △ たこナゲット 1こ O あげあぶら 2 だいこんのみそしる きゅうりともやしのおかかあえ □ にんじん 6 しお ☆材料購入の都合により 献立を変更することが □ だいこん 20 □ たまねぎ 20 □ きゅうり 25 □ もやし 25 コンソメ こしょう \_\_\_\_ にんじん 6 △ あぶらあげ 4 O ごま 1 〇 ごまあぶら 0.25 だし △ かつおぶし こいくちしょうゆ

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、 キャベツ、すじなしいんげん、切干し大根、

きゅうり、しいたけ、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) 14(火) 冷凍みかん 24(金) すもも

## く3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しょくひん 食品 グループ	〇··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
ればうそ 栄養素	ミんずいかぶつ ししつ 英水化物 脂質	じつ ぎきしつ たんぱく質 無機質	できしつ 無機質