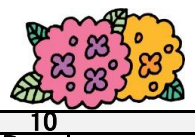
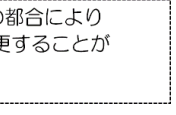
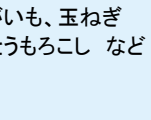
令和7年度

6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

月	火	水	木	金
2 △ ぎゅうにゅう　555kcal ○ ごはん **とうふのちゅうかに** △ とうふ 70 □ たまねぎ 35 □ にんじん 12 □ こまつな 8 ○ かたくりこ 1.4 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ ちゅうかスープ △ ぶたにく 20 □ たけのこ 5.5 □ はくさい 20 さけ 1.8 みず 36 ○ あぶら 0.3 オイスターソース とりガラスープ **ネギいりたまごやき** △ ねぎたまやき 1こ **パンサンスー** □ きゅうり 13 □ にんじん 5 ○ さとう 0.5 す □ もやし 10 ○ はるさめ 5 ○ ごまあぶら 0.2 こいくちしょうゆ	**3** △ ぎゅうにゅう　596kcal **やながわふうたまごとじどん** ○ こめ 80g □ たまねぎ 75 □ しいたけ 5 △ たまご 50 さけ 1.5 ○ さとう 2.7 こいくちしょうゆ だし △ ぶたにく 28 □ にんじん 13 □ ごぼう 19 □ いんげん 5.5 みりん 2 みず 40 うすくちしょうゆ **ごまずあえ** □ はくさい 32 □ きゅうり 16 ○ さとう 0.7 こいくちしょうゆ △ わかめ 0.6 ○ ごま 0.8 す 	**4** △ ぎゅうにゅう　666kcal ○ ごはん **ぶたにくとだいずのみそに** △ ぶたにく 22 □ にんじん 12 □ こんにゃく 20 △ ちくわ 12 ○ さとう 1 みず 38 こいくちしょうゆ あかみそ □ ごぼう 20 □ いんげん 8 △ だいず 17 さけ 3 みりん 3.4 ○ あぶら 0.3 みそ だし **チヂミ** ○ チヂミ 1まい ○ ごまあぶら 0.08 みず 0.4 こいくちしょうゆ ○ あげあぶら 5 ○ さとう 1.6 す **きゅうりともやしのおかかあえ** □ きゅうり 25 ○ ごま 1 △ かつおぶし 1 □ もやし 25 ○ ごまあぶら 0.25 こいくちしょうゆ	**5** △ ぎゅうにゅう　587kcal ○ ごはん（げんりょう） **ちぇじゃとうふうコギククス** ○ ちゅうかめん 95 ○ あぶら 0.2 □ キャベツ 15 □ にんじん 8 □ にんにく 0.25 こしょう 牛白湯スープ △ ぶたにく 15 □ たまねぎ 15 □ もやし 10 □ ねぎ 3 トウバンジャン ちゅうかスープ **かいそうサラダ** □ キャベツ 13 △ わかめ 0.9 ○ ごまあぶら 0.25 ちゅうかごまドレッシング こいくちしょうゆ □ きゅうり 18 ○ さとう 0.55 ○ ごま 0.3 す	**6** △ ぎゅうにゅう　579kcal **きりぼしだいこんとベーコンのごはん** ○ こめ 60g ○ あぶら 0.12 □ きりぼしだいこん 7 △ ベーコン 15 □ にんじん 10 ○ ごま 1.5 ○ さとう 1 みりん 1 こいくちしょうゆ ○ げんまい 5 ○ ごまあぶら 0.6 □ えのきたけ 8 □ えだまめ 5 ○ あぶら 0.5 さけ 1 うすくちしょうゆ **かぼちゃとうにゅうスープ** △ ぶたにく 8.5 □ にんじん 7 □ しめじ 5 みず 75 とうにゅうホワイトルウ コンソメ こしょう □ たまねぎ 25 □ かぼちゃ 25 △ とうにゅう 20 ○ あぶら 0.2 **いちごとみかんのゼリー**
9 △ ぎゅうにゅう　541kcal ○ ごはん **マーボーナス** △ ぶたひきにく 15 □ しょうが 0.4 □ しいたけ 3 □ ニラ 5 □ なす 35 ○ さとう 1.2 ○ かたくりこ 0.2 こいくちしょうゆ トウバンジャン ○ あぶら 0.17 □ にんにく 0.4 □ たけのこ 5 □ たまねぎ 20 ○ あぶら 0.25 ○ ごまあぶら 0.3 みず 0.4 あかみそ **えびしゅうまい** △ エビシューマイ 2こ **ちゅうかスープ** □ こまつな 10 □ もやし 16 ○ はるさめ 3.5 ○ ごまあぶら 0.3 ちゅうかスープ しお △ ぶたにく 10 □ にんじん 8 みず 100 ○ あぶら 0.2 とりガラスープ うすくちしょうゆ	**10** △ ぎゅうにゅう　579kcal **きのこごはん** ○ こめ 65g △ とりももにく 15 □ しめじ 11 □ にんじん 7 さけ 1.5 ○ あぶら 0.15 こいくちしょうゆ しお さけ 3.2 □ ごぼう 8 □ えだまめ 5.5 △ あぶらあげ 5 ○ さとう 0.4 こいくちしょうゆ **サーモンフライ** △ サーモンフライ 1こ **ミニトマト** □ ミニトマト 1こ **じゃがいもとたまねぎのみそしる** ○ じゃがいも 18 △ わかめ 0.4 みず 130 みそ だし ○ あげあぶら 4 □ たまねぎ 20 △ とうふ 20 	**11** △ ぎゅうにゅう　567kcal **しょくパン** **チリコンカン** △ ミックスビーンズ 18 △ ぶたひきにく 25 □ にんじん 9.6 □ トマトピューレ 4.8 あかワイン 0.7 みず 11 ケチャップ チリパウダー こしょう □ たまねぎ 54 □ しめじ 4.8 □ トマト 10 ○ あぶら 0.5 ウスターソース しお コンソメ ハヤシルウ **ツナサラダ** △ ツナ 12 □ きゅうり 15 しお す □ キャベツ 19 こしょう ○ マヨネーズ **やさいスープ** △ とりももにく 10 □ にんじん 6 □ ほうれんそう 5 ブイヨン □ たまねぎ 20 ○ じゃがいも 20 みず 100 しお　こしょう	**12** △ ぎゅうにゅう　657kcal ○ ごはん **ちくわのいそべあげ** △ ちくわ 2ほん △ あおのり 0.23 ○ てんぷらこ 10 ○ あげあぶら 5 **きりぼしだいこんのサラダ** □ きりぼしだいこん 3.8 □ きゅうり 11 △ ハム 5 うすくちしょうゆ □ にんじん 8.5 ○ さとう 1.6 す **とふのこのにもの** △ とふのこ 11.4 □ だいこん 10 □ にんじん 5 □ いんげん 3 ○ さとう 1.9 みず 50 こいくちしょうゆ △ あぶらあげ 5 □ はくさい 30 □ たまねぎ 20 □ しいたけ 3 みりん 1 ○ あぶら 0.3 だし	**13** △ ぎゅうにゅう　686kcal **カレーライス** ○ こめ 88g △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 40 □ にんにく 0.4 みず 115 カレールウ ウスターソース ○ むぎ 5 □ たまねぎ 80 □ にんじん 15 ○ あぶら 0.3 カレールウ カレーこ **パリポリサラダ** □ だいこん 13 □ にんじん 7 こいくちしょうゆ □ きゅうり 17 □ ふくじんづけ 8 す □ れいとうみかん　フルーツ給食  川原小学校のみなさんが農家さんと一緒に作ってくれた「玉ねぎ、じゃがいも、人参」を使ったカレーです。
16 △ ぎゅうにゅう　613kcal **ビビンバ** ○ こめ 80g △ とりひきにく 20 さけ 2 □ ながねぎ 3 ○ さとう 0.9 □ ほうれんそう 20 □ もやし 35 あかみそ こいくちしょうゆ しお △ ぶたひきにく 40 ○ あぶら 0.9 △ だいず 12 □ しょうが 1 みりん 3 □ にんじん 8 ○ ごまあぶら 0.48 コチュジャン **わかめスープ** △ わかめ 0.5 △ とうふ 20 みず 100 とりガラスープ しお □ しいたけ 4 □ たまねぎ 20 ちゅうかスープ くろこしょう	**17** △ ぎゅうにゅう　586kcal ○ ごはん **とりにくとあつあげのうまに** △ とりももにく 25 △ さつまあげ 6 □ にんじん 12 □ しいたけ 5 ○ さとう 2 みず 38 こいくちしょうゆ △ あつあげ 40 □ こんにゃく 20 □ たまねぎ 45 □ いんげん 6 みりん 0.6 ○ あぶら 0.3 だし **コールスローサラダ** □ キャベツ 17 □ きゅうり 18 ○ さとう 0.4 す しお ○ マヨネーズ □ コーン 10 △ ハム 5 **せとふうみふりかけ** 	**18** △ ぎゅうにゅう　534kcal ○ ごはん **とりにくのピーマンあえ** △ とりむねにく 60 □ しょうが 1.1 ○ かたくりこ 2.08 ○ あぶら 0.05 みず 1.1 こいくちしょうゆ さけ 1 ○ あぶら 1 □ ピーマン 9.5 ○ さとう 3.15 **キャベツのゆかりあえ** □ キャベツ 25 ゆかり 0.8 こいくちしょうゆ □ もやし 22 ○ さとう 0.5 **けんちんじる** □ だいこん 20 □ ごぼう 10 □ こんにゃく 15 みりん 1.35 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ □ にんじん 7 □ ねぎ 4 △ あぶらあげ 3 さけ 0.45 だし うすくちしょうゆ	**19** △ ぎゅうにゅう　542kcal ○ ごはん **しろみさかなのていやき** △ ホキ 1きれ さけ 1.9 ○ かたくりこ 0.6 こいくちしょうゆ みりん 4.5 ○ さとう 3 みず 1.5 **きんぴらごぼう** △ ぶたにく 10 □ ごぼう 23 □ いんげん 4.5 ○ あぶら 0.2 みりん 0.24 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ □ にんじん 7.2 □ こんにゃく 13.5 △ ちくわ 4.5 ○ さとう 2 さけ 0.72 **キャベツのみそしる** □ たまねぎ 20 □ キャベツ 20 □ ねぎ 3 みそ △ あぶらあげ 5 □ にんじん 6 みず 100 だし	**20** △ ぎゅうにゅう　609kcal **チキンライス** ○ こめ 70g △ とりももにく 25 □ いんげん 8 コンソメ しお ウスターソース ○ あぶら 0.12 □ たまねぎ 30 ○ あぶら 0.3 ケチャップ くろこしょう ケチャップ **ズッキーニのスープ** △ ぶたにく 10 □ ズッキーニ 20 □ にんじん 5 コンソメ しお □ たまねぎ 15 □ ちんげんさい 10 うすくちしょうゆ こしょう **とうにゅうコロッケ** ○ とうにゅうコロッケ 1こ ○ あげあぶら 5
23 △ ぎゅうにゅう　563kcal ○ ごはん **ぶたにくのスタミナいため** △ ぶたにく 65 さけ 3.5 □ たまねぎ 37 □ ニラ 5 ○ かたくりこ 1 しお オイスターソース みそ □ しょうが 1.6 ○ あぶら 0.3 □ もやし 22 □ にんにく 1 トウバンジャン こいくちしょうゆ **なすのみそしる** □ なす 20 □ たまねぎ 20 みそ □ にんじん 5 △ あぶらあげ 4 だし □ **あさどりとうもろこし** 	**24** △ ぎゅうにゅう　527kcal **ひじきごはん** ○ こめ 65g △ とりももにく 10 □ にんじん 8 □ しょうが 0.7 みりん 2 こいくちしょうゆ さけ 3 △ ひじき 1 □ えだまめ 5 さけ 1　しお ○ あぶら 0.1 うすくちしょうゆ **あげだしどうふ（やさいいり）** △ あげだしどうふ 1こ □ にんじん 2.3 みりん 2.3 さけ 2 ○ かたくりこ 0.8 こいくちしょうゆ ○ あぶら 4 □ さやいんげん 1.3 ○ さとう 1 みず 25 だし うすくちしょうゆ **じゃがもちスープ** ○ じゃがもち 20 □ ちんげんさい 8 △ あぶらあげ 4 さけ 0.45 こいくちしょうゆ □ だいこん 22 □ こんにゃく 10 みりん 1.35 だし うすくちしょうゆ	**25** △ ぎゅうにゅう　572kcal ○ ごはん **てづくりとうふハンバーグ** △ ぶたひきにく 26 △ とうふ 32 ○ パンこ 4.5 ○ さとう 0.95 しお ケチャップ △ とりひきにく 13 □ たまねぎ 12 あかワイン 0.8 みず 0.9 くろこしょう とんかつソース **やさいサラダ** □ キャベツ 30 □ コーン 7 わふうドレッシング □ きゅうり 10 **なめこじる** □ なめこ 6 △ あぶらあげ 5 みそ □ たまねぎ 20 □ はくさい 20 だし	**26** △ ぎゅうにゅう　659kcal ○ ゆかりごはん（げんりょう） **ひやしうどん** ○ うどん 100 □ ほうれんそう 15 △ あぶらあげ 4.3 みず 6 こいくちしょうゆ □ もやし 25 □ にんじん 7 ○ さとう 1.8 △ きんしたまご 10 めんつゆ **いかのてんぷら** △ いかのてんぷら 1こ ○ あげぶら 5 	**27** △ ぎゅうにゅう　566kcal ○ ごはん **とりにくとじゃがいものバジルやき** △ とりももにく 40 ○ あぶら 2 しお くろこしょう ○ オリーブ油 1 ○ じゃがいも 25 こしょう バジル(粉) **ミネストローネ（マカロニいり）** △ ベーコン 8 □ にんじん 5 ○ アルファベットマカロニ 5 □ いんげん 6 □ にんにく 0.4 ○ さとう 0.25 ブイヨン こしょう □ たまねぎ 35 □ トマト 16 ○ オリーブ油 0.3 みず 110 しお **カラフルサラダ** □ あかパプリカ 5 □ キャベツ 18 △ ツナ 7 ○ さとう 1.1 □ きゅうり 10 □ コーン 5 □ レモン 1.1 うすくちしょうゆ
30 △ ぎゅうにゅう　645kcal ○ ごはん **とりにくのうめずからあげ** △ とりももにく 2こ ○ あげあぶら 6 うめず ○ かたくりこ 11 **やさいのごまあえ** □ キャベツ 32 □ ほうれんそう 10 ○ ごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ □ にんじん 7 □ しめじ 5 ○ すりごま 0.5 **かぼちゃのみそしる** □ かぼちゃ 20 △ あぶらあげ 3 みず 130 みそ □ たまねぎ 20 □ ねぎ 5 だし				

＜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。

6月紀の川市産の野菜は‥‥小松菜、キャベツ、ズッキーニ、じゃがいも、玉ねぎ
すじなしいんげん、人参、にんにく、とうもろこし　など

米‥‥きぬむすめ（紀の川市産）

フルーツ給食（市内産のフルーツ）‥‥6/13冷凍みかん