令和6年度

6月　きゅうしょくこんだて表

紀の川市立　粉河学校給食センター

3（月）　586kcal
△ **ぎゅうにゅう**
コンコンごはん
○ こめ 65g　○ さとう 5.2
こぶちゃ 0.1　△ あぶらあげ 9.5
みりん 3.3　○ さとう 1.6
みず 25　○ ごま 1
□ べにしょうが 1.3
しお　す
こいくちしょうゆ　だし
れんこんのはさみあげ
△ れんこんはさみあげ 1こ
○ あげあぶら 5
こまつなのみそしる
□ こまつな 8　□ たまねぎ 20
△ とうふ 20　□ にんじん 6
みそ　だし

4（火）　563kcal
△ **ぎゅうにゅう**
○ **ごはん**
わかさぎフリッター
△ わかさぎフリッター 2こ
○ あげあぶら 2.2
こぶくろウスター
キャベツのゆかりあえ
□ キャベツ 25　□ もやし 22
ゆかり 0.8
こいくちしょうゆ
ぶたにくとだいずのみそに
△ ぶたにく 22　□ ごぼう 20
□ にんじん 12　□ いんげん 8
□ こんにゃく 20　△ だいず 17
△ ちくわ 12　さけ 3
○ さとう 1　みりん 3.4
みず 38　○ あぶら 0.3
こいくちしょうゆ　みそ
あかみそ　だし

5（水）　547kcal
△ **ぎゅうにゅう**
ちゅうかどん
○ こめ 80g　△ ぶたにく 27
□ はくさい 67　□ たまねぎ 22
□ もやし 34　□ にんじん 12
△ うずらたまご 21　△ イカ 10
○ あぶら 0.3　□ しょうが 1.8
さけ 2　みず 40
○ かたくりこ 3　みず 5
○ ごまあぶら 0.8
しお　こいくちしょうゆ
こしょう　とりガラスープ
やさいのごまあえ
□ キャベツ 28　□ ほうれんそう 20
□ しめじ 5　○ ごま 0.5
○ すりごま 0.5　○ さとう 0.5
こいくちしょうゆ

くちにつめこみすぎずに、よくかんでたべましょう

6（木）　586kcal
△ **ぎゅうにゅう**
○ **ごはん**
すきやきに
△ ぶたにく 28　△ やきとうふ 35
□ いとこんにゃく 33　□ たまねぎ 33
□ いんげん 5.5　□ にんじん 7
□ はくさい 55　□ しいたけ 4
○ すきやきさ 1.5　○ さとう 3
さけ 2　○ あぶら 0.2
こいくちしょうゆ
あつやきたまご
△ たまごやき 1こ
からしあえ
□ ちんげんさい 15　□ もやし 25
○ はるさめ 3　○ ごま 1.1
からし　こいくちしょうゆ

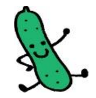
7（金）　569kcal
△ **ぎゅうにゅう**
○ **ごはん**
ささみのレモンソース
△ ささみ 2こ　さけ 2.5
○ あぶら 6　○ かたくりこ 4
○ こむぎこ 2　□ レモン 4
○ さとう 4.5　みず 2.5
こいくちしょうゆ
コールスローサラダ
□ キャベツ 18　□ コーン 10
□ きゅうり 18　△ ハム 4
○ さとう 0.4　○ マヨネーズ
す しお
ズッキーニのスープ
△ ウインナー 10
□ たまねぎ 15　□ ズッキーニ 20
□ ちんげんさい 10　□ にんじん 5
コンソメ　うすくちしょうゆ
しお　こしょう

10（月）　569kcal
△ **ぎゅうにゅう**
○ **ごはん**
こんさいいりミンチカツ
△ こんさいいりミンチカツ 1こ
○ あげあぶら 5
やさいサラダ
□ キャベツ 30　□ きゅうり 10
□ コーン 7
わふうドレッシング
きりぼしだいこんのみそしる
□ きりぼしだいこん 2.5
□ にんじん 7　□ たまねぎ 20
△ あぶらあげ 3.5　□ ねぎ 4
みそ　だし

11（火）　699kcal
△ **ぎゅうにゅう**
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
みず 115
カレールウ
ウスターソース　カレーこ
フルーツしらたま
□ はっさく 10　□ みかん 15
□ もも 8　□ パイン 10
○ ゼリー 15　○ しらたま 14

フルーツ給食

12（水）　593kcal
△ **ぎゅうにゅう**
○ **なめし（げんりょう）**
ちぇじゅとうふうコギクス
○ ちゅうかめん 95　△ ぶたにく 15
○ あぶら 0.2　□ たまねぎ 15
□ キャベツ 15　□ もやし 10
□ にんじん 8　□ ねぎ 3
□ にんにく 0.25
こしょう　トウバンジャン
ぎゅうぱいたんスープ　ちゅうかスープ
ツナあえ
□ キャベツ 24　□ きゅうり 16
□ にんじん 2.5　△ ツナ 6.5
○ ごまあぶら 0.32　○ さとう 1.21
す　うすくちしょうゆ



13（木）　535kcal
△ **ぎゅうにゅう**
○ **ごはん**
しろみさかなのゆずしょうゆやき
△ さわら 1きれ　□ ゆずかじゅう 1.2
○ さとう 3.6　みりん 1.8
こいくちしょうゆ
キャベツのしおこんぶあえ
□ キャベツ 30　□ もやし 10
□ にんじん 4　○ ごま 0.3
○ すりごま 0.2　△ しおこんぶ 1
しお　こいくちしょうゆ
す
かきたまじる
△ たまご 20　□ ほうれんそう 10
□ えのきたけ 6　みりん 0.8
○ かたくりこ 1
しお　うすくちしょうゆ
だし

14（金）　634kcal
△ **ぎゅうにゅう**
ひじきごはん
○ こめ 65g　さけ 3
△ とりももにく 5　△ ひじき 1
□ にんじん 8　□ えだまめ 5
□ しょうが 0.7　さけ 1
みりん 2 しお　○ あぶら 0.07
こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ
かぼちゃひきにくフライ
□ かぼちゃひきにくフライ　○ あげあぶら
とふのこにもの
△ とふのこ 11.4　△ あぶらあげ 5
□ だいこん 10　□ はくさい 30
□ にんじん 5　□ たまねぎ 20
□ いんげん 3　□ しいたけ 3
○ さとう 1.9　みりん 1 だし
みず 50　○ あぶら 0.3
こいくちしょうゆ
□ **すもも 1こ**

フルーツ給食

17（月）　584kcal
△ **ぎゅうにゅう**
○ **ごはん**
サーモンフライ
△ サーモンフライ 1こ　○ あげあぶら 4
イタリアンサラダ
□ キャベツ 20　□ もやし 12
□ コーン 5.5　□ あかパプリカ 3.5
イタリアンドレッシング
ミネストローネ
△ ベーコン 8　□ たまねぎ 30
○ じゃがいも 27　□ いんげん 6
□ トマト 16　□ にんにく 0.4
○ オリーブあぶら 0.3　○ さとう 0.25
みず 110
ブイヨン　しお
こしょう

18（火）　536kcal
△ **ぎゅうにゅう**
○ **ごはん**
とりにくのピーマンあえ
△ とりむねにく 55　さけ 1
□ しょうが 1.1　○ あぶら 0.8
○ かたくりこ 2.08　□ ピーマン 9.5
○ さとう 3.15　みず 1.1
こいくちしょうゆ
ひじきサラダ
△ ひじき 0.95　□ もやし 25
△ ツナ 5　□ コーン 7.5
○ ごま 0.3　○ すりごま 0.2
○ さとう 0.8　○ ごまあぶら 0.6
こいくちしょうゆ　す
ごもくスープ
△ ぶたにく 8　□ たまねぎ 15
□ にんじん 5　□ しめじ 5
□ こまつな 8　□ もやし 10
○ あぶら 0.15　うすくちしょうゆ　こしょう
ちゅうかスープ　とりガラスープ

19（水）　546kcal
△ **ぎゅうにゅう**
スタミナどん
○ こめ 80g　△ ぶたにく 55
○ あぶら 0.9　□ たまねぎ 60
□ にんじん 20　□ ちんげんさい 17
□ ニラ 3　□ にんにく 1.1
□ しょうが 1.1　○ さとう 1.5
みりん 2　○ ごま 0.5
○ ごまあぶら 0.5
トウバンジャン　こいくちしょうゆ
ウスターソース
もずくスープ
△ とりむねにく 8　△ もずく 9
□ はくさい 23　□ しめじ 5
□ にんじん 6　□ しょうが 0.45
○ ごまあぶら 0.27　○ あぶら 0.15
ちゅうかスープ　とりガラスープ
しお　うすくちしょうゆ
こしょう

20（木）　590kcal
△ **ぎゅうにゅう**
○ **ごはん**
ちくわのいそべあげ
△ ちくわ 2本　○ てんぷらこ 10
△ あおのり 0.23　みず 16
○ あげあぶら 5
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
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

21（金）　577kcal
△ **ぎゅうにゅう**
○ **わかめごはん（げんりょう）**
ひやしうどん
○ うどん 100　□ もやし 25
□ ほうれんそう 15　□ にんじん 7
△ あぶらあげ 4.3　○ さとう 1.8
みず 6　△ きんしたまご 15
こいくちしょうゆ　めんつゆ
たこナゲット
△ たこナゲット 1こ　○ あげあぶら 2

24（月）　598kcal
△ **ぎゅうにゅう**
○ **ごはん**
チーズハンバーグ
△ ハンバーグ 1こ　△ チーズ 10
あかワイン 0.65　○ さとう 0.7
みず 1.7
ケチャップ　とんかつソース
ミニトマト
□ ミニトマト 2こ
やさいスープ
△ とりももにく 8　□ たまねぎ 20
□ にんじん 6　□ だいこん 20
□ キャベツ 20　みず 100
ブイヨン　しお
こしょう

25（火）　548kcal
△ **ぎゅうにゅう**
たまごのやさいあんかけどん
○ こめ 80g　△ かにたま 1こ
△ 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
みず 85　○ かたくりこ 4
○ ごまあぶら 0.6
しお　こいくちしょうゆ
くろこしょう　とりガラスープ
かいそうサラダ
□ キャベツ 13　□ きゅうり 18
△ わかめ 0.9　○ さとう 0.55
○ ごまあぶら 0.25　○ ごま 0.3
ちゅうかごまドレッシング
こいくちしょうゆ　す

26（水）　602kcal
△ **ぎゅうにゅう**
○ **ごはん**
とりのコーンフレークやき
△ とりむねにく 1きれ　○ コーンフレーク 6
○ パンこ 2.4　△ こなチーズ 2.4
○ マヨネーズ　しお
こしょう
もやしのカレードレッシング
□ もやし 35　□ にんじん 8
△ ツナ 5　○ あぶら 1
○ さとう 0.2
パセリ　す
しお　カレーこ
こしょう
かぼちゃのみそしる
□ かぼちゃ 20　□ たまねぎ 20
□ えのきたけ 7　□ ねぎ 5
みず 130
みそ　だし

27（木）　638kcal
△ **ぎゅうにゅう**
○ **ごはん**
ぶたにくときのこのトマトに
△ ぶたにく 30　□ しめじ 10
□ エリンギ 7　□ たまねぎ 50
○ じゃがいも 28　□ いんげん 7
□ トマト 10　□ にんにく 0.3
しろワイン 1　○ さとう 0.4
みず 38　○ あぶら 0.3
ウスターソース　ケチャップ
こしょう　ブイヨン
しお
はんぺんフライ
△ はんぺんフライ 1こ　○ あげあぶら 4
あさどりとうもろこし
□ とうもろこし 1こ

28（金）　560kcal
△ **ぎゅうにゅう**
キムチチャーハン
○ こめ 80g　○ あぶら 0.14
○ ごまあぶら 0.95　△ ぶたにく 20
□ ニラ 7　□ にんじん 10
□ キムチ 24　△ いりたまご 15
○ あぶら 0.3
こいくちしょうゆ　こいくちしょうゆ
しお
あげギョウザ
△ ぎょうざ 1こ　○ あげあぶら 1.8
バンサンスー
□ きゅうり 13　□ もやし 10
□ にんじん 5　○ はるさめ 5
○ さとう 0.5　○ ごまあぶら 0.2
す　こいくちしょうゆ

＜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。

（学校食事研究会「よく噛む１８人効用」）