令和5年度　**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。

月	火	水	木	金
				1
				△ 牛乳 669kcal ○ ごはん △ キャベツメンチカツ ○ あげあぶら 5 **ひじきのいために** △ ぶたにく 5　△ 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 **えのきたけのみそしる** □ えのきたけ 8　△ あぶらあげ 5 □ たまねぎ 22　□ にんじん 10 □ ねぎ 5　だし　みそ
4	**5**	**6**	**7**	**8**
△ 牛乳 616kcal **たんたんにくみそどん** ○ こめ 75　△ ぶたひきにく 26 △ とりひきにく 20　□ たまねぎ 56 △ こうやどうふ 4　□ たけのこ 13 □ にんじん 17　□ しょうが 0.2 ○ ごま 0.5　○ さとう 1.5 さけ 1　○ ごまあぶら 0.7 あかみそ　○ かたくりこ 1 ちゅうかだし しお　みそ こいくち トウバンジャン　テンメンジャン **はるさめサラダ** □ きゅうり 18　○ はるさめ 5.4 △ ささみフレーク 7.2　□ コーン 7.2 ○ ごまあぶら 0.18　○ さとう 1.35 こいくち　す □ ぶどう2こ　フルーツ給食	△ 牛乳 648kcal ○ ごはん **さつまいものてんぷら** ○ さつまいも　○ こむぎこ 4 ○ かたくりこ 6.67　○ あげあぶら 4 **おかかあえ** □ きゅうり 20　□ キャベツ 30 △ かつおぶし 1　○ さとう 0.9 こいくち **とりのすきやきに** △ とりにく 35　□ たまねぎ 35 △ やきとうふ 25　□ はくさい 25 □ にんじん 18　□ ねぎ 6 ○ こんにゃく 30　○ すきやきふ 4.25 ○ さとう 2.8　さけ 1 みりん 1　こいくち	△ 牛乳 560kcal **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　△ こうやどうふ 3 さけ 0.6　しお こしょう　こいくち ちゅうかだし **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　こしょう ちゅうかだし □ なし　フルーツ給食	△ 牛乳 563kcal ○ ごはん **せとふうみふりかけ** **やさいいため** △ ぶたにく 45　△ とりにく 14 さけ 2　□ キャベツ 35 □ たまねぎ 35　□ にんじん 3 △ こうやどうふ 0.3　□ しょうが 1 □ にんにく 0.5　みりん 1 ○ さとう 1.5　○ ごまあぶら 0.2 こいくち　みそ ケチャップ　ウスターソース **じゃがもちスープ** ○ 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　さけ 1.5 みりん 0.6　だし　うすくち　こいくち	△ 牛乳 576kcal ○ ごはん △ とんかつ ○ あげあぶら 4 こふくろウスターソース **こうやどうふのごまあえ** △ こうやどうふ 3　□ ほうれんそう 20 □ もやし 20　□ にんじん 5 ○ ごま 1　○ さとう 1.5 うすくち　だし **たまねぎのみそしる** □ たまねぎ 27　□ にんじん 5 □ こまつな 10　△ あぶらあげ 4 みそ　だし
11	**12**	**13**	**14**	**15**
△ 牛乳 576kcal ○ わかめごはん **ひやしちゅうかうどん** ○ 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 △ ぎょうざ2こ ひやしちゅうかうどんは、「おおざら」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。	△ 牛乳 572kcal ○ ごはん △ アジフライ ○ あげあぶら 4.5 **きりぼしだいこんのカレーきんぴら** △ ぶたにく 10　□ にんじん 10 □ きりぼしだいこん 3.5　□ ピーマン 3 □ ごぼう 16　○ こめあぶら 0.3 □ エリンギ 8　カレーこ ○ さとう 1.5　こいくち **やさいたっぷりみそしる** □ たまねぎ 25　□ ちんげんさい 15 □ にんじん 5　□ こまつな 10 □ しめじ 5　△ あぶらあげ 3 みそ　だし	△ 牛乳 593kcal **セルフサンド** ○ しょくパン2まい △ ツナ 25　□ きゅうり 15 □ キャベツ 15 △ スライスチーズ ○ マヨネーズ **ミネストローネ** △ ぶたにく 12　□ トマト 15 ○ じゃがいも 30　□ にんじん 13 □ たまねぎ 40　△ だいず 5 コンソメ　こしょう	△ 牛乳 701kcal ○ ごはん △ 牛肉コロッケ ○ あげあぶら 8 **かんてんサラダ** 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 **あつあげのみそしる** △ あつあげ 20　○ ふ 1.5 □ ごぼう 8　□ たまねぎ 20 □ にんじん 8　△ わかめ 0.4 みそ　だし	△ 牛乳 576kcal ○ ごはん **しっとりひじきふりかけ** △ ひじき 1.04　○ ごま 0.48 △ かつおぶし 0.8　○ さとう 1.6 みりん 2.88　こいくち **きゅうりのすのもの** □ きりぼしだいこん 1.5　□ きゅうり 30 △ わかめ 0.7　○ さとう 2 ○ ごま 1.2　す　うすくち **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
18	**19**	**20**	**21**	**22**
けいろうの日 	△ 牛乳 567kcal ○ ごはん △ にらまんじゅう ○ あげあぶら 4 **チャプチェ** △ ぶたにく 12　○ はるさめ 6.6 □ にんじん 12　□ ながねぎ 2.4 □ たまねぎ 16.8　□ たけのこ 3.6 □ しょうが 0.24　○ ごま 0.84 さけ 1.2　○ さとう 0.84 ○ ごまあぶら 0.24　コチュジャン こいくち　しお こしょう **わかめのスープ** □ もやし 20　△ わかめ 0.8 □ えのきたけ 10　ちゅうかだし こしょう	△ 牛乳 643kcal ○ ナン △ ボロニアハム **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 しお　マヨネーズ こしょう　す **キーマカレー** △ ぶたひきにく 20　△ とりひきにく 10 □ たまねぎ 80　□ にんじん 12 △ だいず 20　□ トマト 20 □ にんにく 0.2　□ しょうが 0.5 カレールウ　こしょう ウスターソース　しお コンソメ	△ 牛乳 597kcal ○ ごはん **やきさばのしょうがだれかけ** △ さば　□ しょうが 0.7 みりん 1.4　○ さとう 2.2 さけ 1.2　こいくち **いとかまぼこのあえもの** □ きゅうり 25　△ いとかまぼこ 5 ○ ごま 0.2　○ さとう 0.15 ○ ごまあぶら 0.3　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 □ はくさい 15　□ にんじん 5 △ あぶらあげ 4　だし みそ	△ 牛乳 592kcal ○ ごはん **ささみのうめずあげ** △ ささみ　さけ 2 ○ かたくりこ 6.5　○ あげあぶら 6 ○ さとう 4.8　うめず 3.5 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 **ごもくすましじる** □ だいこん 25　□ にんじん 10 ○ ふ 1.7　△ あつあげ 10 □ こまつな 10　みりん 0.8 うすくち　だし
25	**26**	**27**	**28**	**29**
△ 牛乳 575kcal ○ ごはん **ハンバーグ** △ ハンバーグ　みりん 0.4 ワイン 0.4　とんかつソース ケチャップ　こいくち ウスターソース　コンソメ **こふきいも** ○ じゃがいも 45　しお **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	△ 牛乳 571kcal ○ 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 3 **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 **ちくぜんに** △ とりにく 20　□ にんじん 25 □ ごぼう 25　○ こんにゃく 35 □ だいこん 30　□ いんげん 5 □ しいたけ 0.7　○ こめあぶら 0.5 ○ さとう 2.5　みりん 1　さけ 1.5 こいくち　だし	△ 牛乳 618kcal **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 こしょう　しお ウスターソース　ケチャップ コンソメ **とうにゅうラビオリスープ** △ ラビオリ 12　□ にんじん 7 □ キャベツ 10　□ たまねぎ 25 △ とうにゅう 20　とうにゅうルウ コンソメ　こしょう ○ ぶどうゼリー	△ 牛乳 566kcal ○ ごはん △ はるまき ○ あげあぶら 5 **さんしょくナムル** □ ほうれんそう 15　□ にんじん 5 □ きゅうり 33　○ ごま 0.36 ○ ごまあぶら 0.45　こいくち す　しお **ロウペンタン** △ ぶたにく 15　□ もやし 20 □ エリンギ 5　□ はくさい 22 □ にんじん 10　□ ねぎ 3 □ しょうが 0.4　○ かたくりこ 1 ちゅうかだし　こしょう	△ 牛乳 591kcal **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　□ えだまめ 5 みりん 1.6　うすくち だし　こいくち **おつきみじる** ○ さといも 20　□ だいこん 18 □ ねぎ 2　□ えのきたけ 6 □ にんじん 6　△ あぶらあげ 4 さけ 1.5　みりん 0.6 うすくち　だし △ ねぎたまやき **おつきみだんご** しらたま 30　○ さとう 4.2 ○ かたくりこ 0.34　こいくち