令和7年度

6月　きゅうしょくこんだて表（小学校）

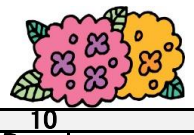
紀の川市立　粉河学校給食センター

2（月）　555kcal

△ **ぎゅうにゅう**
○ **ごはん**
とうふのちゅうかに
△ とうふ 70　△ ぶたにく 20
□ たまねぎ 35　□ たけのこ 5.5
□ にんじん 12　□ はくさい 20
□ こまつな 8　さけ 1.8
○ かたくりこ 1.4　みず 36
○ ごまあぶら 0.3　○ あぶら 0.3
こいくちしょうゆ　オイスターソース
ちゅうかスープ　とりガラスープ
ネギいりたまごやき
△ ねぎたまやき 1こ
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（火）　596kcal

△ **ぎゅうにゅう**
やながわふうたまごとじどん
○ こめ 80g　△ ぶたにく 28
□ たまねぎ 75　□ にんじん 13
□ しいたけ 5　□ ごぼう 19
△ たまご 50　□ いんげん 5.5
さけ 1.5　みりん 2
○ さとう 2.7　みず 40
こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ
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



4（水）　666kcal

△ **ぎゅうにゅう**
○ **ごはん**
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
チヂミ
○ チヂミ 1まい　○ あげあぶら 5
○ ごまあぶら 0.08　○ さとう 1.6
みず 0.4
こいくちしょうゆ　す
きゅうりともやしのおかかあえ
□ きゅうり 25　□ もやし 25
○ ごま 1　○ ごまあぶら 0.25
△ かつおぶし 1　こいくちしょうゆ

5（木）　587kcal

△ **ぎゅうにゅう**
○ **ごはん（げんりょう）**
ちぇじゅとうふうコギククス
○ 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
牛白湯スープ　ちゅうかスープ
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

6（金）　579kcal

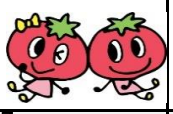
△ **ぎゅうにゅう**
きりぼしだいこんとベーコンのごはん
○ こめ 60g　○ げんまい 5
○ あぶら 0.12　○ ごまあぶら 0.6
□ きりぼしだいこん 7
△ ベーコン 15　□ えのきたけ 8
□ にんじん 10　□ えだまめ 5
○ ごま 1.5　○ あぶら 0.5
○ さとう 1　さけ 1
みりん 1
こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ
かぼちゃとうにゅうスープ
△ ぶたにく 8.5　□ たまねぎ 25
□ にんじん 7　□ かぼちゃ 25
□ しめじ 5　△ とうにゅう 20
みず 75　○ あぶら 0.2
とうにゅうホワイトルウ
コンソメ　こしょう
○ **いちごとみかんのゼリー**

9（月）　541kcal

△ **ぎゅうにゅう**
○ **ごはん**
マーボーナス
△ ぶたひきにく 15　○ あぶら 0.17
□ 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　○ あぶら 0.25
○ さとう 1.2　○ ごまあぶら 0.3
○ かたくりこ 0.2　みず 0.4
こいくちしょうゆ　あかみそ
トウバンジャン
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　△ ぶたにく 10
□ もやし 16　□ にんじん 8
○ はるさめ 3.5　みず 100
○ ごまあぶら 0.3　○ あぶら 0.2
ちゅうかスープ　とりガラスープ
しお　うすくちしょうゆ

10（火）　579kcal

△ **ぎゅうにゅう**
きのこごはん
○ こめ 65g　さけ 3.2
△ とりももにく 15　□ ごぼう 8
□ しめじ 11　□ えだまめ 5.5
□ にんじん 7　△ あぶらあげ 5
さけ 1.5　○ さとう 0.4
○ あぶら 0.15
こいくちしょうゆ　こいくちしょうゆ
しお
サーモンフライ
△ サーモンフライ 1こ　○ あげあぶら 4
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　□ たまねぎ 20
△ わかめ 0.4　△ とうふ 20
みず 130
みそ
だし



11（水）　567kcal

△ **ぎゅうにゅう**
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　□ たまねぎ 54
□ にんじん 9.6　□ しめじ 4.8
□ トマトピューレ 4.8　□ トマト 10
あかワイン 0.7　○ あぶら 0.5
みず 11　ウスターソース
ケチャップ　しお
チリパウダー　コンソメ
こしょう　ハヤシルウ
ツナサラダ
△ ツナ 12　□ キャベツ 19
□ きゅうり 15
しお　こしょう
す　○ マヨネーズ
やさいスープ
△ とりももにく 10　□ たまねぎ 20
□ にんじん 6　○ じゃがいも 20
□ ほうれんそう 5　みず 100
ブイヨン　しお　こしょう

12（木）　657kcal

△ **ぎゅうにゅう**
○ **ごはん**
ちくわのいそべあげ
△ ちくわ 2ほん　○ てんぷらこ 10
△ あおのり 0.23　○ 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　□ にんじん 8.5
△ ハム 5　○ さとう 1.6
うすくちしょうゆ　す
とふのこのにもの
△ 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
みず 50　○ あぶら 0.3
こいくちしょうゆ　だし

13（金）　686kcal

△ **ぎゅうにゅう**
カレーライス
○ こめ 88g　○ むぎ 5
△ ぶたにく 20　□ 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　カレールウ
ウスターソース　カレーこ
パリポリサラダ
□ だいこん 13　□ きゅうり 17
□ にんじん 7　□ ふくじんづけ 8
こいくちしょうゆ　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（月）　613kcal

△ **ぎゅうにゅう**
ビビンバ
○ こめ 80g　△ ぶたひきにく 40
△ とりひきにく 20　○ あぶら 0.9
さけ 2　△ だいず 12
□ ながねぎ 3　□ しょうが 1
○ さとう 0.9　みりん 3
□ ほうれんそう 20　□ にんじん 8
□ もやし 35　○ ごまあぶら 0.48
あかみそ　コチュジャン
こいくちしょうゆ
しお
わかめスープ
△ わかめ 0.5　□ しいたけ 4
△ とうふ 20　□ たまねぎ 20
みず 100
とりガラスープ　ちゅうかスープ
しお　くろこしょう

17（火）　586kcal

△ **ぎゅうにゅう**
○ **ごはん**
とりにくとあつあげのうまに
△ とりももにく 25　△ あつあげ 40
△ さつまあげ 6　□ こんにゃく 20
□ にんじん 12　□ たまねぎ 45
□ しいたけ 5　□ いんげん 6
○ さとう 2　みりん 0.6
みず 38　○ あぶら 0.3
こいくちしょうゆ　だし
コールスローサラダ
□ キャベツ 17　□ コーン 10
□ きゅうり 18　△ ハム 5
○ さとう 0.4
す しお
○ マヨネーズ
せとぶうみふりかけ

18（水）　534kcal

△ **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 60　さけ 1
□ しょうが 1.1　○ あぶら 1
○ かたくりこ 2.08　□ ピーマン 9.5
○ あぶら 0.05　○ さとう 3.15
みず 1.1
こいくちしょうゆ
キャベツのゆかりあえ
□ キャベツ 25　□ もやし 22
ゆかり 0.8　○ さとう 0.5
こいくちしょうゆ
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　△ あぶらあげ 3
みりん 1.35　さけ 0.45
○ ごまあぶら 0.3　だし
こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ

19（木）　542kcal

△ **ぎゅうにゅう**
○ **ごはん**
しろみさかなのていやき
△ ホキ 1きれ　みりん 4.5
さけ 1.9　○ さとう 3
○ かたくりこ 0.6　みず 1.5
こいくちしょうゆ
きんぴらごぼう
△ ぶたにく 10　□ にんじん 7.2
□ ごぼう 23　□ こんにゃく 13.5
□ いんげん 4.5　△ ちくわ 4.5
○ あぶら 0.2　○ さとう 2
みりん 0.24　さけ 0.72
○ ごまあぶら 0.3
こいくちしょうゆ
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　みず 100
みそ　だし

20（金）　609kcal

△ **ぎゅうにゅう**
チキンライス
○ こめ 70g　○ あぶら 0.12
△ とりももにく 25　□ 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
ウスターソース　ケチャップ
ズッキーニのスープ
△ ぶたにく 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
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（月）　563kcal

△ **ぎゅうにゅう**
○ **ごはん**
ぶたにくのスタミナいため
△ ぶたにく 65　□ しょうが 1.6
さけ 3.5　○ あぶら 0.3
□ たまねぎ 37　□ もやし 22
□ ニラ 5　□ にんにく 1
○ かたくりこ 1
しお　トウバンジャン
オイスターソース　こいくちしょうゆ
みそ
なすのみそしる
□ なす 20　□ にんじん 5
□ たまねぎ 20　△ あぶらあげ 4
みそ　だし
□ **あさどりとうもろこし**

24（火）　527kcal

△ **ぎゅうにゅう**
ひじきごはん
○ こめ 65g　さけ 3
△ とりももにく 10　△ ひじき 1
□ にんじん 8　□ えだまめ 5
□ しょうが 0.7　さけ 1　しお
みりん 2　○ あぶら 0.1
こいくちしょうゆ　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　○ あぶら 4
□ にんじん 2.3　□ さやいんげん 1.3
みりん 2.3　○ さとう 1
さけ 2　みず 25
○ かたくりこ 0.8　だし
こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ
じゃがもちスープ
○ じゃがもち 20　□ だいこん 22
□ ちんげんさい 8　□ こんにゃく 10
△ あぶらあげ 4　みりん 1.35
さけ 0.45　だし
こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ

25（水）　572kcal

△ **ぎゅうにゅう**
○ **ごはん**
てづくりとうふハンバーグ
△ ぶたひきにく 26　△ とりひきにく 13
△ とうふ 32　□ たまねぎ 12
○ パンこ 4.5　あかワイン 0.8
○ さとう 0.95　みず 0.9
しお　くろこしょう
ケチャップ　とんかつソース
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
なめこじる
□ なめこ 6　□ たまねぎ 20
△ あぶらあげ 5　□ はくさい 20
みそ　だし

26（木）　659kcal

△ **ぎゅうにゅう**
○ **ゆかりごはん（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 10
こいくちしょうゆ　めんつゆ
いかのてんぷら
△ いかのてんぷら 1こ　○ あげあぶら 5

27（金）　566kcal

△ **ぎゅうにゅう**
○ **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　○ オリーブ油 1
○ あぶら 2　○ じゃがいも 25
しお　こしょう
くろこしょう　バジル(粉)
ミネストローネ（マカロニいり）
△ ベーコン 8　□ たまねぎ 35
□ にんじん 5
○ アルファベットマカロニ 5
□ いんげん 6　□ トマト 16
□ にんにく 0.4　○ オリーブ油 0.3
○ さとう 0.25　みず 110
ブイヨン　しお
こしょう
カラフルサラダ
□ あかパプリカ 5　□ きゅうり 10
□ キャベツ 18　□ コーン 5
△ ツナ 7　□ レモン 1.1
○ さとう 1.1　うすくちしょうゆ

30（月）　645kcal

△ **ぎゅうにゅう**
○ **ごはん**
とりにくのうめずからあげ
△ とりももにく 2こ　○ かたくりこ 11
○ あげあぶら 6
うめず
やさいのごまあえ
□ キャベツ 32　□ にんじん 7
□ ほうれんそう 10　□ 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
かぼちゃのみそしる
□ かぼちゃ 20　□ たまねぎ 20
△ あぶらあげ 3　□ ねぎ 5
みず 130
みそ　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