










令和3年度

8・9月

きゅうしょくこんだて表

紀の川市立

河南学校給食センター

月 8/30	火 8/31	水 9/1	木 9/2	金 9/3
<p>△牛乳 トマトたっぷりハヤシライス 734kcal ○こめ 90 △ぎゅうにく 10 □ぶたにく 15 □たまねぎ 100 □にんじん 20 □トマト 25 ハヤシルウ ウスター こしょう コンソメ ササミあえ △ささみフレーク 5 □きゅうり 25 □キャベツ 20 □コーン 5 ○さとう 1 うすくち す こいくち ワインゼリー</p> 	<p>△牛乳 ごはん 630kcal △ポークヒレカツ ○あげあぶら 3 ソース(こぶくろ) ゴーヤチャンプル △ぶたにく 20 □ゴーヤ 15 □もやし 16 □にんじん 3 □ニラ 8 △こうやどうふ 5 △たまご 12 ○ごまあぶら 0.2 さけ 1 △かつおぶし 0.5 しお こしょう こいくち もずくとどうふのすまし汁 △もずく 10 □えのきたけ 10 □ねぎ 5 △どうふ 40 みりん 0.8 うすくち だし</p>	<p>△牛乳 ごはん 605kcal ○ごはん はとろうみみしかけ にくどうふ △どうふ 70 △ぎゅうにく 25 ○こんにやく 20 □たまねぎ 70 □にんじん 10 □ねぎ 10 ○さとう 3.2 さけ 1.5, こいくち きりぼしだいこんのすのもの □きりぼしだいこん 1.5 △わかめ 0.7 □きゅうり 30 △ちりめんじゃこ 2 ○ごま 2.55 ○さとう 2 す, うすくち</p>	<p>△牛乳 わかめごはん 695kcal ひやしちゅうか ○うどん 90 □もやし 20 □きゅうり 20 □にんじん 7 △ツナ 15 ひやしちゅうかスープ コーンとどりにくのせしあげ △とりにく 30 □コーン 23 ○もむぎ 5 □かたくりこ 3 ○あげあぶら 4 しお, こしょう さけ 1</p>	<p>△牛乳 チャーハン 559kcal ○こめ 75 ○おしむぎ 8 ○こめあぶら 0.5 △ぶたにく 25 □たまねぎ 40 □にんじん 10 □ねぎ 6 △だいずフレーク 3 さけ 0.6 こいくち, こしょう しお ちゅうかだし ワンタンスーフ △ワンタン 15 □にんじん 7 □もやし 8 □ニラ 5 □たまねぎ 15 うすくち ちゅうかだし こしょう ぶどう2ご フルーツ給食</p> 
6	7	8	9	10
<p>△牛乳 さわかてまきずし 581kcal ○こめ 75 ○さとう 3 □みょうが 3 △とりひきにく 20 さけ 3 みりん 3 □しょうが 1 ○ごま 1 □きゅうり 40 △いとかまほこ 10 □にんじん 5 こいくち こめず 10 マヨネーズ(こぶくろ) △てまきのり ほうれんそうのすまし汁 □ほうれんそう 15 □えのきたけ 8 ○ふ 2 □ねぎ 5 みりん 0.8 うすくち, だし</p>	<p>△牛乳 ごはん 619kcal △いぞのかフライ ○あげあぶら 4 きんぴらごぼう △ぶたにく 8 □にんじん 8 △ごぼう 20 □こんにやく 15 □いんげん 5 △ちくわ 5 ○さとう 2 みりん 0.3 さけ 0.8 こいくち あぶらあげとわかめのみどし □たまねぎ 25 △どうふ 20 □わかめ 0.4 □えのきたけ 10 △あぶらあげ 3 みそ, だし</p>  <p>フルーツ給食</p>	<p>△牛乳 コッペパン 704kcal ハンバーグマトソースかけ △ハンバーグ □しめじ 4 □エリンギ 5 □たまねぎ 11 □ピーマン 3 □トマト 3.5 ○さとう 0.1 ケチャップ ○こめあぶら 0.3 こしょう, ウスター ポテトサラダ ○じゃがいも 35 □にんじん 5 □きゅうり 10 △ローズハム 10 ○オリーブオイル 0.5 しお, こしょう す マヨネーズ やさしいスープ △チキンインナー 10 □にんじん 10 □たまねぎ 20 □キャベツ 20 □ちんげんさい 10 コンソメ こしょう す</p>	<p>△牛乳 ひきにくとやさしいカレー 747kcal ○こめ 90 △ぶたひきにく 15 △ぎゅうひきにく 5 □かぼちゃ 35 □なす 16 □たまねぎ 75 □ピーマン 4 ワイン 2 □にんにく 0.2 カレールウ ウスター こいくち コンソメ こしょう, カレーこ フルーツポンチ □みかん 20 □もも 15 □パイン 20 かんてん 20 はちみつレモンゼリー 20</p> 	<p>△牛乳 ぎょうどん 706kcal ○こめ 80 △ぎゅうにく 65 □たまねぎ 85 ○こんにやく 30 □ねぎ 8.5 □しょうが 0.9 ○さとう 3.2 さけ 3, こいくち ちくさあえ □こまつな 20 □もやし 20 □にんじん 10 ○さとう 3 す うすくち どうにゅうプリン</p> 
13	14	15	16	17
<p>△牛乳 ごはん 572kcal △うめマダイのしおこうじだれかけ △マダイ 50 さけ 3 ○さとう 3 うすくち しおこうじ キャベツのおかかあえ □ほうれんそう 20 □キャベツ 35 △かつおぶし 0.8 ○さとう 0.86 こいくち どうふとえのきののみどし △どうふ 20 □えのきたけ 7 △あぶらあげ 4 □たまねぎ 20 □にんじん 10 □ねぎ 4 みそ だし</p>	<p>△牛乳 ちゅうどん 638kcal ○こめ 75 △とりひきにく 50 △ぶたひきにく 25 □にんじん 20 □いんげん 15 □しょうが 1.3 ○さとう 5.5 みりん 0.8 さけ 2 こいくち たくあんあえ □キャベツ 30 □きゅうり 12 □こまつな 8 □きざみたくあん 6 ○さとう 0.5 △かつおぶし 0.5 うすくち</p>	<p>△牛乳 ごはん 729kcal △わふうにくだんご2ご ツナあえ □キャベツ 30 □きゅうり 20 □にんじん 3 △ツナ 10 ○さとう 2 うすくち す こいくち にくじが ○じゃがいも 80 △ぎゅうにく 25 ○こんにやく 20 □たまねぎ 70 □にんじん 10 □いんげん 10 ○さとう 3 さけ 1.5 こいくち</p>	<p>△牛乳 ごはん 683kcal △はっしゅうさい △ぶたにく 30 △あつあげ 15 □もやし 20 □ねぎ 10 □にんじん 10 □はくさい 85 □たまねぎ 34 □たけのこ 10 □しいたけ 1 さけ 1.2 ○かたくりこ 1.6 ○ごまあぶら 0.37 こしょう, こいくち ちゅうかだし はるさめのちゅうかサラダ □きゅうり 20 ○はるさめ 6 △ささみフレーク 8 □コーン 8 ○ごまあぶら 0.2 ○さとう 1.5 す こいくち △にくシュマイ2ご</p>	<p>△牛乳 ごはん 653kcal △ポテトコロッケ ○あげあぶら 6 かいどうのサラダ △かいそう 0.5 △わかめ 0.5 □もやし 15 □きゅうり 30 ○さとう 1.5 ○こめあぶら 0.5 こいくち こしょう, す タイピーエン △ぶたにく 5 □エリンギ 5 □しょうが 0.4 □もやし 20 □はくさい 25 □たまねぎ 23 □にんじん 4 □いんげん 5 △うずらたまご 15 ○はるさめ 4 さけ 1.3 ちゅうかだし, こしょう</p>
20	21	22	23	24
<p>けいろうのひ △牛乳 あきののみのごはん 636kcal ○こめ 70 さけ 2.5 △とりにく 20 □まいたけ 3 □しめじ 3 ○こんにやく 10 △あぶらあげ 3 ○日本ぐり 10 □にんじん 7 □えだまめ 5 みりん 1 だし こいくち うすくち おつきみじり ○さといも 20 □だいこん 18 □ねぎ 4 □えのきたけ 6 □にんじん 6 △あぶらあげ 4 さけ 1.5 みりん 0.6 うすくち こいくち, だし だしききたまご おつきみだんご しらたま 30 ○さとう 4.2 ○かたくりこ 0.34 こいくち</p> 	<p>△牛乳 めんたい 735kcal △ぎゅうにくのしぐれに △ぎゅうにく 100 □たまねぎ 30 □しょうが 1 ○さとう 4.5 みりん 8.5 さけ 4.5 こいくち しおこんぶあえ □キャベツ 50 △きざみしおこんぶ 1.3 △かつおぶし 1 どうふとこまつなのみどし △どうふ 20 □こまつな 12 □たまねぎ 28 □にんじん 5 △あぶらあげ 4 みそ, だし</p>	<p>しゅうぶんのひ △牛乳 ごはん 667kcal △しろうみさかなフライ ○あげあぶら 3 ササミときゅうりのサラダ △ささみフレーク 5 □きゅうり 25 □キャベツ 20 □コーン 5 ○さとう 1 うすくち す こいくち とんこつに △ぶたにく 16 □だいこん 63 □にんじん 21 □ごぼう 21 ○こんにやく 26 △あつあげ 32 □いんげん 3 □しょうが 0.4 ○こくとう 2.67 さけ 1.89 みりん 1.89 だし あかみそ こいくち</p> 		
27	28	29	30	<p>8/31「ゴーヤチャンプル」 なつのていばんメニュー です。ゴーヤがにがくない ようにくふうしながらおい しくつくりますね。</p> 
<p>△牛乳 チキンライス 593kcal ○こめ 70 △とりにく 30 □たまねぎ 35 □にんじん 10 □いんげん 5 ○こめあぶら 0.5 しお こしょう ケチャップ ウスター、コンソメ さつまいもどうにゅうスーフ △ぶたにく 10 □にんじん 7 ○さつまいも 25 □しめじ 5 □たまねぎ 25 △とうにゅう 20 コンソメ, こしょう とうにゅうルウ</p> 	<p>△牛乳 ごはん 645kcal △きりぼしだいこんのナムル ○さとう 1.6 ○ごまあぶら 0.08 す こいくち きりぼしだいこん 3 □きゅうり 30 □こまつな 10 □にんじん 5 ○ごま 0.8 ○ごまあぶら 0.7 こいくち す, しお キムチに △ぶたにく 18 △やきとうふ 44 □にら 4 □キムチ 13.5 □たまねぎ 24 □もやし 21 ○こんにやく 17 □はくさい 39 □にんにく 0.15 さけ 2.9 ○さとう 1.1 ○ごまあぶら 0.4 あかみそ こいくち ちゅうかだし</p>	<p>△牛乳 セルフサンド 684kcal ○しょうばん2まい △ツナ 25 □きゅうり 30 △スライスチーズ マヨネーズ ケチャップに △とりにく 22 ○じゃがいも 49 □たまねぎ 43 □にんじん 18 △マカロニ 5.3 △だいず 6 □しめじ 7 □エリンギ 3 □にんにく 0.12 □トマト 7 ○さとう 0.13 ○かたくりこ 0.05 ○こめあぶら 0.4 こしょう, ウスター ケチャップ, コンソメ デミグラスソース</p>	<p>△牛乳 ごはん 620kcal △やしほのうめこらみかけ △さば □ねぎ 1 うめ 2.5 みりん 1.6 さけ 0.8 ○さとう 1.1 こいくち あかみそ いとかまほこやさしいサラダ △いとがまほこ 10 □キャベツ 20 □もやし 25 □にんじん 5 ○さとう 1.5 ○ごまあぶら 0.4 こいくち す さわにわん △どうふ 20 □だいこん 20 □みずな 10 □にんじん 9 □ごぼう 5 △あぶらあげ 3 みりん 0.8 うすくち, だし</p>	

食品グループ	お・おにもエネルギーの ものになる食品	も・おにも体をつくる ものになる食品	□・おにも体の調子を整える ものになる食品
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン
ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

2がきがスタートします。
「はやね」「はやあき」「あさごはん」の
きぞくたさいせいけんをこころがけ、た
のしくげんきにすごしましょう!