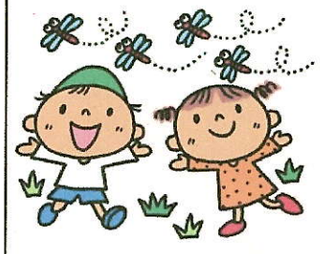
令和4年度　小学生用　**9月**　**きゅうしょくこんだて表**　紀の川市立　河南学校給食センター

＜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。

木	金
1	**2**
△ 牛乳　552kcal **チャーハン** ○ こめ 75　○ おしむぎ 8 ○ こめあぶら 0.5　△ ぶたにく 25 □ たまねぎ 40　□ にんじん 10 □ ねぎ 6　△ だいずフレーク 3 さけ 0.6　こいくち しお　ちゅうかだし こしょう **ワンタンスープ** △ ワンタン 15　□ にんじん 8 □ もやし 9　□ ニラ 3 □ たまねぎ 15　うすくち ちゅうかだし　こしょう	△ 牛乳　683kcal ○ ごはん △ ぎゅうにくコロッケ ○ あげあぶら 7 **きりぼしだいこんのふくめに** △ とりにく 6　△ ひらてん 4 □ きりぼしだいこん 3　□ にんじん 10 △ こうやどうふ 1.5　□ いんげん 4 こんにゃく 9　○ さとう 1.15 ○ こめあぶら 0.5　みりん 0.5 さけ 0.5　だし　こいくち **くきわかめのみそしる** △ くきわかめ 8　△ あぶらあげ 4 □ たまねぎ 25　□ こまつな 13 みそ　だし
5	**6**	**7**	**8**	**9**
△ 牛乳　616kcal ○ ごはん **ちくわのいそべあげ** △ ちくわ　△ あおのり 0.08 ○ かたくりこ 4　○ こむぎこ 4 ○ あげあぶら 4 **さんしょくナムル** □ もやし 24　□ にんじん 4 □ きゅうり 20　○ ごま 0.32 ○ ごまあぶら 0.4　こいくち す　しお **ぶたキムチいため** △ ぶたにく 40　□ キムチ 38 □ キャベツ 32　□ たまねぎ 35 □ ニラ 5　□ しょうが 0.5 □ にんにく 0.3　さけ 2 ○ さとう 0.9　○ ごまあぶら 0.35 コチュジャン	△ 牛乳　545kcal **このはどん** ○ こめ 70　△ たまご 35 △ かまぼこ 15　□ たまねぎ 55 △ あぶらあげ 5　□ たけのこ 5 □ ねぎ 5　さけ 1.3 みりん 1.3　○ さとう 2.4 ○ かたくりこ 0.4　だし こいくち **たくあんあえ** □ キャベツ 30　□ きゅうり 12 □ こまつな 8　□ きざみたくあん 6 ○ さとう 0.5　△ かつおぶし 0.5 うすくち □ **ぶどう 2こ** **フルーツきゅうしょく**	△ 牛乳　642kcal ○ コッペパン △ ハムカツフライ ○ あげあぶら 3 **コーンサラダ** □ キャベツ 24　□ きゅうり 10 □ コーン 8　○ さとう 0.96　しお ○ オリーブオイル 0.5　す　うすくち **ケチャップに** △ とりにく 20　○ じゃがいも 47 □ たまねぎ 41　□ にんじん 17 ○ マカロニ 5　□ しめじ 6 △ だいず 5　□ にんにく 0.12 □ エリンギ 3　○ さとう 0.12 □ トマト 6.6　ウスター ○ かたくりこ 0.05　こしょう ○ こめあぶら 0.38　ケチャップ デミグラスソース　コンソメ □ **なし（フルーツきゅうしょく）**	△ 牛乳　598kcal ○ ごはん **やきさばのうめこうみかけ** △ さば　□ ねぎ 1 □ ばいにく 2.5　みりん 1.6 さけ 0.8　○ さとう 1 こいくち　みそ **こまつなのごまあえ** □ こまつな 20　□ もやし 25 ○ ごま 1　○ さとう 0.9 こいくち **とうふとわかめのすましじる** △ わかめ 1　□ えのきたけ 10 △ とうふ 40　みりん 0.8 うすくち　だし	△ 牛乳　745kcal **ひきにくとやさいのカレー** ○ こめ 81　△ ぶたひきにく 13.5 △ ぎゅうひきにく 4.5　□ かぼちゃ 31 □ なす 14　□ たまねぎ 68 □ ピーマン 3.6　ワイン 1.8 □ にんにく 0.18　こいくち カレールウ　こしょう ウスター　コンソメ カレーこ **マカロニサラダ** ○ マカロニ 8　□ きゅうり 20 □ キャベツ 15　△ ロースハム 8 ○ さとう 0.7　しお す　マヨネーズ こしょう
12	**13**	**14**	**15**	**16**
△ 牛乳　631kcal ○ ごはん △ **にくしゅうまい 2こ** **はるさめサラダ** □ きゅうり 20　○ はるさめ 6 △ ささみフレーク 8　□ コーン 8 ○ ごまあぶら 0.2　○ さとう 1.5 す　こいくち **とうふのちゅうかに** △ とうふ 70　△ ぶたにく 25 □ たまねぎ 40　□ にんじん 12 □ こまつな 20　□ しめじ 8 さけ 1.8　○ かたくりこ 0.6 ○ ごまあぶら 0.1　オイスターソース こいくち　ちゅうかだし	△ 牛乳　640kcal **こうやどうふいりそぼろどん** ○ こめ 75　△ とりひきにく 40 △ ぶたひきにく 22　△ こうやどうふ 3 □ にんじん 20　□ いんげん 15 □ しょうが 1.3　○ さとう 5.5 みりん 0.8　さけ 2 こいくち **いとかまぼことやさいのサラダ** △ いとかまぼこ 10　□ キャベツ 20 □ もやし 25　□ にんじん 5 ○ さとう 1.5　○ ごまあぶら 0.4 こいくち　す	△ 牛乳　626kcal ○ ごはん **ハンバーグ** △ ハンバーグ　みりん 0.4 ワイン　ウスター　とんかつソース ケチャップ　こいくち　コンソメ **キャロットラペ** □ キャベツ 9　□ きゅうり 6 □ にんじん 28　△ ツナ 7 □ レモン 1.2　○ さとう 2.3　うすくち ○ こめあぶら 0.57　しお　こしょう **やさいスープ** △ とりにく 10　□ にんじん 10 □ たまねぎ 20　○ じゃがいも 20 □ ちんげんさい 10　コンソメ　こしょう	△ 牛乳　568kcal **たきこみごはん** ○ こめ 75　さけ 2.5 △ とりにく 20　△ ちくわ 10 □ しめじ 3　△ あぶらあげ 3 □ にんじん 7　□ えだまめ 4 みりん 1.6　だし　うすくち　こいくち **おかかあえ** □ きゅうり 30　□ キャベツ 20 △ かつおぶし 1　○ さとう 0.9　こいくち **ほうれんそうのすましじる** □ ほうれんそう 15　□ えのきたけ 8 ○ ふ 2　□ みずな 10 みりん 0.8　うすくち　だし ○ **ぶどうゼリー**	△ 牛乳　654kcal ○ ごはん **ひやしちゅうか** ○ うどん 90　□ もやし 20 □ きゅうり 20　□ にんじん 7 △ ロースハム 15 ひやしちゅうかスープ △ **はるまき** ○ あげあぶら 3.5 ひやしちゅうかは、「ひらざら」にめんをいれて、ぐをのせてください。ぐのうえに、ちゅうかスープをかけて、たべてください。
19	**20**	**21**	**22**	**23**
けいろうのひ 	△ 牛乳　623kcal ○ ごはん △ **アジフライ** ○ あげあぶら 4 **きんぴらごぼう** △ ぶたにく 8　□ にんじん 8 □ ごぼう 20　○ こんにゃく 15 □ いんげん 5　△ ちくわ 5 ○ さとう 2　みりん 0.3 さけ 0.8　こいくち **さつまいものみそしる** ○ さつまいも 30　□ たまねぎ 20 □ えのきたけ 7　□ ねぎ 5 みそ　だし	△ 牛乳　702kcal **セルフサンド** ○ しょくパン2まい △ ツナ 25　□ きゅうり 30 ○ **マヨネーズ** △ **スライスチーズ** **カレーシチュー** △ ぶたにく 15　□ たまねぎ 44 □ にんじん 14　○ じゃがいも 30 △ だいず 10　○ かたくりこ 0.3 しお　こしょう こいくち　コンソメ カレールウ　カレーこ	△ 牛乳　543kcal **ちらしずし** ○ こめ 65　○ さとう 6.5 △ たまご 15　□ にんじん 10 △ あぶらあげ 3　□ たけのこ 8 △ こうやどうふ 4　△ かまぼこ 10 さけ 0.8　○ さとう 3 みりん 1.2　しお　す うすくち　だし △ **あじつけのり** **じゃがもちのすましじる** ○ じゃがもち 20　△ あぶらあげ 4 ○ こんにゃく 10・　□ だいこん 20 □ ちんげんさい 8　□ ねぎ 5 □ にんじん 6　だし　さけ 1.5 みりん 0.6　こいくち　うすくち	**しゅうぶんのひ** 
26	**27**	**28**	**29**	**30**
△ 牛乳　702kcal ○ ごはん △ **はんぺんフライ** ○ あげあぶら 3 **きゅうりのすのもの** □ きりぼしだいこん 1.35 △ わかめ 0.63　□ きゅうり 27 △ ちりめんじゃこ 1.8　○ ごま 1.08 ○ さとう 1.8　うすくち　す **とふのこのにもの** △ とふのこ 15　△ とりにく 15 □ はくさい 50　□ だいこん 25 □ にんじん 10　□ ねぎ 5 △ あぶらあげ 5　さけ 0.7 ○ さとう 2.5　みりん 0.7　だし　こいくち	△ 牛乳　657kcal **チキンピラフ** ○ こめ 75　○ おしむぎ 8 ○ こめあぶら 1.0　□ たまねぎ 30 △ ウインナー 20　□ コーン 6 △ とりにく 20　□ ピーマン 5 □ にんじん 8　コンソメ こしょう　しお **とうにゅうスープ** △ ぶたにく 10　□ にんじん 7 ○ さつまいも 25　△ とうにゅう 20 ○ おおむぎ 5　こしょう □ たまねぎ 25　コンソメ とうにゅうルウ	△ 牛乳　612kcal ○ ごはん △ **にらまんじゅう** ○ あげあぶら 4 **やきにくサラダ** △ ぶたにく 15　□ しょうが 0.1 □ にんにく 0.1　□ きゅうり 10 ○ さとう 1.03　□ もやし 10 ○ ごま　ごまあぶら　こいくち □ にんじん 5　○ こめあぶら 1.5 □ キャベツ 15　さけ 1.5　す **ちゅうかスープ** △ とりにく 7　□ もやし 20 □ にんじん 10　□ たまねぎ 20 ちゅうかだし　こしょう	△ 牛乳　622kcal ○ ごはん **ラーメン** ○ ちゅうかめん 90　△ ぶたにく 25 □ もやし 20　□ はくさい 25 □ ねぎ 5　□ にんじん 5 さけ 2　こしょう ちゅうかだし　こいくち **バンバンジーサラダ** △ ささみフレーク 5　□ にんじん 5 □ コーン 5　□ キャベツ 20 ○ ごま 1　○ さとう 0.7 ○ ごまあぶら 0.4　こいくち す	△ 牛乳　634kcal ○ ごはん **ささみのレモンソースあげ** △ ささみ　さけ 2 ○ かたくりこ 6.5　○ あげあぶら 6 ○ さとう 4.5　□ レモン 2.7 しお　こいくち **しおこんぶあえ** □ キャベツ 45　□ にんじん 4 △ しおこんぶ 1.27 △ かつおぶし 0.98 **あきなすのみそしる** □ なす 20　□ にんじん 5 □ たまねぎ 20　△ あぶらあげ 4 みそ　だし