

令和7年度

8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

おおざらにごはんをよ
そい、タコライスのぐを
のせてたべてくださいね。
よくかんがえて、
タコライスのぐのりよう
をくばってくださいね。

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

火 26	水 27	木 28	金 29
△ 牛乳 タコライス ○ こめ 75 □ たまねぎ 30 △ だいず 15 □ トマト 20 ○ かたくりこ 0.54 ケチャップ カレーこ マカロニサラダ マカロニ 8 □ きゅうり 20 △ ロースハム 8 す こしょう	△ 牛乳 バーガーパン △ しろみざかなフライ ○ あげあぶら 5 やさい □ キャベツ 25 しお こぶくろタルタルソース ミネストローネ △ ぶたにく 10 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 40 コンソメ こしょう	△ 牛乳 ごはん △ やきぎょうざ 2こ もやしのナムル □ にんじん 10 △ わかめ 1 ○ ごまあぶら 0.3 しお ぶたキムチいため △ ぶたにく 35 □ キャベツ 32 □ ねぎ 2 □ にんにく 0.3 ○ さとう 0.9 コチュジャン	△ 牛乳 チキンカレーライス ○ こめ 90 □ たまねぎ 75 □ にんじん 12 □ にんにく 0.2 ウスターソース コンソメ カレーこ フルーツポンチ □ みかん 20 きよほうぜりー 15 かんてん 20
624kcal	571kcal	562kcal	685kcal



＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょくひん 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
えいようそ 栄養素	たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)
	しじつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン

給食メニューの紹介「ねぎ塩豚丼」6月17日実施

《材料4人分》

豚肉 200g
長ネギ(下味) 60g
しお(下味) 小さじ2/3
ごま油(下味) 小さじ1
にんにく(下味) 2.8g
もやし 160g
キャベツ 60g
人参 20g
ごま油(炒める) 大さじ1/2
酒 小さじ1/5
レモン果汁
白ごはん 600g
小さじ2/3
こしょう 少々
炒りごま 2g
ごま油(仕上げ)

作り方

- ① 豚肉にみじん切りした長ネギ・にんにく、しお、ごま油で下味をつけておく。
- ② もやしを洗い、キャベツをざく切り、人参をイチョウ切りしておく。
- ③ フライパンにごま油で熱し、下味をつけた豚肉をそのまま入れ炒める。
- ④ ②の野菜を加えて炒め、酒、こしょう、レモン果汁、炒りごま、ごま油の順に入れて炒める。
- ⑤ 器に白ごはん、④で出来た具を盛り完成です。

