

新学期が始まり、1か月ほどたちましたがそろそろ新しい学年にも慣れ、給食の準備もスムーズにできるようになったのではないのでしょうか？食缶に入っているものは、できるだけ食器に全部配り、食べるようにして下さいね。

＜3つの食品グループと多く含まれる栄養素＞

Table with 4 columns: 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. Includes sub-tables for 栄養素, 炭水化物, 脂質, タンパク質, 無機質, 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。



Table for 木 6 (Thursday, June 6th). Menu: きゅうにゅう たきこみごはん (577kcal). Includes ingredients like こめ, あぶらあげ, にんじん, いんげん, さけ, こいくちしょうゆ, ちゅうかスープ, ごまあぶら, ちゅうかスーフ, キウイフルーツ 1/2こ.

Table for 火 10 (Tuesday, June 10th). Menu: きゅうにゅう チャーハン (557kcal). Includes ingredients like こめ, あぶら, たまねぎ, ねぎ, あぶら, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, ちゅうかスーフ, ごまあぶら, ちゅうかスーフ, キウイフルーツ 1/2こ.

Table for 水 11 (Wednesday, June 11th). Menu: きゅうにゅう えんどういわかめごはん (605kcal). Includes ingredients like こめ, ワカメごはんのもと, うすいえんどう, ミンチカツ, あげあぶら, あつあげ, さつまあげ, てづくりこんにやく, にんじん, たまねぎ, しいたけ, いんげん, あぶら, みりん, さとう, こいくちしょうゆ, だし.

Table for 木 12 (Thursday, June 12th). Menu: きゅうにゅう カットパン オムレツ(ソースかけ) (616kcal). Includes ingredients like オムレツ, しろワイン, ケチャップ, ツナサンド, ツナ, キャベツ, きゅうり, にんじん, マヨネーズ, しお, こしょう, やさいスーフ, あぶら, かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, ブイオン, しお, こしょう.

Table for 金 13 (Friday, June 13th). Menu: きゅうにゅう チキンカレー (703kcal). Includes ingredients like こめ, おむぎ, あぶら, たまねぎ, じゃがいも, にんじん, にんにく, あぶら, カレールウ, ソース, フルーツしらたま, みかん, もも, パイン, ゼリー, しらたま.

Table for 土 17 (Saturday, June 17th). Menu: きゅうにゅう ごはん(げんりょう) ラーメン (739kcal). Includes ingredients like ちゅうかめん, キャベツ, しいたけ, コーン, にんにく, ちゅうかのもと, トウバンジャン, あげギョウザ, ぎょうざ, あげあぶら.

Table for 日 18 (Sunday, June 18th). Menu: きゅうにゅう ごはん さばのしおやき (606kcal). Includes ingredients like さば, ひじき, とりもも, てづくりこんにやく, あぶら, さとう, みりん, さけ, こいくちしょうゆ, だし, たまご, レタス, えのきたけ, たまねぎ, みそ, だし.

Table for 月 19 (Monday, June 19th). Menu: きゅうにゅう コッペパン ポロニアソーセージ (612kcal). Includes ingredients like ポロニアハム, だいこん, だいこんサラダ, だいこん, きゅうり, ツナ, さとう, ごまあぶら, うすくちしょうゆ, さけ, こしょう, しお, とうにゅうスーフ, あぶら, たまねぎ, にんじん, じゃがいも, しめじ, とうにゅう, とうにゅうホワイトルウ, コンソメ, こしょう.

Table for 火 20 (Tuesday, June 20th). Menu: きゅうにゅう ごはん マーボー豆腐 (622kcal). Includes ingredients like とうふ, あぶら, とりひき, たまねぎ, ニラ, しょうが, にんにく, さとう, あぶら, ごまあぶら, かたくり, さけ, みそ, 赤みそ, とりガラスープ, こいくちしょうゆ, トウバンジャン, むしゅうまい, アスパラ, アスパラ, キヤベツ, すりごま, ごま, こいくちしょうゆ, さとう.

Table for 水 24 (Wednesday, June 24th). Menu: きゅうにゅう ごはん さんまのかつおぶしに (675kcal). Includes ingredients like さんま, かつおぶし, しょうが, さとう, こいくちしょうゆ, さけ, みりん, パンパンジーサラダ, ささみフレーク, きゅうり, にんじん, コーン, キャベツ, ごま, ごまあぶら, ごまドレッシング, なめこ, なめこ, たまねぎ, とうふ, はくさい, てづくりみそ, みそ, だし.

Table for 木 25 (Thursday, June 25th). Menu: きゅうにゅう ごはん にくじゃが (572kcal). Includes ingredients like ぶたにく, いたこんにやく, じゃがいも, たまねぎ, にんじん, いんげん, さとう, さけ, みりん, こいくちしょうゆ, だし, かいとうサラダ, キヤベツ, きゅうり, わかめ, さとう, ごまあぶら, ごま, ちゅうかごまドレッシング, こいくちしょうゆ, てづくりいりかけ, じゃこ, しお, とうふ, かつおぶし, ごま, さとう, みりん, こいくちしょうゆ, す.

Table for 金 26 (Friday, June 26th). Menu: きゅうにゅう コッペパン しろみさかなフライ (612kcal). Includes ingredients like しろみさかな, フライ, こぶるタルタルソース, イタリアンサラダ, キヤベツ, もやし, あかパプリカ, イタリアンドレッシング, ミネストローネ, ベーコン, たまねぎ, じゃがいも, いんげん, トマト, にんにく, オリーブ油, さとう, ブイオン, しお, こしょう.

Table for 土 27 (Saturday, June 27th). Menu: きゅうにゅう きりぼしだいこんとベーコンごはん (588kcal). Includes ingredients like こめ, げんまい, あぶら, きりぼしだいこん, ベーコン, えのきたけ, にんじん, えだまめ, ごま, さとう, こいくちしょうゆ, さけ, みりん, うすくちしょうゆ, ごまあぶら, ぶたじる, ぶたにく, ごぼう, たまねぎ, にんじん, あぶら, とうふ, てづくりみそ, みそ, だし, れいとうみかん, れいとうみかん.

△ **ぎゅうにゅう**
ハヤシライス

725kcal

- | | |
|------------|-----------|
| ○ こめ | ○ むぎ |
| △ ふたにく 25 | □ たまねぎ 80 |
| □ にんじん 13 | □ しめじ 5 |
| ○ じゃがいも 24 | □ トマト 8 |
| ○ あぶら | ○ さとう |
| ハヤシルウ | コンソメ |
| こしょう | ケチャップ |
- ビーンズサラダ**
- | | |
|-------------|----------|
| △ だいず 12 | □ えだまめ 8 |
| □ にんじん 5.5 | □ コーン 11 |
| ○ マヨネーズ 3.9 | ○ さとう |
| こいくちしょうゆ | |

5月の紀の川市産の野菜は・・・スナップえんどう、うすいえんどう、アスパラ
たまねぎ、人参、切り干し大根、にんにく

米・・・きぬひかり(紀の川市産)

フルーツ給食

手作りみそ(四季グループ)

10(月) キウイフルーツ

手作りこんにやく(四季グループ)

27(木) 冷凍みかん

粉河学校給食センター

金

7

△ **ぎゅうにゅう** 652kcal

○ **ごはん**
とりのうめみそやき

- △ とりももにく 2こ みりん
さけ
こいくちしょうゆ うめ
しろみそ

スナッフえんどうのサラダ

- スナッフえんどう 1! □ コーン 5
□ キャベツ 20 ○ ごま 0.4

- △ ハム 5
うすくちしょうゆ
マヨネーズ す



じゃがいもたまねぎのみそしる

- じゃがいも 18 □ たまねぎ 15
△ あぶらあげ 5
てづくりみそ みそ だし

14

△ **ぎゅうにゅう** 617kcal

○ **ごはん**
あかうおのからあげ

- △ あかうお 1きれ ○ かたくりこ 9
○ あげあぶら しお こしょう

キャベツのゆかりあえ

- キャベツ 30 □ もやし 20
ゆかり 0.8 ○ さとう

こいくちしょうゆ

ちくぜんに

- △ とりももにく 15 □ にんじん 15
□ ごぼう 15 □ しいたけ 5
□ てづくりこんにやく 1 □ いんげん 7
△ ちくわ 10 □ たけのこ 8
○ あぶら ○ さとう
こいくちしょうゆ さけ みりん だし

21

△ **ぎゅうにゅう** 581kcal

ちゅうかどん

- こめ △ ぶたにく 27
□ はくさい 67 □ たまねぎ 20
□ しいたけ 4.5 □ もやし 33
□ にんじん 12 △ うずらたまご 20
△ イカ 10 ○ あぶら
□ しょうが 1.8 さけ
こいくちしょうゆ とりガラスープ
○ かたくりこ ○ ごまあぶら

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

28

△ **ぎゅうにゅう** 666kcal

○ **ごはん**
かぼちゃのてんぷら

- かぼちゃのてんぷら 1こ
○ あげあぶら



こうやどうふのたまごとし

- △ こうやどうふ 6 △ とりももにく 12
□ にんじん 6 □ たまねぎ 30
○ じゃがいも 36 △ たまご 20
□ うすいえんどう 3 ○ あぶら
こいくちしょうゆ ○ さとう
うすくちしょうゆ だし

ひじきサラダ

- △ ひじき 0.95 □ もやし 25
△ ツナ 5 □ コーン 5
○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2
○ さとう ○ ごまあぶら
こいくちしょうゆ す

パラガス、たけのこ

：

