

令和3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 30	火 31	水 1	木 2	金 3
<div>△ ぎゅうにゅう チャーハン ○ こめ △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 40 □ ねぎ 5 こいくちしょうゆ もずくスープ △ とりももにく 10 □ はくさい 23 □ にんじん 6 ○ ごまあぶら ちゅうかスープ しお □ ピオーネ 2つぼ</div> <div>545kcal</div>	<div>△ ぎゅうにゅう なつやさいカレー ○ こめ △ ぶたにく 25 □ にんじん 13 □ なす 15 □ ブッキーニ 15 ○ あぶら 0.3 □ キャベツ 30 □ コーン 7 わふうドレッシング</div> <div>687kcal</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 〇 げんりょうコッペパン ひやしちゅうか ○ ラーメン 100 □ きゅうり 20 △ ハム 10 △ きんしたまご 10 ひやしちゅうかスープ あげびしゅうまい △ エビシューマイ 2こ 〇 あげあぶら クリームゴールド クリームゴールド 1ふくら</div> <div>774kcal</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん ポークチャップ △ ぶたにく 70 □ トマト 10 ケチャップ こいくちしょうゆ 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 〇 とうがん 25 △ たまご 20 □ ほうれんそう 8 てづくりみそ</div> <div>588kcal</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん △ さけのしおやき1きれ なすのちゅうかあえ △ ささみフレック 8 □ しょうが 0.48 さけ す ○ さとう ○ ごまあぶら おろしにんにく ちゅうかスープ □ こまつな 10 □ もやし 16 ○ はるさめ 3.5 ちゅうかスープ しお</div> <div>542kcal</div>
<div>△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん ハンバーグていやきソース △ ハンバーグ 1こ こいくちしょうゆ しらあえ □ ほうれんそう 15 △ とうふ 30 ○ ねりごま 1.5 うすくちしょうゆ しおこうじスーフ △ とりももにく 15 □ にんじん 10 □ ねぎ 4 さけ だし</div> <div>637kcal</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん ぶたキムチ △ ぶたにく 40 □ キャベツ 34 □ ニラ 10 □ にんにく 0.5 こいくちしょうゆ ひじきサラダ △ ひじき 0.95 △ ツナ 5 ○ ごま 0.3 ○ さとう こいくちしょうゆ なし 1きれ</div> <div>569kcal</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 〇 コッペパン ポロニアソーセージ △ ポロニアステーキ 1まい ナムル □ ほうれんそう 12 □ コーン 4 こいくちしょうゆ ポークピンス △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 40 □ いんげん 5 □ トマト 25 コンソメ ソース</div> <div>612kcal</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 〇 げんりょうゆかり ひやしうどん ○ うどん 100 □ ほうれんそう 15 △ あぶらあげ 4.3 こいくちしょうゆ めんつゆ たこナゲット △ たこナゲット 2こ</div> <div>726kcal</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん くまのぎゅうステーキ △ くまのぎゅう 60 □ たまねぎ 8 ○ さとう しお こいくちしょうゆ ゆでじゃが ○ じゃがいも 45 □ だいこん 18 □ にんじん 6 △ あぶらあげ 4 てづくりみそ</div> <div>617kcal</div>
<div>△ ぎゅうにゅう じゃこ入りませごはん ○ こめ □ にんじん 6 □ えだまめ 4 △ じゃこ3.5 ○ さとう す しお ポテトサラダ ○ じゃがいも 30 □ きゅうり 18 ○ マヨネーズ 5 △ ぶたにく 6 □ たまねぎ 18 △ あぶらあげ 3 □ ねぎ 3 だし</div> <div>586kcal</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん うめまだいのやさいあんかけ △ うめまだい 1きれ ○ あげあぶら □ たまねぎ 12 □ いんげん 4 しお うすくちしょうゆ とうふとわかめのみぞしる △ わかめ 0.6 □ えのきたけ 7 てづくりみそ せとふうみふいかけ ふりかけ 1ふくら</div> <div>632kcal</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 〇 カットパン ツナサンド △ ツナ 20 □ きゅうり 20 ○ マヨネーズ 7 しお オムレツソースかけ △ オムレツ 1こ しろワイン ケチャップ コンソメスーフ △ とりももにく 10 □ たまねぎ 15 □ にんじん 6 コンソメ</div> <div>595kcal</div>	<div>△ ぎゅうにゅう ハヤシライス ○ こめ △ ぶたにく 25 □ にんじん 13 ○ じゃがいも 24 ○ さとう ハヤシルウ こしょう フルーツポンチ □ はっさく 10 □ もも 8 ○ ゼリー 20</div> <div>705kcal</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん とりのレモンソースやき △ とりももにく 2こ ○ さとう □ しょうが 0.5 こいくちしょうゆ イタリアンサラダ □ キャベツ 20 □ コーン 5.5 イタリアンドレッシング きりぼしだいこんのもの □ きりぼしだいこん 9 △ あぶらあげ 5 △ ちくわ 10 ○ あぶら 0.5 さけ みりん</div> <div>673kcal</div>
<div>敬老の日 </div>	<div>△ ぎゅうにゅう きのこごはん ○ こめ △ とりももにく 15 □ しめじ 11 □ にんじん 7 こいくちしょうゆ △ わふうにくでんご 1こ けんちんじる □ だいこん 20 □ ごぼう 10 □ こんにやく 15 みりん さけ だし ○ ごまあぶら</div> <div>525kcal</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 〇 コッペパン サーモンフライ △ サーモンフライ 1こ 〇 あげあぶら 小袋タルタルソース 1ふくら スパゲティノデー ○ スパゲティ 25 □ キャベツ 12 □ たまねぎ 13 ○ オリーブあぶら うすくちしょうゆ ごもくスーフ △ ぶたにく 10 □ にんじん 5 □ もやし 10 ちゅうかスープ</div> <div>641kcal</div>	<div>秋分の日 </div>	<div>△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん ホイコウロウ △ ぶたにく 40 △ あつあげ 25 □ ピーマン 6.5 □ ながねぎ 10 ○ あぶら ○ かたくりこ さけ あかみそみそ こいくちしょうゆ トウバンジャン 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 □ きゅうり 25 ○ さとう こいくちしょうゆ</div> <div>660kcal</div>
<div>振替休業 お弁当の用意を お願いします。</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん イカリングフライ △ イカリング 1こ からし ○ はるさめ 3 △ こうやどうふ 6 □ にんじん 6 ○ じゃがいも 36 □ いんげん 4 ○ あぶら うすくちしょうゆ</div> <div>621kcal</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 〇 げんりょうコッペパン ミートスパゲティ ○ スパゲティ 95 △ ぶたひきにく 20 □ しめじ 5 □ トマト 45 □ しょうが 0.3 ○ あぶら ケチャップ 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</div> <div>708kcal</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 〇 ごはん くまのぎゅうですきやきに △ くまのぎゅう 60 △ やきとうふ 28 □ たまねぎ 27 □ にんじん 7 □ いいたけ 5 ○ さとう かいどうサラダ □ キャベツ 13 □ わかめ 0.9 ○ ごまあぶら ちゅうかごまドレッシング おこめのムース 1こ</div> <div>809kcal</div>	<div>新型コロナウイルス感染症による経済対策で、国から肉と魚の提供があります。県内産の熊野牛と梅真鯛が献立に登場します。 10日(金)熊野牛ステーキ 14日(火)梅真鯛の野菜あんかけ 30日(木)熊野牛ですき焼き煮</div>

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しょうひん 食品 グループ	〇・・・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
えいようそ 栄養素	たんぱいけつ たんぱく質	しつ 脂質	むきしつ 無機質
		たんぱく質 (カルシウム)	ビタミン

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

