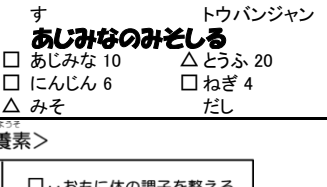
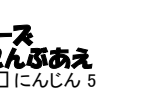
令和7年度

8・9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
25	26	28	29	
		 元気に１日をすごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりととることが大切です。	朝ごはんを 食べてから 登校しよう 	△ ぎゅうにゅう　669kcal なつやさいカレー ○ こめ 88g　○ むぎ 5 △ ぶたにく 20　○ じゃがいも 20 □ にんじん 13　□ たまねぎ 70 □ なす 15　□ かぼちゃ 20 □ しょうが 0.5　○ あぶら 0.3 カレールウ　カレールウ ウスターソース　こしょう きゅうりのつけもの □ きゅうり 37　○ ごま 0.3 □ しょうが 0.4　みりん 4.5 ○ さとう 0.45　トウバンジャン こいくちしょうゆ　す □ ぶどう 2つぶ　フルーツ給食
1	2	3	4	5
△ ぎゅうにゅう　584kcal ○ ごはん あげギョウザ △ ぎょうざ 2こ　○ あげあぶら 1.8 ゴーヤチャンプル △ ぶたにく 10　□ ゴーヤ 10 □ もやし 12　□ ニラ 5 △ あつあげ 25　△ いりたまご 10 ○ ごまあぶら 1　△ かつおぶし 0.3 さけ 0.5　ちゅうかスープ しお　こいくちしょうゆ もずくスープ △ とりももにく 10　△ 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・こしょう　うすくちしょうゆ	△ ぎゅうにゅう　557kcal スタミナどん ○ こめ 80g　△ ぶたにく 60 ○ あぶら 0.4　さけ 1 □ たまねぎ 55　□ 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 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	△ ぎゅうにゅう　541kcal ○ ごはん じゃがぶたキムチ △ ぶたにく 27.5　□ いとこんにゃく 23 ○ じゃがいも 55　□ たまねぎ 44 □ にんじん 13　□ キムチ 17.5 □ ニラ 3.3　○ さとう 2.2 さけ 2.2　みりん 2.2 みず 33　○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ　だし ナムル □ ほうれんそう 11　□ もやし 30 □ にんじん 5　○ ごまあぶら 0.2 ○ ごま 0.3　しお　こいくちしょうゆ しっとりひじきふりかけ △ ひじき 1.3　○ ごま 0.6 △ かつおぶし 1.1　○ さとう 2.7 みりん 4.5　こいくちしょうゆ	△ ぎゅうにゅう　550kcal チキンピラフ ○ こめ 67g　○ むぎ 3.2 ○ あぶら 0.25　△ とりももにく 15 △ チキンウインナースキンレススライス 10 □ たまねぎ 30　□ にんじん 8 □ ピーマン 4　□ コーン 5 ○ あぶら 0.3　コンソメ コンソメ　しお ウスターソース　こしょう かぼちゃとうにゅうスープ △ ぶたにく 10　□ 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 0.15 こめこホワイトルウ　コンソメ こしょう □ なし　フルーツ給食	△ ぎゅうにゅう　638kcal ○ 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 はんぺんフライ △ はんぺんフライ 1こ　○ あげあぶら 4 
8	9	10	11	12
△ ぎゅうにゅう　639kcal ○ ごはん さんまのかばやきふう △ さんま 1まい　さけ 1.5 ○ かたくりこ 5　○ あげあぶら 4 □ しょうが 1　みりん 2 ○ さとう 2　みず 2 ○ ごま 0.3 こいくちしょうゆ やさいのごまあえ □ キャベツ 35　□ ほうれんそう 15 □ にんじん 5　○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5　○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ しおこうじスープ △ とりももにく 10　□ だいこん 30 □ にんじん 10　□ しめじ 6 □ ねぎ 3　□ しょうが 0.9 さけ 1.8　だし しおこうじ　こしょう	△ ぎゅうにゅう　581kcal ○ ごはん ぶたにくときのこのトマトに △ ぶたにく 38　□ しめじ 10 □ エリンギ 7　□ たまねぎ 50 ○ じゃがいも 28　□ えだまめ 6 □ トマト 5　□ トマト 5 □ にんにく 0.3　しろワイン 1 ○ さとう 0.4　みず 49 ○ あぶら 0.3 ウスターソース　ケチャップ こしょう　コンソメ しお 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 0.7　しお　こしょう す　○ マヨネーズ □ ピオーネ 2つぶ せとふうみふりかけ	△ ぎゅうにゅう　585kcal ○ コッペパン かぼちゃひきにくフライ □ かぼちゃひきフライ 1こ ○ あげあぶら 4 れんこんサラダ □ れんこん 11　□ きゅうり 15 □ もやし 10　△ わかめ 0.7 わふうドレッシング ポークビーンズ △ ぶたにく 25　○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 40　□ にんじん 10 □ いんげん 5　△ だいず 20 □ トマトピューレ 25　○ さとう 1 みず 30 コンソメ ウスターソース ○ あぶら0.3 こしょう 	△ ぎゅうにゅう　594kcal ○ ごはん つくねのソースやき △ キャベツいりつくね 1こ ○ さとう 2.5　みりん 1.1 みず 2.2 とんかつソース　ウスターソース ケチャップ ポテトサラダ ○ じゃがいも 30　□ にんじん 8 □ きゅうり 18　△ ハム 5 ○ マヨネーズ　す しお　こしょう 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	△ ぎゅうにゅう　575kcal ○ ごはん タンドリーチキン △ とりももにく 2こ　△ ヨーグルト 9 □ しょうが 1.5　□ にんにく 0.5 ケチャップ　こいくちしょうゆ カレーこ　くろこしょう しお カラフルサラダ □ あかパプリカ 5　□ きゅうり 10 □ もやし 20　□ 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 ABCマカロニスープ ○ アルファベットマカロニ 5 △ ぶたにく 5　□ たまねぎ 15 □ にんじん 6　□ だいこん 20 □ キャベツ 20　みず 100 ○ あぶら 0.2　こしょう ブイヨン　しお
15	16	17	18	19
敬老の日 	△ ぎゅうにゅう　545kcal ○ ごはん しろみさかなフライ △ しろみさかなフライ 1きれ ○ あぶら 5 こぶくろソース 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 とうがんとたまごのスープ △ たまご 20　□ とうがん 25 □ ほうれんそう 8　□ にんじん 6 △ みそ　だし	△ ぎゅうにゅう　573kcal 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 86　○ かたくりこ 4 とりがらスープ　○ ごまあぶら 0.6 しお　くろこしょう　こいくちしょうゆ やきにくサラダ △ ぶたにく 12　○ あぶら 0.15 □ しょうが 0.08　□ にんにく 0.08 さけ 0.6　○ さとう 0.36 □ きゅうり 8　□ にんじん 4 □ もやし 10　□ キャベツ 11 ○ ごま 0.96　○ さとう 0.1　す ○ ごまあぶら 0.4　○ あぶら 0.56 こいくちしょうゆ	△ ぎゅうにゅう　593kcal チャーハン ○ こめ 80g　○ あぶら 0.35 ○ ごまあぶら 1　△ ぶたにく 20 □ たまねぎ 40　□ にんじん 7 □ ねぎ 5　△ いりたまご 10 さけ 0.6　○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ　しお こしょう　こいくちしょうゆ ちゅうかスープ ちゅうかスープ（にくだんご） □ こまつな 10　△ ミートボール 25 □ もやし 16　□ にんじん 8 □ たまねぎ 15　□ しめじ 5 ○ あぶら 0.1　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 ○ みかんゼリー	△ ぎゅうにゅう　728kcal ○ ごはん（げんりょう） ジャージャーめん ○ ちゅうかめん 88　△ ぶたひきにく 35 □ しょうが 0.6　□ にんにく 0.4 □ たまねぎ 50　□ にんじん 15 □ はくさい 22　□ ちんげんさい 8 □ ねぎ 4　さけ 1.65 ○ さとう 1.65　みず 20 ○ かたくりこ 0.6　○ あぶら 0.2 ○ ごまあぶら 0.5 △ あかみそ　△ みそ テンメンジャン　こいくちしょうゆ トウバンジャン　ちゅうかスープ あげはるまき △ はるまき 1こ　○ あげあぶら 2.5 のりこうみふりかけ
22	23	24	25	26
△ ぎゅうにゅう　690kcal キーマカレー（ターメリックライス） ○ こめ 80g　△ ぶたひきにく 30 △ とりひきにく 30　□ たまねぎ 100 □ にんじん 15　□ しょうが 1 □ にんにく 0.3　□ トマトピューレ 23 ○ あぶら 0.3 ターメリック　コンソメ ナツメグ カレールウ　しお こしょう フルーツポンチ □ はっさく 7　□ みかん 14 □ もも 6　□ パイン 8 ○ はちみつレモンゼリー 20 △ かんてん 8 フルーツ給食	秋分の日 	△ ぎゅうにゅう　582kcal ○ ごはん おこのみやき □ キャベツ 75 △ きぬごしどうふ 22　とんかつソース △ やきちくわ 13　□ ベにしょうが 1.6 ○ やまいもいりおこのみやきこ 12.8 △ あおのり 0.15　△ かつおぶし 1 とんかつソース こぶくろマヨネーズ きゅうりのしおこんぶあえ □ きゅうり 40　□ にんじん 5 ○ ごま 0.55　しお　△ しおこんぶ 1.7 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	△ ぎゅうにゅう　628kcal ○ ごはん さばのしょうがやき △ さば 1きれ　□ しょうが 0.7 みりん 1.3　○ さとう 2.6 さけ 1.3　こいくちしょうゆ 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 ひじきとだいずのにもの △ ぶたにく 8　△ ひじき 3 □ にんじん 5　□ いんげん 10 □ こんにゃく 10　△ だいず 15 △ さつまあげ 10　○ あぶら 0.3 ○ さとう 2.5　さけ 0.5 みりん 0.5　みず 25 こいくちしょうゆ　だし	△ ぎゅうにゅう　565kcal ○ ごはん コーンととりにくのおとしあげ △ とりむねにく 33 さけ 1.1　□ コーン 25.3 ○ こむぎこ 5.5　○ かたくりこ 3.3 ○ あげあぶら 4.4　しお　くろこしょう なすのちゅうかあえ △ ささみフレーク 8　□ なす 35 □ しょうが 0.48　みりん 4.8 さけ 0.55　○ さとう 0.97 ○ ごまあぶら 0.15 おろしにんにく　こいくちしょうゆ す　トウバンジャン あじみなのみそしる □ あじみな 10　△ とうふ 20 □ にんじん 6　□ ねぎ 4 △ みそ　だし
29	30			
△ ぎゅうにゅう　591kcal おやこどん ○ こめ 80g　△ とりももにく 30 △ たまご 40　□ たまねぎ 90 □ にんじん 17　□ しいたけ 5 さけ 1.8　みりん 3 ○ さとう 2　みず 45 こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ だし やさいのおかかあえ □ 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	△ ぎゅうにゅう　573kcal ○ ごはん ハンバーグ（てりやきソース） △ ハンバーグ 1こ　○ さとう 1.2 みりん 4　みず 10 さけ 2.2　○ かたくりこ 0.65 こいくちしょうゆ 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 ほうれんそうのすましじる □ ほうれんそう 10　□ ねぎ 3 △ とうふ 30　みりん 0.8 みず 130　しお　だし　うすくちしょうゆ			

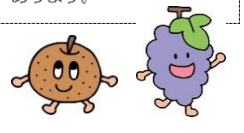
＜３つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

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

8・9月紀の川市産の野菜は・・・小松菜、あじみな、ねぎ、たまねぎ、にんにく、きゅうり、かぼちゃなど

米・・・キヌヒカリ、ヒノヒカリ（紀の川市産）

フルーツ給食（市内産のフルーツ）・・・8/29（金）ぶどう
9/4（木）なし
9/22（月）はっさく（缶詰）

ぶどうとなしの種類はわかったら放送資料でお伝えします。

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。