令和3年度		6月 き		ゅうしょくこんだて表		C表	紀の川市立	河南学校	河南学校給食センター	
10-12-0-11	· <del></del>		v	7 7 7 7 7	<u>K</u>		木		金	
		•	1		2		3		4	
		△牛乳	595kcal	△牛乳	609kcal	△ 牛乳	606kcal	△牛乳	622kcal	
A		○ ごはん	<u>-</u>	○ ごはん		○ ごはん		0 コッペパン		
		大根の和風和	え	プルコギ		つくねのソース	ス焼き	ササミカツ		
		□ だいこん 30	△ わかめ 1	△ ぎゅうにく 10	△ ぶたにく 25	△ キャベツいりつくね	2.1個	△ ささみカツ 1個	○ あげあぶら 5	
( ;	○ )/ / / )	□ にんじん 5	○ さとう 1.5	□ たまねぎ 80	□ しめじ 30	〇 さとう 2.3	みりん 1.1	スッキーニのマ	!ヨサラダ	
		す	こいくち	□ にんじん 15	□ ねぎ 10	とんかつソース	ウスター	□ キャベツ 30	□ ズッキーニ 15	
// 0		じゃが芋のそ	まろ煮	□ にんにく 0.3	みりん 3	海藻とコーン	のサラダ	□ にんじん 4	○ さとう 0.5	
// 8	11 303	〇 じゃがいも 80	△ とりひきにく 25	さけ 3	○ さとう 1.5	△ わかめ 1.2	□ ほうれんそう 12	す、こいくち	マヨネーズ	
	Otopo (	□ たまねぎ 80	□ にんじん 10		こいくち、コチュジャン		□ キャベツ 36	豆乳スープ		
	3000	O こんにゃく25	□ いんげん 10	三色ナムル		〇 さとう 1.5	○ ごまあぶら 0.7	△ とりにく 20	□ にんじん 7	
	<del>5</del> 0	□ しょうが 0.5	○ さとう 1.8	□ もやし 25	□ にんじん 5	こいくち	こしょう、す	□ しめじ 5	□ たまねぎ 25	
	400	みりん 1.3	さけ 1	□ きゅうり 30	○ごま 0.4	大根と油揚げ	iのみそit	△ とうにゅう 20	こしょう	
		こいくち		O ごまあぶら 0.5、		□ だいこん 20	△ あぶらあげ 8	コンソメ	とうにゅうルウ	
	<u>月</u>			△ 三二月団子(		□ たまねぎ 25	だし みそ	□ ミニトマト (2		
	7		8		9	. 11 44	10	. 11 -41	11	
△ <b>牛乳</b>	557kcal	△ <b>牛乳</b>	706kcal	△ <b>牛乳</b>	560kcal	△牛乳	622kcal	△牛乳	680kcal	
ちらし寿司		○ ごはん		○ ごはん		○ コッペパン_		○ ごはん		
O こめ 65	〇 さとう 6.5	腰焼ハンバー		アジフライ	0.1.31.55	チキンのトマト		△ ぎょうざ(2個)	)	
△ たまご 15	□にんじん 10	△ ハンバーグ 1個		△ アジフライ 1個	○ あげあぶら 4	△ とりにく 50	□ しめじ 9	春雨サラダ	0	
□ しいたけ 1	△ あぶらあげ 3	みりん 1	○ かたくりこ 0.3		製のツナあえ		⊧ねぎ47 ○じゃがいも30	□ きゅうり 20	O はるさめ 6	
□ たけのこ 10	△ こうやどうふ 4	こいくち		□ だいこん 30	口 きゅうり 10	□ にんにく0.2 えだ		△ ロースハム 8 □=		
△ かまぼこ 10	さけ 0.8	厚揚げと野菜		△ わかめ 0.4	△ッナ 5		(りこ0.4 〇こめあぶら0.4	O ごまあぶら 0.2	す こいくち	
O & & > 3	みりん 1.2	△ あつあげ 40	△ とりにく 30	〇 さとう 0.7	〇 ごまあぶら 0.4		しお、ウスター、ケチャップ	四鍋肉	··	
す しお うすぐ		〇 さといも 15	□ たけのこ 20	うすくち	す	スペイン風オ		△ ぶたにく30	□ たまねぎ 20	
豆腐とわかめ		□ にんじん 20	□ たまねぎ 40	<b>ほうれん草の</b>		△ アンサンブルエック		□ にんにく 0.5	□ピーマン 10	
△ わかめ 1	□ えのきたけ 10	□ いんげん 5	□しいたけ 1	□ ほうれんそう 12		かみかみあえ		□ しいたけ 1	□ キャベツ 50	
□ ねぎ 5	△ とうふ 40	O さとう 2 みりん		□ えのきたけ8	だしぬの	△ イカ 15	□ きりぼしだいこん 2	△ あつあげ 20	△ こうやどうふ 2	
みりん 0.8	だし、うすくち	きゅうりのおか		みそ		かんてん 0.3	□ きゅうり 15	さけ 3 Oさとう1.2		
○ あじさいぜけ	_	□ きゅうり 30	□ キャベツ 20			□ キャベツ 5 □にん		あかみそ こいく		
△ 味付けのり		O さとう 1.2 △か <sup>2</sup>	_			O さとう 2 Oこめあ		テンメンジャン	トウバンジャン	
	<u> 14                                    </u>		15		6	40 -40	<u> 17                                    </u>		<u>18                                      </u>	
△ 牛乳	646kcal	△ <b>牛乳</b>	702kcal	△ <b>牛乳</b>	553kcal	△牛乳	622kcal	△牛乳	641kcal	
○ ごはん	·	○ ごはん		○ ゆかりご飯		炊き込みごは		○ ごはん		
魚の梅みそが		肉焼売		ちくわの難込		〇 こめ 70	さけ 2.5	高野豆腐の卵		
△ ホキ 1個	みりん 3	△ にくシュウマイ 2個		△ ちくわ 0.25本	△ あおのり 0.06	△ とりにく 20	△ ちくわ 10	△ こうやどうふ 6	△ とりにく 12	
うめ 5	○ さとう 0.8	わかめとコー:		O かたくりこ 4	○ こむぎこ 4	□ しめじ3	△ あぶらあげ 3	□ にんじん 6	□ たまねぎ 30	
しろみそ		△ わかめ 1.5	□ きゅうり 20	O あげあぶら 2.5		□ しいたけ 0.5	□ にんじん 7	○ じゃがいも 36	△ たまご 20	
マカロニサラ	7	□ コーン 10	○ さとう 1.5	ほうれん草の		□ えだまめ 6	みりん 1.6	□ モロッコいんげん・		
〇 マカロニ 8	□ きゅうり 20		す こいくち こしょう			こいくち	うすくち、だし	だし	こいくち	
	ースハム8 ○さとう0.7	麻婆豆腐		□ にんじん 3	○ さとう 0.6	けんちん汁		うすくち	10.0	
しおすマヨ	ネーズ こしょう	△ とうふ 100	△ ぶたひきにく 20	こいくち	だし		゚ぼう10 △あつあげ10	きゅうりの酢の		
野菜スープ		□ しょうが 0.5	□ にんにく 0.1	豚汁		□ だいこん 30 ○		△ わかめ 1	□ きゅうり 25	
□ にんじん 10	□ たまねぎ 28	□ たまねぎ 40	□ ねぎ 10	△ ぶたにく 10	○ じゃがいも 28		みりん 1.5 さけ0.7	O さとう 2	こいくち	
△ とりにく 15	□ちんげんさい 22	□ しいたけ 0.6	□ たけのこ 10	□ ごぼう7	□ はくさい 25	○ ごまあぶら 0.4、た		す	_	
コンソメ	こしょう		Oさとう 2 かたくりこ0.8	□ にんじん 7	□ねぎ7	△ ひじき入り3	1子院き	きんぴら肉団	_	
	A4		トウバンジャン	みそ	だし	□ 冷凍みかん	0.4	△ きんぴらにくだんこ		
	21		22		23	. AL-40	24		25	
	766kcal	△ <b>牛乳</b>	631kcal	△ <b>牛乳</b>	662kcal	△ <b>牛乳</b>	645kcal	△ <b>牛乳</b>	699kcal	
	のカレーライス	○ ごはん		○こはん	کے کلماردے	○ 菜飯		○ ごはん	h==/	
O こめ 90	△ ぶたひきにく 20	ホキの南部領		コーンのキャ		冷やしうとん	A + +	かぼちゃひき肉	•	
□ なす 35	□ たまねぎ 75		:う2.4 さけ1 みりん3		ソあけ 1値	O うどん 90	△ たまご 12		フライ 1個 ○あげあぶら4 <del></del>	
□ にんじん 20	ワイン 2		5 ○かたくりこ0.2 こいくち		e ->	□ きゅうり 25	△ わかめ 0.7	とふの粉の煮		
□ にんにく 0.2	カレールウ	無限ピーマン		きんぴらご		□ にんじん 10	□ しいたけ 0.5	△ とふのこ 15	△ とりにく 15	
ウスター コンソ		□ にんじん 5	□ きりぼしだいこん 2		□ にんじん 8	△ あぶらあげ 7	〇 さとう 0.6	口 はくさい 50	□ だいこん 25	
カレーこ	こしょう	□ ピーマン 18	〇 ごまあぶら 0.9	□ れんこん 5	□ ごぼう 15	みりん 1	こいくち	□ にんじん 10	□ ねぎ 5	
フルーツ白玉		△ ツナ 15	△ かつおぶし 0.6	O こんにゃく 15	□ いんげん 5	だし	めんつゆ	△ あぶらあげ 5	○ さとう 2.5	
□ みかん 20	□ ŧŧ 15	〇 ごま 0.9、しお、こ		△ ちくわ 5	O さとう 2	ボロニアハム		みりん 0.7	さけ 0.7	
□ パイン 30	カクテルゼリー 10	じゃが餅のする		みりん 0.3 さけ		△ ボロニアハム 1個		だし	こいくち	
しらたま 25	(FE)	O じゃがもち 20	<b>△</b> あぶらあげ 4	_ なすのみそ;				たくあんあえ	_	
		□ だいこん 20	□ ねぎ 5	□ なす 20	□ にんじん 5			□ キャベツ 35	□ こまつな 8	
		□ にんじん 5	△ とうふ 30	□ たまねぎ 20	△ あぶらあげ 4			□ きざみたくあん 7	○ ごま 0.4 うすくち	
	00	みりん 0.8、だし、		みそ	だし			△ きざみしおこんぶ	<u>1 △ かつおぶし 0.5</u>	
	28		29		30					
△ <b>牛乳</b>	588kcal	<b>△ 生乳</b>	586kcal	△ <b>牛乳</b>	554kcal	<u> </u>				
○ コッペパン	•	<b>藤井</b>	A 384 /	チャーハン	O 4 t					
はんぺんフラ		O こめ 80	△ ぶたにく 40	O こめ 75	O おしむぎ 8					
△ はんぺんフライ 1個		□ たまねぎ 100	〇こんにゃく30	O こめあぶら 0.5	△ ぶたにく 25					
_ キャベツのカし		□ ねぎ 7	△ かまぼこ 10	□ たまねぎ 40	□ にんじん 10		- SAC			
□ キャベツ 40	□にんじん 5	□ しょうが 0.9	O さとう 3.2	□ ねぎ 6	△ だいずフレーク 3					
O さとう 1.2	カレーこ	さけ 1	みりん 1	さけ 0.6	ちゅうかだし					
ウスター、しお、こ		こいくち	· · · · ·	しお、こしょう	こいくち					
ミネストローオ		ほうれん草と		チンゲン菜ス			1			
	マト 15 〇じゃがいも 35	□ ほうれんそう 25		△ とりにく 12	□ ちんげんさい 15 -		7			
□ にんじん 10 コ		△ あぶらあげ 5	○ごま1	〇 じゃがいも 20	□ にんじん 8	<b>V</b>	10			
□ たまねぎ 40	△ ひよこまめ(ゆで) 5	〇 さとう 0.9	こいくち	□ たまねぎ 30	ちゅうかだし		0			
□ すもも		<u> </u>		こしょう	こいくち					

## 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 もとにな	なをつくる なる食品	□··おもに体の調子を整える もとになる食品	
えいようそ 栄養素	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ <b>脂質</b>	たんぱく質	むきしつ 無機質	ピタミン	<sub>むきしつ</sub> 無機質

☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。