令和5年度

10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

2（月）　557kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
タンドリーチキン
△ とりももにく 2こ　△ ヨーグルト 9
□ しょうが 1.5　□ にんにく 0.5
ケチャップ　こいくちしょうゆ
カレーこ　くろこしょう
しお
きゅうりとちくわのうめあえ
□ キャベツ 24　□ きゅうり 17
△ ちくわ 6.5　みりん 1.5
○ さとう 0.75
うめ　こいくちしょうゆ
だいこんのみそしる
□ こまつな 7　□ だいこん 18
□ たまねぎ 15　△ あぶらあげ 4
□ にんじん 6　□ ねぎ 4
みそ　だし

3（火）　543kcal

△ **牛乳**
たきこみごはん
○ こめ 60g　さけ 3.3
△ とりももにく 20　△ ちくわ 10
△ あぶらあげ 3　□ しいたけ 5
□ にんじん 5　□ ごぼう 5
□ えだまめ 5　さけ 1.6
みりん 1.6　○ あぶら 0.3
こいくちしょうゆ　しお
うすくちしょうゆ
あげだしどうふ
あげだしどうふ 1こ　みりん 2.3
さけ 2　○ あげあぶら 4
○ かたくりこ 1　○ さとう 1
こいくちしょうゆ　だし
ぐだくさんみそしる
○ さつまいも 20　□ キャベツ 15
□ もやし 8　□ にんじん 5
□ ねぎ 3
みそ　だし

4（水）　537kcal

△ **牛乳**
ぶたどん
○ こめ 80g　△ ぶたにく 45
□ いとこんにゃく 45　△ かまぼこ 7
□ たまねぎ 70　□ しいたけ 3
□ ねぎ 3　□ にんじん 10
□ しょうが 1　○ さとう 3
さけ 2.2　みりん 2.2
こいくちしょうゆ　だし
ごまずあえ
□ はくさい 32　△ わかめ 0.6
□ きゅうり 16　○ ごま 0.8
○ さとう 0.7
こいくちしょうゆ　す

5（木）　525kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **むししゅうまい　1こ**
マーボーナス
△ ぶたひきにく 15　□ しょうが 0.4
□ にんにく 0.4　□ しいたけ 3
□ たけのこ 5　□ ニラ 5
□ たまねぎ 20　□ なす 35
○ さとう 1.2　○ ごまあぶら 0.3
○ かたくりこ 0.2　あかみそ
○ あぶら 0.3　こいくちしょうゆ
こいくちしょうゆ　トウバンジャン
はるさめスープ
□ こまつな 10　△ ぶたにく 10
□ もやし 16　□ にんじん 8
○ はるさめ 3.5　とりガラスープ
○ ごまあぶら 0.3　うすくちしょうゆ
ちゅうかスープ　しお

6（金）　560kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
スパゲティサラダ
○ スパゲティ 8　□ にんじん 6
□ きゅうり 15　△ ハム 5
マヨネーズ　す
しお　こしょう
にくじゃが
△ ぶたにく 25　□ いとこんにゃく 30
○ じゃがいも 60　□ たまねぎ 50
□ にんじん 10　□ いんげん 4
○ さとう 2.5　さけ 2.2
みりん 1.3　こいくちしょうゆ
○ あぶら 0.3　だし

9（月）

和歌山県から「うめぼし」をいただいたものです。

スポーツの日

10（火）　644kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
□ **うめぼし　1こ**
さんまのかばやき
△ さんま 1きれ　さけ 1.5
○ かたくりこ 5　○ あげあぶら 4
□ しょうが 1　みりん 2
○ さとう 2　こいくちしょうゆ
○ ごま 0.3
はくさいサラダ
□ はくさい 23　△ ハム 5
□ もやし 20　□ コーン 7
○ さとう 0.23　○ あぶら 0.8
こいくちしょうゆ　しお
すましじる
□ ほうれんそう 10　□ えのきたけ 5
□ にんじん 3　△ とうふ 30
みりん 0.8　だし
うすくちしょうゆ　しお

11（水）　600kcal

△ ジョア(ブルーベリー)
○ **げんりょうごはん**
ラーメン
○ ちゅうかめん 100　△ ぶたにく 18
□ キャベツ 30　□ たまねぎ 12
□ にんじん 8　□ しいたけ 7
□ コーン 5　□ しょうが 0.35
□ にんにく 0.25　○ ごまあぶら 0.4
ちゅうかのもと　ちゅうかスープ
トウバンジャン
バンバンジーサラダ
△ ささみフレーク 8　□ きゅうり 15
□ にんじん 4　□ コーン 4
□ キャベツ 15　○ ごま 0.3
○ ごまあぶら 0.1
ごまドレッシング　こいくちしょうゆ

12（木）　550kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
だいずのあまからあげ
△ だいず 25　○ あげあぶら 2.45
△ ちくわ 4　○ あぶら 0.05
○ さとう 1.05　みりん 0.7
○ かたくりこ 0.18　こいくちしょうゆ
すじょうゆあえ
□ きゅうり 35　□ えのきたけ 10
□ にんじん 5　△ かつおぶし 1.17
○ さとう 0.14　す　こいくちしょうゆ
ちくぜんに
△ とりももにく 20　□ にんじん 10
□ ごぼう 10　□ れんこん 10
□ てづくりこんにゃく 20　□ しいたけ 5
△ ちくわ 10　○ あぶら 0.3
□ いんげん 5　みりん 0.83
○ さといも 15　だし
さけ 1.25　こいくちしょうゆ
○ さとう 2

13（金）　577kcal

△ **牛乳**
たまごのやさいあんかけどん
○ こめ 80g　△ ぶたにく 10
○ あぶら 0.15　□ たまねぎ 35
□ にんじん 7　□ もやし 17
□ ねぎ 3　□ しょうが 0.35
さけ 2　こいくちしょうゆ
○ かたくりこ 4　とりガラスープ
○ ごまあぶら 0.6　くろこしょう
しお
△ かにたま　1こ
しらあえ
□ ほうれんそう 15　□ にんじん 6
△ とうふ 30　○ ごま 0.7
○ ねりごま 1.5　○ さとう 0.66
うすくちしょうゆ　みそ

16（月）　577kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **はんぺんフライ　1こ**
○ あげあぶら 4
ツナあえ
□ キャベツ 24.3　□ きゅうり 16.2
□ にんじん 2.43　△ ツナ 6.48
○ ごまあぶら 0.32　○ さとう 1.21
す　うすくちしょうゆ
ラタトゥイユスープ
△ とりむねにく 8　○ オリーブゆ 0.1
□ にんにく 0.5　□ たまねぎ 25
□ トマト 5　□ トマト 16
□ なす 5　□ きパプリカ 5
○ さつまいも 5　□ いんげん 3
□ にんじん 5　ブイヨン
○ さとう 1　しお
こしょう　しおこうじ

17（火）　681kcal

△ **牛乳**
カレーライス
○ こめ 88g　○ むぎ 5
△ ぶたにく 25　□ たまねぎ 80
○ じゃがいも 40　□ にんじん 15
□ にんにく 0.4　○ あぶら 0.3
カレールウ　カレーこ
ソース
かきいりフルーツヨーグルト
□ みかん 16　□ もも 8.5
□ パイン 16
□ ひらたねなし　M 20
△ ヨーグルト 20

フルーツ給食

18（水）　600kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **こんさいいりメンチカツ　1こ**
○ あげあぶら 4
かぼちゃサラダ
□ かぼちゃ 35　□ きゅうり 11
△ ハム 5
マヨネーズ　しお
す　くろこしょう
やさいスープ
△ ぶたにく 10　□ だいこん 20
□ たまねぎ 20　□ にんじん 6
ブイヨン　しお
こしょう

19（木）　531kcal

△ **牛乳**
さつまいもごはん
○ こめ 62g　○ さつまいも 20
さけ 0.8　こぶちゃ 0.3
しお
つくねのてりやき
△ キャベツいりつくね 1こ
○ さとう 1.2　みりん 4
○ かたくりこ 0.65　さけ 2.2
こいくちしょうゆ
ナムル
□ ほうれんそう 10　□ もやし 30
□ にんじん 5　○ ごまあぶら 0.2
○ ごま 0.3
こいくちしょうゆ　しお
キャベツのみそしる
□ たまねぎ 20　△ あぶらあげ 5
□ キャベツ 20　□ にんじん 6
□ ねぎ 3　だし
みそ

20（金）　525kcal

△ **牛乳**
○ **げんりょうごはん**
やきそば
○ ちゅうかめん 75　△ ぶたにく 10
△ イカ 10　□ キャベツ 45
□ もやし 20　□ ピーマン 8
□ にんじん 10　○ あぶら 0.3
△ あおのり 0.05　こしょう
きりぼしだいこんのハリハリあえ
□ きりぼしだいこん 5　○ ごま 0.8
□ きゅうり 25　こいくちしょうゆ
○ さとう 2.2　しお
す

23（月）　566kcal

△ **牛乳**
チキンライス
○ こめ 70g　○ あぶら 0.12
△ とりももにく 20　□ たまねぎ 30
□ いんげん 8　○ あぶら 0.3
コンソメ　ケチャップ
しお　くろこしょう
ソース
ちゅうかコーンスープ
□ コーン 5　□ コーンクリーム 20
□ たまねぎ 20　□ にんじん 10
□ ちんげんさい 15　△ たまご 20
○ かたくりこ 0.5　うすくちしょうゆ
とりガラスープ　こしょう
しお
○ **とうにゅうプリン　1こ**

24（火）　549kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
ささみのレモンに
△ ささみ 2こ　さけ 2.5
○ あげあぶら 6　○ かたくりこ 4
○ こむぎこ 2　□ レモン 4
○ さとう 4.5　こいくちしょうゆ
れんこんサラダ
□ れんこん 11　□ きゅうり 15
△ ハム 5　△ わかめ 0.7
わふうドレッシング
たまねぎのみそしる
□ だいこん 20　□ たまねぎ 20
□ にんじん 6　□ ねぎ 3.5
△ あぶらあげ 4
みそ　だし

25（水）　521kcal

△ **牛乳**
おまぜ
○ こめ 65g　○ さとう 5.5
こぶちゃ 0.16　□ こんにゃく 15
□ にんじん 6　□ えだまめ 4
△ こうやどうふ 2　さけ 0.8
○ さとう 1.3　しお
す　だし　こいくちしょうゆ
△ **あじつけのり　1ふくろ**
△ **ごもくあつやきたまご　1こ**
ぶたじる
△ ぶたにく 6　□ ごぼう 8
□ たまねぎ 18　□ にんじん 9
△ あぶらあげ 3　△ とうふ 20
□ ねぎ 3
みそ　だし

26（木）　606kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **さばのみそに　1きれ**
さつまいもサラダ
○ さつまいも 32　□ たまねぎ 15
△ ハム 5　す
マヨネーズ　こしょう
しお　くろこしょう
けんちんじる
□ だいこん 20　□ にんじん 7
□ ごぼう 10　□ ねぎ 4
□ こんにゃく 15　みりん 1.35
さけ 0.45　○ ごまあぶら 0.3
こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ
だし

27（金）　610kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
ほうれんそうのツナあえ
□ ほうれんそう 30　□ えのきたけ 7.5
△ ツナ 8.5　○ すりごま 0.6
○ さとう 0.45　こいくちしょうゆ
す
もちきんちゃく
もちきんちゃく 1こ　○ さとう 1
みりん 1.4
こいくちしょうゆ　しお
おでん
△ ぎゅうにく 5　○ じゃがいも 35
□ だいこん 48　□ にんじん 10
△ さつまあげ 14　△ あつあげ 20
□ てづくりこんにゃく 18
△ うずらたまご 15　○ さとう 1
みりん 2.7　さけ 2.2
こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ
だし

30（月）　607kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
○ **やきぐりコロッケ　1こ**
○ あげあぶら 4
イタリアンサラダ
□ キャベツ 20　□ もやし 15
□ コーン 6　イタリアンドレッシング
クリームシチュー
△ とりももにく 20　□ たまねぎ 68
□ にんじん 18　○ じゃがいも 45
△ ぎゅうにゅう 20　ブイヨン
○ あぶら 0.3　くろこしょう
クリームシチュー　こしょう

31（火）　608kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
てりやきハンバーグ
△ ハンバーグ 1こ　○ さとう 1.2
みりん 4　こいくちしょうゆ
さけ 2.2　○ かたくりこ 0.65
なすのちゅうかあえ
△ ささみフレーク 8　□ なす 35
□ しょうが 0.48　みりん 4.8
さけ 0.55　○ さとう 0.97
○ ごまあぶら 0.15　こいくちしょうゆ
おろしにんにく　す　トウバンジャン
さつまいものみそしる
○ さつまいも 20　□ たまねぎ 15
□ にんじん 5　□ ねぎ 3
みそ　だし

10月の紀の川市産の野菜は･･･里芋、さつまいも、きゅうり
玉ねぎ、にんにく

米･･･きぬひかり(紀の川市産)
手作りこんにゃく(四季グループ)

フルーツ給食
17日(火)　ひらたねなし柿

＜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

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。