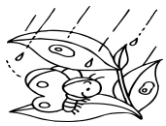
令和3年度

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

6月4日～10日は、
歯と口の健康週間です。
食べた後は、歯みがきを
しっかりしましょう。
給食もよくかんで味わって
たべてくださいね。

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	△ ぎゅうにゅう 568kcal ○ ごはん ちくわのいそべあげ △ ちくわ 50　○ てんぷらこ 10 △ あおのり 0.23　○ あぶら 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 ○ さとう　うすくちしょうゆ 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　□ ごまあぶら こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ さけ　みりん　だし	△ ぎゅうにゅう 678kcal ホットドッグ ○ カットパン 1こ　△ ソーセージ 1ぽん こぶくろケチャップ キャベツのカレーあえ □ キャベツ 30 カレーこ　しお コーンポタージュ △ ぶたにく 15　□ たまねぎ 40 ○ じゃがいも 30　□ にんじん 10 △ ぎゅうにゅう 20　□ コーン 5 □ コーンクリーム 20　○ あぶら ブイヨン　こしょう ポタージュ	△ ぎゅうにゅう 581kcal たまごのやさいあんかけどん ○ こめ　△ ぶたにく 10 □ 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 こいくちしょうゆ　○ かたくりこ 4 とりがらスープ　○ ごまあぶら しお　くろこしょう △ かにたま 1こ ごまじゃこあえ □ ほうれんそう 19　△ ちくわ 12 △ じゃこ 4.5　○ ごま 1 ○ ごまあぶら こいくちしょうゆ　す	△ ぎゅうにゅう 554kcal ○ ごはん キムチに △ ぶたにく 25　みりん ○ さとう　△ やきとうふ 30 □ いとこんにゃく 10　□ もやし 19 □ えのきたけ 8　□ はくさい 55 □ キムチ 20　□ ニラ 5 □ にんにく 0.6　○ あぶら　ごまあぶら こいくちしょうゆ　あかみそ　みそ　だし ほたてふうみフライ △ ほたてふうみフライ 1こ ○ あげあぶら 2 きゅうりのしおこんぶあえ □ きゅうり 38　□ にんじん 5 ○ ごま 0.55　しお　△ しおこんぶ 1.7
7	8	9	10	11
△ ぎゅうにゅう 653kcal ○ ごはん ハンバーグおろしポンず △ ハンバーグ 1こ　□ しめじ 5 □ エリンギ 5　□ だいこん 20 みりん　す　うすくちしょうゆ 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 4.5 しお　くろこしょう　す はくさいのみそしる □ はくさい 20　□ だいこん 20 △ あぶらあげ 4　□ にんじん 6 □ ねぎ 3　だし てづくりみそ　みそ	△ ぎゅうにゅう 670kcal ○ 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 40　□ たけのこ 12 □ にんじん 10　□ こまつな 18 さけ　こいくちしょう　○ かたくりこ 1.4 ちゅうかスープ　○ あぶら　ごまあぶら とりがらスープ　オイスターソース はんぺんフライ △ はんぺんフライ 1こ　○ あげあぶら はるさめサラダ □ きゅうり 13　○ はるさめ 4.5 △ ささみフレーク 6　△ ひじき 0.5 ○ さとう　○ ごまあぶら こいくちしょうゆ　す　からし	△ ぎゅうにゅう 710kcal ○ コッペパン とりにくときのこのトマトに △ とりももにく 38　□ しめじ 10 □ エリンギ 7　□ たまねぎ 50 □ じゃがいも 28　□ いんげん 6 □ トマト 5　□ にんにく 0.3 ○ あぶら　しろワイン ○ さとう　ソース　ケチャップ コンソメ　しお　こしょう マカロニサラダ ○ マカロニ 8　□ キャベツ 15 □ にんじん 6　△ ハム 5 ○ さとう　○ マヨネーズ す　しお　こしょう マーシャルビーンズ	△ ぎゅうにゅう 588kcal ○ ごはん わかさぎのあまずあえ △ わかさぎフリッター 2こ ○ あげあぶら　○ さとう す　こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ やさいのごまあえ □ キャベツ 28　□ ほうれんそう 12 □ ほうれんそう 5　□ しめじ 5 ○ ごま 0.5　□ すりごま 0.5 ○ さとう　こいくちしょうゆ じゃがもちいりみそしる ○ じゃがもち 20　□ だいこん 20 △ あぶらあげ 4　□ にんじん 6 □ こんにゃく 10　だし てづくりみそ　みそ	△ ぎゅうにゅう 638kcal ビビンバ ○ こめ　△ ぶたひきにく 60 □ ながねぎ 3　△ だいず 12 さけ　□ しょうが 1 ○ さとう　みりん □ 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 □ たまねぎ 20　□ ちんげんさい 15 とりガラスープ　ちゅうかスープ くろこしょう
14	15	16	17	18
△ ぎゅうにゅう 676kcal ○ 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　うめず きりぼしだいこんのハリハリあえ □ きりぼしだいこん 5　□ きゅうり 25 ○ ごま 0.8　○ さとう こいくちしょうゆ　す　しお すまし汁 △ わかめ 0.6　□ えのきたけ 10 □ ねぎ 5　△ とうふ 30 みりん　うすくちしょうゆ だし　しお	△ ぎゅうにゅう 631kcal ○ ごはん 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 4 じゃこピーマン △ じゃこ 5　□ ピーマン 25 ○ あぶら 0.2　○ さとう 1.17 みりん 0.9　こいくちしょうゆ 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　みりん　だし こいくちしょうゆ　○ あぶら	△ ぎゅうにゅう 713kcal ○ げんりょうパン なすのミートスパゲティ ○ スパゲティ　△ とりひきにく 20 △ ぶたひきにく 20　□ たまねぎ 55 □ しめじ 5　□ セロリ 3 □ なす 15　□ トマト 45 □ にんにく 0.35　□ しょうが 0.35 ○ さとう　○ あぶら ○ こむぎこ　ケチャップ コンソメ　しお だいこんとツナのサラダ □ だいこん 34　□ きゅうり 16.5 △ ツナ 5　○ さとう ○ ごまあぶら　うすくちしょうゆ す　しお　こしょう	△ ぎゅうにゅう 573kcal ぶたどん ○ こめ　△ 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　□ にんにく 10 □ しょうが 1　○ さとう さけ　みりん こいくちしょうゆ　だし ほうれんそうとハムのサラダ □ ほうれんそう 18.5　□ もやし 24 △ ハム 5　○ ごま 0.5 ○ さとう　○ あぶら こいくちしょうゆ　しお	△ ぎゅうにゅう 583kcal ○ ごはん さわらのゆずしょうゆやき △ さわら 1きれ　□ ゆず ○ さとう　みりん　こいくちしょうゆ くきワカメのきんぴら △ ぶたにく 5　□ ごぼう 18 □ こんにゃく 18　△ くきわかめ 4.5 □ にんじん 10　○ さとう みりん　○ あぶら　ごまあぶら こいくちしょうゆ　だし だいこんとこまつなのみそしる □ 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 てづくりみそ　みそ　だし
21	22	23	24	25
△ ぎゅうにゅう 534kcal ○ ごはん 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　○ あぶら　ごまあぶら ○ かたくりこ　こいくちしょうゆ あかみそ　とうばんじゃん きゅうりのつけもの □ きゅうり 37　○ ごま 0.3 □ しょうが 0.4　○ さとう　みりん こいくちしょうゆ　す　とうばんじゃん ちゅうかスープ □ はくさい 15　△ とりももにく 15 □ もやし 16　□ にんじん 8 □ たまねぎ 15　□ しめじ 5 とりがらスープ　○ ごまあぶら 0.3 ちゅうかスープ　うすくちしょうゆ　しお	△ ぎゅうにゅう 527kcal チキンライス ○ こめ　○ あぶら △ とりももにく 20　□ たまねぎ 30 □ いんげん 8　ケチャップ コンソメ　ソース くろこしょう　しお スッキーニのスープ △ ベーコン 7　□ 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 ヨーグルト △ ヨーグルト 1こ	△ ぎゅうにゅう 684kcal ○ げんりょうパン ひやしちゅうか ○ ラーメン　□ もやし 30 □ きゅうり 20　□ にんじん 7 △ ハム 10　△ わかめ 0.5 △ きんしたまご 10 ひやしちゅうかスープ あげはるまき △ はるまき 1こ　○ あぶら マーマレード マーマレード 1ふくろ 	△ ぎゅうにゅう 688kcal カレーライス ○ こめ　○ むぎ △ 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 カレールウ　カレー粉 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 川原小学校のみなさんが農家の方と作ったじゃがいも、たまねぎ、人参を使う予定です。	△ ぎゅうにゅう 540kcal コンコンごはん ○ こめ　○ さとう こぶちゃ 0.1　△ あぶらあげ 9.5 みりん　○ さとう □ ぺにしょうが 1.3　○ ごま 1 こいくちしょうゆ　しお　す　だし てきぶうたまごやき たまごやき 1こ ぐだくさんみそしる ○ さといも 20　□ ごぼう 7 □ キャベツ 15　□ もやし 8 □ にんじん 5　□ ねぎ 3 てづくりみそ　みそ　だし すもも □ すもも　1こ フルーツ給食
28	29	30		
△ ぎゅうにゅう 700kcal ○ わかめごはん（げんりょう） ひやしうどん ○ うどん　□ 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 △ きんしたまご 15　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	△ ぎゅうにゅう 536kcal ○ ごはん しろみざかなのてりやき △ ホキ 1きれ　○ さとう　みりん こいくちしょうゆ　さけ　○ かたくりこ きゃべつのおかかあえ □ ほうれんそう 14　□ キャベツ 30 □ にんじん 5　△ かつおぶし 1 こいくちしょうゆ ワンタンスープ △ にくいりワンタン 13 △ ぶたにく 10　□ にんじん 5 □ こまつな 8　□ もやし 20 ちゅうかスープ　しお　こしょう	△ ぎゅうにゅう 553kcal ○ コッペパン エビカツ △ エビカツ 1こ　○ あげあぶら 3.6 もやしのカレードレッシング □ もやし 35　□ にんじん 8 △ ハム 5　○ あぶら ○ さとう　パセリ カレーこ　す　しお　こしょう コンソメスープ △ とりももにく 10　○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 15　□ キャベツ 20 □ にんじん 6　コンソメ　しお　こしょう	

6月の紀の川市産の野菜は・・・
いんげん、トマト、きゅうり、ピーマン、なす、きゃべつ、
大根、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)
手作りみそ（四季グループ）
手作りこんにゃく（四季グループ）

＜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