令和7年度

6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

2（月）　620kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
ぎょうざロール
○ あげあぶら 3.5
せんいたっぷりサラダ
△ わかめ 1
□ コーン 5
○ さとう 2.7
こいくち
□ きゅうり 30
かんてん 1.2
○ ごまあぶら 0.8
す
はっぽうさい
△ ぶたにく 30
□ もやし 20
□ にんじん 10
□ たまねぎ 34
さけ 1.2
○ ごまあぶら 0.37
△ あつあげ 15
□ ねぎ 10
□ はくさい 85
□ しいたけ 1
○ かたくりこ 1.6
ちゅうかだし　こしょう

3（火）　573kcal

△ **牛乳**
○ **わかめごはん**
もやしのごまドレッシングあえ
□ こまつな 15
□ もやし 15
△ ツナ 6.6
○ すりごま 0.9
す
□ きゅうり 10
□ にんじん 5
○ さとう 0.75
○ ねりごま 1.95
こいくち
にくじゃが
○ じゃがいも 80
△ ぶたにく 18
□ たまねぎ 70
□ いんげん 10
□ モロッコいんげん 5
○ さとう 2.4
△ ぎゅうにく 7
○ こんにゃく 20
□ にんじん 10
さけ 1.5
こいくち

4（水）　625kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **きんぴらにくだんご　2こ**
かみかみあえ
△ イカ 15
□ きりぼしだいこん 2
かんてん 0.3
□ キャベツ 15
○ さとう 2
□ きゅうり 10
□ レモン 1
○ こめあぶら 0.4
うすくち
す
ふのすましじる
○ ふ 2
□ ほうれんそう 5
うすくち
△ とうふ 20
みりん 0.76
だし

5（木）　631kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
ささみフライ
△ ささみ
○ こむぎこ 7
□ おおむぎわかば 1
しお
さけ 4
○ パンこ 10
○ あげあぶら 6
こまつなともやしのごまあえ
□ こまつな 20
○ すりごま 1
こいくち
□ もやし 25
○ さとう 0.9
わかめのみそしる
△ わかめ 0.8
□ たまねぎ 13
だし
△ とうふ 20
□ にんじん 4
みそ

6（金）　572kcal

△ **牛乳**
きりぼしだいこんとベーコンのごはん
○ こめ 75
□ きりぼしだいこん 5
△ ベーコン 15
□ にんじん 10
○ いりごま 1.2
さけ 1
こいくち
○ げんまい 6
□ えのきたけ 10
□ えだまめ 5
○ さとう 2
みりん 1
うすくち
ぶたじる
△ ぶたにく 10
□ ごぼう 7
□ もやし 15
□ ねぎ 3
○ じゃがいも 20
□ はくさい 20
□ にんじん 5
みそ　だし
あおうめゼリー

9（月）　606kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **かぼちゃひきにくフライ**
○ あげあぶら 4
ひじきのいために
△ ぶたにく 5
△ だいず 8
○ こんにゃく 10
□ にんじん 5
○ さとう 1.7
みりん 0.5
△ ひじき 2
△ ひらてん 8
□ いんげん 5
○ こめあぶら 0.5
さけ 0.5
こいくち　だし
かきたまじる
□ ねぎ 5
△ たまご 30
みりん 0.47
□ こまつな 20
○ かたくりこ 0.47
うすくち　だし

10（火）　621kcal

△ **牛乳**
ハヤシライス
○ こめ 90
△ ぶたにく 20
□ にんじん 15
ハヤシルウ
ウスターソース
コンソメ
△ ぎゅうにく 5
□ たまねぎ 95
□ トマト 10
ケチャップ
こしょう
パリポリサラダ
□ だいこん 13
□ にんじん 7
こいくち
□ きゅうり 17
□ ふくしんづけ 8
す

11（水）　590kcal

△ **牛乳**
○ **コッペパン**
やきそば
○ ちゅうかめん 78
□ キャベツ 60
△ ちくわ 12
△ ぶたにく 19.2
□ にんじん 12
さけ 1.2
もやしのカレードレッシングあえ
□ もやし 30
□ にんじん 4.5
○ こめあぶら 2.7
す
しお
□ キャベツ 13.5
△ ロースハム 4
○ さとう 2.43
カレーこ
こしょう

12（木）　571kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **にくしゅうまい　2こ**
なすのちゅうかあえ
□ なす 40
□ にんにく 0.2
みりん 4.5
○ さとう 0.9
トウバンジャン
△ ささみフレーク 9
□ しょうが 0.4
さけ 0.5
○ ごまあぶら 0.1
こいくち　す
やさいたっぷりちゅうかスープ
△ ぶたにく 11
□ もやし 10
□ たまねぎ 15
ちゅうかだし
うすくち
□ にんじん 10
□ はくさい 45
○ ごまあぶら 0.45
こしょう

13（金）　647kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **はんぺんフライ**
○ あげあぶら 4
コールスローサラダ
□ キャベツ 40
□ にんじん 5
○ さとう 1.35
こしょう
□ きゅうり 4
○ オリーブオイル 0.2
す　しお
うすくち
チキンのトマトに
△ とりにく 50
□ エリンギ 7
○ じゃがいも 30
□ さやいんげん 3
○ かたくりこ 0.4
こしょう
しお
コンソメ
□ しめじ 9
□ たまねぎ 47
□ にんにく 0.2
□ トマト 12
ワイン 1
○ こめあぶら 0.4
ウスターソース
ケチャップ

16（月）　598kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
ハンバーグのおろしポンずがけ
△ ハンバーグ
みりん 1
□ しめじ 2
うすくち
□ だいこん 20
□ エリンギ 2
す
にんじんシリシリ
□ にんじん 35
△ ツナ 10
しお
□ コーン 5
○ こめあぶら 1
こいくち
じゃがいもとたまねぎのみそしる
○ じゃがいも 30
□ えのきたけ 5
みそ
□ たまねぎ 30
□ ねぎ 3
だし

17（火）　564kcal

△ **牛乳**
ねぎしおぶたどん
○ こめ 75
□ ながねぎ 15
□ にんにく 0.7
□ キャベツ 15
□ レモン 0.8
しお　こしょう
△ ぶたにく 50
○ ごまあぶら 1.6
□ もやし 40
□ にんじん 5
さけ 0.41
○ いりごま 0.5
ちゅうかふうツナポテト
○ じゃがいも 25
□ きゅうり 8
△ ツナ 10
○ ごまあぶら 0.5
うすくち
□ キャベツ 8
□ えだまめ 2
○ さとう 1.25
○ いりごま 0.5
す
□ **れいとうみかん**

フルーツきゅうしょく

18（水）　622kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
のりこうみふりかけ
タッカルビ
△ とりにく 45
□ にんにく 0.5
○ さつまいも 38
□ キャベツ 30
□ ねぎ 5
みりん 2
こいくち　こしょう
コチュジャン
○ こめあぶら 1
□ しょうが 0.5
○ あげあぶら 3
□ にんじん 9.5
さけ 3.75
○ さとう 0.75
あかみそ　しお
○ ごまあぶら 0.5
ワンタンスープ
△ ワンタン 15
□ にんじん 8
□ ニラ 2
ちゅうかだし
△ ぶたにく 3
□ もやし 9
□ たまねぎ 15
こしょう

19（木）　556kcal

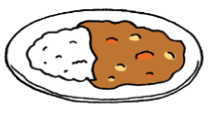
△ **牛乳**
たきこみごはん
○ こめ 70
△ とりにく 20
□ しめじ 3
□ しいたけ 0.5
□ えだまめ 6
こいくち
さけ 2.5
△ ちくわ 10
△ あぶらあげ 3
□ にんじん 7
みりん 1.6
うすくち　だし
△ **ねぎいりたまごやき**
ほうれんそうのツナあえ
□ ほうれんそう 30
△ ツナ 8.5
○ さとう 0.45
□ えのきたけ 7.5
○ すりごま 0.6
す　こいくち
かぼちゃのみそしる
□ かぼちゃ 25
□ ねぎ 3
□ たまねぎ 25
みそ　だし

20（金）　680kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **サーモンフライ**
○ あげあぶら 1
いんげんのマヨおかかあえ
□ さやいんげん 10
□ にんじん 8
△ かつおぶし 0.75
こいくち
□ キャベツ 20
□ コーン 7
○ すりごま 0.65
マヨネーズ
とふのこのにもの
△ とふのこ 15
□ はくさい 50
□ にんじん 12
△ あぶらあげ 5
○ さとう 2.5
みりん 0.7
△ とりにく 15
□ だいこん 25
□ ねぎ 3
だし
さけ 0.7
こいくち

23（月）　702kcal

△ **牛乳**
なすいりキーマカレーライス
○ こめ 90
△ とりひきにく 10
□ にんじん 12
△ だいず 20
□ にんにく 0.2
カレーこ
こしょう
コンソメ
△ ぶたひきにく 20
□ たまねぎ 100
□ なす 20
□ トマト 20
□ しょうが 1
カレールウ
ウスターソース
しお
フルーツポンチ
□ みかん 20
はちみつレモンゼリー 20
かんてん 15
□ パイン 20
ナタデココ 15



24（火）　587kcal

△ **牛乳**
○ **げんりょうごはん**
ジャージャーめん
○ ちゅうかめん 77
□ しょうが 0.5
□ たまねぎ 42.9
□ はくさい 16.5
□ ねぎ 3.3
○ さとう 1.4
○ かたくりこ 0.5
あかみそ
テンメンジャン
△ ぶたひきにく 29.7
□ にんにく 0.34
□ にんじん 13.2
□ ちんげんさい 8.8
さけ 1.4
○ ごまあぶら 0.42
みそ　こいくち
トウバンジャン
ちゅうかだし
わかめのスープ
□ もやし 20
□ えのきたけ 10
ちゅうかだし
△ わかめ 0.8
こいくち
こしょう

25（水）　603kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
とうにゅうコロッケ
○ あげあぶら 5
むげんピーマン
□ ピーマン 22.5
○ ごまあぶら 1.62
△ ちりめんじゃこ 4
ガラスープ
しおこうじスープ
△ とりにく 20
□ にんじん 10
□ ねぎ 3
さけ 1.9
しおこうじ
□ キャベツ 19
△ しおこんぶ 2.69
○ いりごま 0.81
□ だいこん 30
□ しめじ 6
□ しょうが 0.5
だし
こしょう

26（木）　634kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
しっとりひじきふりかけ
△ ひじき 1.04
△ かつおぶし 0.8
みりん 2.88
○ いりごま 0.48
○ さとう 1.6
こいくち
はるさめのマヨネーズサラダ
□ きゅうり 17
△ ロースハム 8.5
○ オリーブオイル 0.42
○ さとう 0.51
マヨネーズ
○ はるさめ 6.8
□ コーン 8.5
○ こめあぶら 0.59
す　しお
こしょう
ぶたにくとやさいのちゅうかに
△ ぶたにく 35
△ あつあげ 30
□ たまねぎ 42
□ キャベツ 30
□ しょうが 0.6
○ ごまあぶら 0.1
オイスターソース
さけ 1.2
□ こまつな 15
□ にんじん 12
□ しめじ 6
○ かたくりこ 1
しお
ちゅうかだし

27（金）　551kcal

△ **牛乳**
ぎゅうにくとごぼうのおすし
○ こめ 70
△ ぎゅうにく 12
□ えだまめ 10
□ しょうが 1
こいくち
す
○ さとう 9.5
△ ぶたにく 15
□ ごぼう 25
○ いりごま 2
さけ 2.5
しお
じゃがもちのスープ
○ じゃがもちほうれんそう 22
△ あぶらあげ 4
□ だいこん 20
□ ねぎ 3
さけ 1.42
うすくち
だし
○ こんにゃく 10
□ こまつな 8
□ にんじん 6
みりん 0.57
こいくち

30（月）　580kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
さばのしょうがやき
△ さば
みりん 1.4
さけ 1.2
□ しょうが 0.7
○ さとう 2.2
こいくち
ズッキーニのばいにくあえ
□ キャベツ 24
□ ばいにく 2.5
○ さとう 0.65
□ ズッキーニ 23
みりん 1.5
こいくち
こまつなのみそしる
△ とうふ 20
□ たまねぎ 25
△ あぶらあげ 4
□ こまつな 10
□ にんじん 5
みそ　だし

☆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