令和5年度　**6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	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 1

△ 牛乳　551kcal
チキンライス
○ こめ 70　△ とりにく 30
□ たまねぎ 35　□ にんじん 10
□ いんげん 5　○ こめあぶら 0.5
しお　こしょう
ケチャップ　ウスターソース
コンソメ
ABCマカロニスープ
○ アルファベットマカロニ 5
□ たまねぎ 25　△ ベーコン 10
□ キャベツ 25　□ ちんげんさい 15
コンソメ　こしょう
○ **あじさいゼリー**

金 2

△ 牛乳　602kcal
○ **ごはん**
△ **さけキャベツカツ**
○ あげあぶら 5
ごまサラダ
□ キャベツ 50　○ こめあぶら 1.6
○ ごまあぶら 0.4　○ ごま 0.4
しお　す　こいくち
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 18　ちゅうかだし
こしょう

月 5

△ 牛乳　579kcal
○ **ごはん**
△ **あげたこやき**
○ あげあぶら 3.5
きりぼしだいこんのハリハリあえ
□ きりぼしだいこん 5　□ きゅうり 25
△ ちりめんじゃこ 2　○ さとう 2.5
しお　す　こいくち
ちくぜんに
△ とりにく 20　□ にんじん 20
□ ごぼう 20　○ こんにゃく 30
△ ちくわ 20　□ たけのこ 20
□ さやいんげん 5　□ しいたけ 0.7
○ こめあぶら 0.5　さけ 1.5
みりん 1　○ さとう 2.5
こいくち　だし

火 6

△ 牛乳　607kcal
○ **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　ちゅうかだし
こいくち　こしょう
かんてんのピリからサラダ
かんてん 1.2　△ ささみフレーク 10
□ ほうれんそう 10　□ ちんげんさい 18
○ さとう 2.6　○ ごまあぶら 0.8
こいくち　す
トウバンジャン

水 7

△ 牛乳　568kcal
たきこみごはん
○ こめ 70　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　□ いんげん 5
みりん 1.6　こいくち
うすくち　だし
△ **てりやきにくだんご 2こ**
こまつなのみそしる
□ たまねぎ 25　□ にんじん 10
□ こまつな 12　△ あぶらあげ 3
みそ　だし

木 8

△ 牛乳　569kcal
○ **ごはん**
△ **かぼちゃひきにくフライ**
○ あげあぶら 4
なすのちゅうかあえ
□ なす 40　△ ささみフレーク 9
□ にんにく 0.2　□ しょうが 0.4
みりん 4.5　さけ 0.5
○ さとう 0.9　○ ごまあぶら 0.1
す　こいくち
トウバンジャン
ごもくスープ
△ ぶたにく 7　□ エリンギ 5
□ たまねぎ 20　□ にんじん 10
□ ちんげんさい 8　□ もやし 10
ちゅうかだし　こしょう

金 9

△ 牛乳　554kcal
おやこどん
○ こめ 80　△ とりにく 20
□ たまねぎ 100　□ にんじん 10
△ かまぼこ 10　□ ねぎ 10
△ たまご 30　さけ 1.3
みりん 1.3　○ さとう 1.82
こいくち　○ かたくりこ 0.4
うすくち
こんぶあえ
□ キャベツ 35　□ ほうれんそう 10
□ たくあん 7　△ しおこんぶ 0.5
△ かつおぶし 0.3　うすくち

月 12

△ 牛乳　615kcal
○ **ごはん**
てりやきチキン
△ とりにく　□ しょうが 0.7
さけ　○ さとう 2
みりん 4　○ かたくりこ 0.4
こいくち
スッキーニいりサラダ
□ キャベツ 30　□ ズッキーニ 15
□ にんじん 4　○ オリーブオイル 0.2
○ さとう 1.35　うすくち
す　しお
こしょう
じゃがいもとたまねぎのみそしる
○ じゃがいも 30　□ たまねぎ 30
□ えのきたけ 5　□ ねぎ 5
みそ　だし

火 13

△ 牛乳　576kcal
○ **ごはん**
チヂミ
○ ごまあぶら 0.1　○ あげあぶら 5
こいくち　○ さとう 1.6
す
やきにくサラダ
△ ぶたにく 15　□ しょうが 0.1
□ にんにく 0.1　□ こめあぶら 0.7
○ さとう 0.45　□ きゅうり 10
□ にんじん 5　□ もやし 10
□ キャベツ 15　○ ごま 1.2
さけ 2　○ ごまあぶら 0.5
す　こいくち
とうふとわかめのスープ
△ わかめ 1　□ えのきたけ 10
△ とうふ 40　ちゅうかだし
こしょう

水 14

△ 牛乳　619kcal
コンコンごはん
○ こめ 70　○ さとう 7.1
△ あぶらあげ 15　みりん 2.2
○ ごま 0.9　□ ペにしょうが 1.3
す　しお
こいくち　うすくち　だし
△ **たまごやき**
けんちんじる
△ とりにく 10　□ にんじん 10
□ ごぼう 10　○ さといも 15
○ こんにゃく 20　□ だいこん 20
□ ねぎ 8　みりん 1.5
さけ 0.7　○ ごまあぶら 0.4
こいくち　うすくち
だし
うめゼリー

木 15

△ 牛乳　642kcal
○ **ごはん**
△ **はんぺんフライ**
○ あげあぶら 3
こまツナサラダ
□ こまつな 15　□ キャベツ 30
△ ツナ 10　○ さとう 1.5
○ ごまあぶら 0.4　うすくち
す　しお
こしょう
ポークビーンズ
△ ぶたにく 20　△ だいず 20
□ たまねぎ 30　□ にんじん 10
○ じゃがいも 30　□ トマト 20
□ にんにく 0.2　○ さとう 1
コンソメ　こしょう
ウスターソース　こいくち　しお

金 16

△ 牛乳　599kcal
○ **ごはん**
やきさばのみそだれがけ
△ さば　○ さとう 3.1
みりん 0.56　さけ 1.82
□ ゆずかじゅう 0.4　みそ
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
□ さやいんげん 5　△ ちくわ 5
○ さとう 2　みりん 0.3
さけ 0.8　こいくち
はくさいのみそしる
□ はくさい 25　□ たまねぎ 22
□ にんじん 6　△ あぶらあげ 4
みそ　だし

月 19

△ 牛乳　570kcal
○ **ごはん**
△ **とりにくとえだまめのキャベツあげ**
○ あげあぶら 5
じゃこピーマン
△ ちりめんじゃこ 5　□ ピーマン 23
△ ちくわ 7　○ さとう 1.2
○ こめあぶら 0.15　こいくち
ふたじる
△ ぶたにく 12　□ たまねぎ 20
□ もやし 15　□ にんじん 5
□ ねぎ 7　みそ
だし

火 20

△ 牛乳　537kcal
○ **ごはん**
かいそうとこんにゃくサラダ
△ わかめ 1　□ きゅうり 15
□ ほうれんそう 15　□ コーン 5
□ こんにゃく 10　○ さとう 2.7
○ ごまあぶら 0.8　こいくち
す
ぶたにくとやさいのちゅうかうまに
△ ぶたにく 35　さけ 1.2
△ あつあげ 30　□ ちんげんさい 15
□ たまねぎ 42　□ にんじん 12
□ キャベツ 30　□ しめじ 6
○ かたくりこ 1　○ ごまあぶら 0.1
しお　オイスターソース
ちゅうかだし

水 21

△ 牛乳　624kcal
○ **コッペパン**
ビーフシチュー
△ ぎゅうにく 25　○ じゃがいも 50
□ たまねぎ 60　□ にんじん 15
□ トマト 10　ワイン 1.2
ビーフシチュー　こしょう
ケチャップ　ウスターソース
とんかつソース　コンソメ
コールスローサラダ
□ キャベツ 40　□ コーン 4
□ にんじん 5　○ こめあぶら 0.4
○ オリーブオイル 0.2　○ さとう 0.6
す　しお
こしょう　マヨネーズ
□ **れいとうみかん**

木 22

△ 牛乳　590kcal
こうやどうふのそぼろどん
○ 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
キャベツとこまつなのごまあえ
□ こまつな 10　□ キャベツ 20
□ もやし 20　○ さとう 0.6
○ ごま 1　こいくち

フルーツ給食

金 23

△ 牛乳　604kcal
○ **ごはん**
ヤンニョムチキン
△ ささみ　さけ 2
○ かたくりこ 6.5　○ あげあぶら 6
こいくち　○ さとう 4
しお　ケチャップ　コチュジャン
さんしょくナムル
□ もやし 22　□ にんじん 4
□ きゅうり 27　○ ごま 0.3
○ ごまあぶら 0.45　す
こいくち　しお
ちゅうかスープ
△ ぶたにく 15　□ にんじん 10
□ ニラ 5　□ はくさい 35
□ たまねぎ 15　ちゅうかだし　こしょう

月 26

△ 牛乳　569kcal
○ **ごはん**
ハンバーグ
△ ハンバーグ　□ トマト 2
みりん 0.4　ワイン 0.4
ケチャップ　デミグラスソース
ウスターソース　コンソメ
アスパラガスとじゃがいものソテー
○ じゃがいも 42　□ たまねぎ 10
□ アスパラガス 8　△ ウインナー 5
○ こめあぶら 0.1　コンソメ
しお　こしょう
レタスのスープ
□ レタス 30　△ ぶたにく 10
□ にんじん 7　コンソメ
こしょう

火 27

△ 牛乳　623kcal
○ **ごはん**
ひやしうどん
○ うどん 90　△ たまご 12
□ きゅうり 25　△ わかめ 0.7
□ にんじん 10　□ しいたけ 0.5
△ あぶらあげ 7　○ さとう 0.6
みりん 1　こいくち
だし　めんつゆ
コーンとりにくのおとしあげ
△ とりにく 30　さけ 1
□ コーン 23　○ こむぎこ 5
○ かたくりこ 3　○ あげあぶら 4
しお　こしょう

水 28

△ 牛乳　550kcal
○ **ごはん**
あじかつおふりかけ
スッキーニのばいにくあえ
□ キャベツ 24　□ ズッキーニ 23
□ ばいにく 2.5　みりん 1.5
○ さとう 0.65　こいくち
じゃがいものそぼろに
○ じゃがいも 80　△ とりひきにく 25
□ たまねぎ 70　□ にんじん 10
○ こんにゃく 20
□ モロッコいんげん 10
□ しょうが 0.5　○ さとう 2.4
さけ 1.5　こいくち

木 29

△ 牛乳　608kcal
○ **ごはん**
しろみざかなのレモンソースあげ
△ ホキ　○ かたくりこ 5
○ あげあぶら 7　□ レモンかじゅう 2.2
○ さとう 3　こいくち
ひじきとだいずのいために
△ とりにく 8　△ ひじき 2
△ だいず 8　△ ひらてん 8
○ こんにゃく 10　□ いんげん 5
□ にんじん 5　○ こめあぶら 0.5
○ さとう 1.7　さけ 0.5
みりん 0.5　こいくち　だし
すましじる
□ ほうれんそう 15　□ えのきたけ 8
○ ふ 2　□ ねぎ 5
みりん 0.8　うすくち　だし

金 30

△ 牛乳　737kcal
なすいりキーマカレー
○ こめ 90　△ ぶたひきにく 20
△ とりひきにく 10　□ たまねぎ 100
□ にんじん 12　□ なす 20
△ だいず 20　□ トマト 20
□ にんにく 0.2　□ しょうが 1
カレールウ
ウスターソース　こしょう
しお　コンソメ
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　す　しお
こしょう　マヨネーズ