令和3年度

6月　給食献立表（中学校）

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 △ 牛乳　687kcal ○ ごはん **ちくわの磯辺あげ** △ 竹輪 60　○ 天ぷら粉 12 △ あおのり 0.28　○ 油 **カラフルサラダ** □ 赤パプリカ 6　□ きゅうり 12 □ キャベツ 21.6　□ コーン 6 △ ツナ 8.4　□ レモン 1.32 ○ 砂糖　うすくちしょうゆ **けんちん汁** □ 大根 24　□ 人参 8.4 □ ごぼう 12　□ ねぎ 4.8 □ こんにゃく 18　みりん 酒　だし　○ ごま油 こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ	**2** △ 牛乳　757kcal **ホットドッグ** ○ カットパン 1個　△ ソーセージ 1本 ケチャップ＆マスタード **キャベツのカレー和え** □ キャベツ 36 カレー粉　塩 **コーンポタージュ** △ 豚肉 18　□ 玉ねぎ 48 ○ じゃがいも 36　□ 人参 12 △ 牛乳 24　□ コーン 6 □ コーンクリーム 24　○ 油 ブイヨン　こしょう ポタージュ	**3** △ 牛乳　720kcal **玉子の野菜あんかけどん** ○ 米　△ 豚肉 12 □ 玉ねぎ 42　□ 人参 8.4 □ もやし 20.4　□ ねぎ 3.6 □ 生姜 0.42　酒 ○ かたくり粉　○ ごま油 塩　こいくちしょうゆ 黒こしょう　鶏ガラスープ △ かに玉 1個 **ごまじゃこあえ** □ ほうれん草 21　△ 竹輪 13.2 △ じゃこ 5　○ ごま 1.1 ○ ごま油 こいくちしょうゆ　酢	**4** △ 牛乳　707kcal ○ ごはん **キムチ煮** △ 豚肉 30　みりん ○ 砂糖　△ 焼き豆腐 36 □ 糸こんにゃく 12　□ もやし 22.8 □ えのきたけ 9.6　□ 白菜 66 □ キムチ 24　□ ニラ 6 □ にんにく 0.72　○ ごま油　油 こいくちしょうゆ　みそ　赤みそ　だし **ほたてふうみフライ** △ ほたて風味フライ 2個　○ 揚げ油 **きゅうりの塩昆布和え** □ きゅうり 45.6　□ 人参 6 ○ ごま 0.66　△ 塩昆布 2.04 塩
7 △ 牛乳　801kcal ○ ごはん **ハンバーグおろしポン酢** △ ハンバーグ 1個　□ しめじ 6 □ エリンギ 6　□ 大根 24 みりん　酢 うすくちしょうゆ **かぼちゃサラダ** □ かぼちゃ 38.5　□ きゅうり 12.1 △ ハム 5.5　○ マヨネーズ 塩　黒こしょう　酢 **白菜のみそ汁** □ 白菜 24　□ 大根 24 △ 油揚げ 4.8　□ 人参 7.2 □ ねぎ 3.6 手作りみそ　みそ　だし	**8** △ 牛乳　817kcal ○ ごはん **豆腐の中華煮** △ 木綿豆腐 84　△ 豚肉 24 □ 玉ねぎ 48　□ たけのこ 14.4 □ 人参 12　□ 小松菜 21.6 ○ 油　ごま油　○ かたくり粉 こいくちしょうゆ　酒　オイスターソース 中華スープ　鶏ガラスープ **はんぺんフライ** △ はんぺんフライ 1個　○ 揚げ油 **春雨サラダ** □ きゅうり 14.3　○ 春雨 5 △ ささ身フレーク 7.2　△ ひじき 0.55 ○ 砂糖　○ ごま油 こいくちしょうゆ　酢　からし	**9** △ 牛乳　796kcal ○ コッペパン **鶏肉ときのこのトマト煮** △ 鶏もも肉 45.6　□ しめじ 12 □ エリンギ 8.4　□ 玉ねぎ 60 ○ じゃがいも 33.6　□ いんげん 7.2 □ トマト 6　□ トマト 6 □ にんにく 0.36　白ワイン ○ 砂糖　○ 油 ソース　ケチャップ　コンソメ　塩　こよう **マカロニサラダ** ○ マカロニ 8.8　□ キャベツ 16.5 □ 人参 6.6　△ ハム 5.5 ○ 砂糖　○ マヨネーズ 酢　塩　こしょう **マーシャルビーンズ**	**10** △ 牛乳　733kcal ○ ごはん **わかさぎのあまずあえ** △ わかさぎフリッター 3個 ○ 揚げ油　○ 砂糖　酢 こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ **野菜のごま和え** □ キャベツ 31　□ ほうれん草 14.4 □ しめじ 5.5　○ ごま 0.55 ○ すりごま 0.55　○ 砂糖 こいくちしょうゆ **じゃがもち入りみそ汁** ○ じゃがもち 24　□ 大根 24 △ 油揚げ 4.8　□ 人参 7.2 □ こんにゃく 12　だし 手作りみそ　みそ	**11** △ 牛乳　800kcal **ビビンバ** ○ 米　△ 豚ひき肉 72 酒　△ 大豆 14.4 □ 長ねぎ 3.6　□ 生姜 1.2 ○ 砂糖　みりん □ ほうれん草 24　□ 人参 9.6 □ もやし 42　○ ごま油 赤みそ　コチュジャン こいくちしょうゆ　こいくちしょうゆ 塩 **わかめスープ** △ わかめ 0.6　□ しいたけ 4.8 □ 玉ねぎ 24　□ ちんげん菜 18 鶏ガラスープ　中華スープ 黒こしょう
14 △ 牛乳　869kcal ○ ごはん **とり肉くの梅酢からあげ** △ 鶏もも肉 3個　○ かたくり粉 13.2 ○ 揚げ油　梅酢 **切干大根のハリハリ和え** □ 切干大根 5.5　□ きゅうり 27.5 ○ ごま 0.88　○ 砂糖 塩　酢　こいくちしょうゆ **すまし汁** △ わかめ 0.72　□ えのきたけ 12 □ ねぎ 6　△ 木綿豆腐 36 みりん　うすくちしょうゆ だし　塩	**15** △ 牛乳　752kcal ○ ごはん **れんこんのはさみ揚げ** れんこんはさみ揚げ 1個 ○ 揚げ油 **じゃこピーマン** △ じゃこ 6　□ ピーマン 30 ○ 油　○ 砂糖 みりん　こいくちしょうゆ **とふの粉の煮物** △ とふのこ 13.68　△ 油揚げ 6 □ 大根 12　□ 白菜 36 □ 人参 6　□ 玉ねぎ 24 □ いんげん 3.6　□ しいたけ 3.6 ○ 砂糖　みりん　だし ○ 油　こいくちしょうゆ	**16** △ 牛乳　838kcal ○ 減量パン **なすのミートスパゲティ** ○ スパゲティ　△ 鶏ひき肉 24 △ 豚ひき肉 24　□ 玉ねぎ 66 □ しめじ 6　□ セロリ 3.6 □ なす 18　□ トマト 54 □ にんにく 0.42　□ 生姜 0.42 ○ 砂糖　○ 油 ○ 小麦粉　ケチャップ コンソメ　塩 **大根とツナのサラダ** □ 大根 36.4　□ きゅうり 18.1 △ ツナ 5.5　○ 砂糖 ○ ごま油　うすくちしょうゆ 酢　塩　こしょう	**17** △ 牛乳　709kcal **豚丼** ○ 米　△ 豚肉 54 □ 糸こんにゃく 54　△ かまぼこ 8.4 □ 玉ねぎ 84　□ しいたけ 3.6 □ ねぎ 3.6　□ 人参 12 □ 生姜 1.2　○ 砂糖 酒　みりん こいくちしょうゆ　だし **ほうれん草とハムのサラダ** □ ほうれん草 22.2　□ もやし 28.8 △ ハム 6　○ ごま 0.6 ○ 砂糖　○ 油 こいくちしょうゆ　塩	**18** △ 牛乳　726kcal ○ ごはん **さわらの柚子しょうゆ焼き** △ さわら 1切　□ ゆず果汁 ○ 砂糖　こいいちしょうゆ　みりん **茎ワカメのきんぴら** △ 豚肉 6　□ ごぼう 21.6 □ こんにゃく 21.6　△ 茎わかめ 5.4 □ 人参 12　○ 砂糖 みりん　○ ごま油　油 こいくちしょうゆ　だし **大根と小松菜のみそ汁** □ 小松菜 8.4　□ 大根 21.6 □ 玉ねぎ 18　△ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2　□ ねぎ 4.8 手作りみそ　みそ　だし
21 △ 牛乳　643kcal ○ ごはん **マーボーナス** △ 豚ひき肉 18　□ しいたけ 3.6 □ たけのこ 6　□ ニラ 6 □ 玉ねぎ 24　□ なす 42 □ 生姜　にんにく　○ 砂糖　ごま油　油 ○ かたくり粉 0.24　こいくちしょうゆ トウバンジャン　赤みそ **きゅうりの旗物** □ きゅうり 41　○ ごま 0.33 □ 生姜 0.44　みりん　酢 ○ 砂糖　豆板醤　こいくちしょうゆ **中華スープ** □ 白菜 18　△ 鶏もも肉 18 □ もやし 19.2　□ 人参 9.6 □ 玉ねぎ 18　□ しめじ 6 中華スープ　鶏ガラスープ うすくちしょうゆ　塩　○ ごま油	**22** △ 牛乳　657kcal **チキンライス** ○ 米　○ 油 △ 鶏もも肉 24　□ 玉ねぎ 36 □ いんげん 9.6　コンソメ ケチャップ　ソース 黒こしょう　塩 **ズッキーニのスープ** △ ベーコン 8.4　□ 玉ねぎ 18 □ ズッキーニ 24　□ ちんげん菜 12 □ 人参 6 コンソメ　うすくちしょうゆ 塩　こしょう **ヨーグルト** △ ソフール(プレーン) 1個	**23** △ 牛乳　825kcal ○ コッペパン（減量） **冷やし中華** ○ ラーメン 120　□ もやし 36 □ きゅうり 24　□ 人参 8.4 △ ハム 12　△ わかめ 0.6 △ 錦糸玉子 12 冷やし中華スープ **揚げ春巻き** △ 春巻 1個　○ 油 4.2 **マーマレード** マーマレード 1袋	**24** △ 牛乳　831kcal **カレーライス** ○ 米　○ 押麦 6 △ 豚肉 30　□ 玉ねぎ 96 ○ じゃがいも 48　□ 人参 18 □ にんにく 0.48　○ 油 カレールウ　カレー粉 ソース **野菜サラダ** □ キャベツ 36　□ きゅうり 12 □ コーン 8.4 和風ドレッシング 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。	**25** △ 牛乳　635kcal **コンコンごはん** ○ 米　昆布茶 △ 油揚げ 11.4　○ 砂糖 みりん　○ ごま 1.2 □ 紅しょうが 塩　酢 こいくちしょうゆ　だし **手巻風玉子焼き** 手巻風卵焼き 1個 **具だくさんみそ汁** ○ 里いも 24　□ ごぼう 8.4 □ キャベツ 18　□ もやし 9.6 □ 人参 6　□ ねぎ 3.6 手作りみそ　みそ だし **すもも**　フルーツ給食 □ すもも 1個
28 △ 牛乳　816kcal ○ わかめごはん（減量） **冷やしうどん** ○ うどん 120　□ もやし 30 □ ほうれん草 18　□ 人参 8.4 △ 油揚げ 5.16　△ 錦糸玉子 18 ○ 砂糖　こいくちしょうゆ めんつゆ(ストレート) **いかの天ぷら** △ いかの天ぷら 1個　○ 揚げ油	**29** △ 牛乳　654kcal ○ ごはん **白身魚のの照り焼き** △ ホキ 1切　こいくちしょうゆ 酒　みりん　○ 砂糖 3.6 ○ かたくり粉 **きゃべつのおかか和え** □ ほうれん草 16.8　□ キャベツ 33 □ 人参 5.5　△ かつお節 1.1 こいくちしょうゆ **ワンタンスープ** △ 肉入りワンタン 15.(　△ 豚肉 12 □ 人参 6　□ 小松菜 9.6 □ もやし 24　中華スープ　塩	**30** △ 牛乳　655kcal ○ コッペパン **エビカツ** エビカツ 1個　○ 揚げ油 **もやしのカレードレッシング** □ もやし 42　□ 人参 9.6 △ ハム 6　○ 油 ○ 砂糖　パセリ カレー粉　酢　塩　こしょう **コンソメスープ** △ 鶏もも肉 12　○ じゃがいも 24 □ 玉ねぎ 18　□ キャベツ 24 □ 人参 7.2　コンソメ 塩　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