令和6年度　**5月**　**給食献立表（中学校）**　紀の川市立　粉河学校給食センター

〈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。

学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。

水	木	金
1	**2**	**3**
△ 牛乳　635kcal ○ ごはん **味かつお** 味かつお 1袋 **ポテトサラダ** ○ じゃがいも 33　□ 人参 8.8 □ きゅうり 20　△ ハム 5.5 ○ マヨネーズ　酢 塩　こしょう **筑前煮** △ 鶏もも肉 24　□ 人参 12 □ ごぼう 12　□ こんにゃく 24 △ 竹輪 12　□ れんこん 12 □ いんげん 6　□ しいたけ 6 □ 大根 24　○ 油 0.36 酒 1.5　みりん 1 ○ 砂糖 2.4　水 43.2 ○ ごま油 0.36 こいくちしょうゆ　だし	△ 牛乳　655kcal **たきこみごはん** ○ 米 78g　酒 3.96 △ 鶏もも肉 24　△ 竹輪 12 △ 油揚げ 3.6　□ しいたけ 6 □ 人参 6　□ ごぼう 6 □ えだまめ 6　酒 1.92 みりん 1.92　○ 油 0.36 こいくちしょうゆ　塩 うすくちしょうゆ **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 0.77　酢　塩 こしょう　○ マヨネーズ **わかめと竹の子のすまし汁** △ わかめ 0.58　□ たけのこ 21.6 △ 豆腐 30　酒 0.78 みりん 0.78　塩　だし こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ **こどもの日デザート** ○ こどもの日デザート 1個	憲法記念日
6	**7**	**8**	**9**	**10**
	△ 牛乳　735kcal ○ ごはん **にらまんじゅう** △ にらまんじゅう 1個　○ 揚げ油 3.36 **人参シリシリ** □ 人参 37.2　□ コーン 5.4 △ ツナ 10.8　○ 油 1.08 塩　こいくちしょうゆ **豆腐の中華煮** △ 豆腐 84　△ 豚肉 24 □ 玉ねぎ 48　□ たけのこ 14.4 □ 人参 12　□ 小松菜 21.6 酒 2.16　○ かたくり粉 1.68 水 43.2　○ ごま油 0.36 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ　オイスターソース 中華スープ　鶏ガラスープ	△ 牛乳　660kcal ○ ごはん **つくねのソース焼き** △ キャベツ入りつくね 1個 ○ 砂糖 3　みりん 1.32 水 2.64 とんかつソース　ウスターソース ケチャップ **ゆず風味サラダ** □ キャベツ 36　□ 小松菜 18 △ ツナ 8.4　□ ゆず果汁 0.78 ○ 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ **具だくさんみそ汁** ○ じゃがいも 24　△ 油揚げ 4.8 □ もやし 12　□ 人参 6 □ 葉ねぎ 3.6　みそ　だし	△ 牛乳　614kcal ○ ごはん（減量） **焼きそば** ○ 中華めん 90　△ 豚肉 12 △ イカ 12　□ キャベツ 54 □ もやし 24　□ ピーマン 9.6 □ 人参 12　○ 油 0.36 △ あおのり 0.06 こしょう **大根サラダ** □ 大根 36.4　□ きゅうり 18.1 △ ツナ 5.5　○ 砂糖 1.81 ○ ごま油 0.5 うすくちしょうゆ　酢 こしょう　塩	△ 牛乳　628kcal **チキンライス** ○ 米 91g　○ 油 0.14 △ 鶏もも肉 24　□ 玉ねぎ 36 □ いんげん 9.6　○ 油 0.36 コンソメ　ケチャップ 塩　黒こしょう ウスターソース　ケチャップ **さつまいもの豆乳スープ** △ 豚肉 12　□ 玉ねぎ 30 □ 人参 8.4　○ さつまいも 30 □ しめじ 6　△ 豆乳 24 水 90　○ 油 0.18 豆乳ホワイトルウ　コンソメ こしょう
13	**14**	**15**	**16**	**17**
△ 牛乳　737kcal ○ ごはん **ホイコウロウ** △ 豚肉 48　□ 人参 12 △ 厚揚げ 30　□ キャベツ 78 □ ピーマン 7.8　□ しいたけ 6.6 □ 長ねぎ 12　□ にんにく 0.84 ○ 油 0.36　酒 2.16 ○ 砂糖 1.08　○ かたくり粉 1.44 トウバンジャン　テンメンジャン 赤みそ　みそ こいくちしょうゆ　黒こしょう **蒸ししゅうまい** △ 焼売 2個 **アスパラのごま和え** □ アスパラガス 6　□ キャベツ 27.6 □ ほうれん草 19.92　□ しめじ 4.99 ○ ごま 0.49　○ すりごま 0.49 ○ 砂糖 0.49　こいくちしょうゆ	△ 牛乳　793kcal **カレーライス** ○ 米 109g　○ 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 0.36 水 138 カレールウ　カレールウ ウスターソース　カレー粉 **フルーツポンチ** □ はっさく 7.2　□ みかん 16.8 □ もも 7.8　□ パイン 8.4 ○ はちみつレモンゼリー 24 △ 寒天 9.6 フルーツ給食	△ 牛乳　614kcal ○ ごはん **手巻風玉子焼き** △ 手巻風卵焼き 1個 **ひじきの煮物** △ ひじき 2.9　□ 人参 7.7 △ 鶏もも肉 7.7　□ いんげん 5.5 □ こんにゃく 11　○ 油 0.33 ○ 砂糖 1.87　みりん 1.1 酒 1.1　水 11 こいくちしょうゆ　だし **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 □ 葉ねぎ 4.2 みそ　だし	△ 牛乳　677kcal ○ ごはん **ほたてふうみフライ** △ ほたて風味フライ 2個 ○ 揚げ油 4 **きゅうりの塩昆布和え** □ きゅうり 44　□ 人参 5.5 ○ ごま 0.6　△ 塩昆布 1.9 塩 **豚キムチ** △ 豚肉 48　□ キムチ 31.2 □ キャベツ 40.8　□ 玉ねぎ 42 □ ニラ 12　□ 生姜 1.2 □ にんにく 0.6　○ 砂糖 1.8 酒 2.4　○ ごま油 1.2 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ　コチュジャン	△ 牛乳　697kcal ○ ごはん **鶏のうめみそ焼き** △ 鶏もも肉 2個　みりん 1.2 酒 2.64 こいくちしょうゆ　梅肉 白みそ **スナップえんどうのサラダ** □ スナップえんどう 18 □ キャベツ 24　□ コーン 8.4 △ ハム 6　○ ごま 0.48 うすくちしょうゆ　酢 ○ マヨネーズ **野菜スープ** △ ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ 6 □ えのきたけ 6　□ 玉ねぎ 24 □ 人参 7.2　水 120 ブイヨン　塩 こしょう
20	**21**	**22**	**23**	**24**
△ 牛乳　653kcal **おまぜ** ○ 米 85g　○ 砂糖 6.6 昆布茶 0.19　□ こんにゃく 18 □ 人参 7.2　□ えだまめ 4.8 △ 高野豆腐 2.4　△ 錦糸玉子 12 酒 0.96　○ 砂糖 1.56 水 18 酢　塩 こいくちしょうゆ　だし **揚げ春巻き** △ 春巻 1個　○ 揚げ油 3 **ぶた汁** △ 豚肉 7.2　□ ごぼう 9.6 □ 玉ねぎ 21.6　□ 人参 10.8 △ 油揚げ 3.6　△ 豆腐 24 □ 葉ねぎ 3.6　みそ　だし	△ 牛乳　705kcal ○ ごはん（減量） **ラーメン** ○ 中華めん 120　△ 豚肉 21.6 □ キャベツ 36　□ 玉ねぎ 14.4 □ 人参 9.6　□ しいたけ 8.4 □ コーン 6　□ 生姜 0.42 □ にんにく 0.3　○ ごま油 0.48 中華のもと　中華スープ トウバンジャン **胡瓜ともやしのおかか和え** □ きゅうり 27.5　□ もやし 27.5 ○ ごま 1.1　○ ごま油 0.27 △ かつお節 1.1 こいくちしょうゆ	△ 牛乳　697kcal ○ ごはん **肉団子（ケチャップ）** △ ケチャップ肉団子 2個 **ほうれん草のツナあえ** □ ほうれん草 36　□ えのきたけ 8.25 △ ツナ 9.35　○ すりごま 0.66 ○ 砂糖 0.5 酢　こいくちしょうゆ **ポトフ** □ 玉ねぎ 36　□ 人参 12 □ キャベツ 30　○ じゃがいも 48 △ ﾁｷﾝｳｲﾝﾅｰ 18 水 180 コンソメ　こしょう	△ 牛乳　751kcal ○ ごはん **赤魚の唐揚げ** △ 赤魚 1切　○ かたくり粉 10.8 ○ 揚げ油 6 塩　こしょう **キャベツのゆかり和え** □ キャベツ 33　□ もやし 27.5 ゆかり 0.88　○ 砂糖 0.55 こいくちしょうゆ **高野豆腐の玉子とじ** △ 高野豆腐 7.2　△ 鶏もも肉 14.4 □ 人参 7.2　□ 玉ねぎ 36 ○ じゃがいも 43.2　△ 卵 24 □ うすいえんどう 3.6　○ 砂糖 2.4 水 72　○ 油 0.36　だし うすくちしょうゆ　こいくちしょうゆ	△ 牛乳　772kcal **ビビンバ** ○ 米 112g　△ 豚ひき肉 72 ○ 油 1.08　酒 2.4 △ 大豆 14.4　□ 長ねぎ 3.6 □ 生姜 1.2　○ 砂糖 1.08 みりん 3.6　□ ほうれん草 24 □ 人参 9.6　□ もやし 42 ○ ごま油 0.58 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 **なめこ汁** □ なめこ 7.2　□ 玉ねぎ 20.4 △ 豆腐 24　□ 白菜 20.4 みそ　だし
27	**28**	**29**	**30**	**31**
△ 牛乳　686kcal ○ ごはん **チキンカツ** △ チキンカツ 1個　○ 揚げ油 5 **ごまマヨあえ** □ 人参 8.4　□ キャベツ 30 □ 小松菜 12　△ ハム 6 ○ ごま 0.48 うすくちしょうゆ　酢 ○ マヨネーズ **塩こうじスープ** △ 鶏もも肉 18　□ 大根 36 □ 人参 12　□ しめじ 9.6 □ 葉ねぎ 4.8　□ 生姜 1.08 酒 2.16 塩こうじ　こしょう だし	△ 牛乳　703kcal ○ ごはん **さんまのかつお節煮** △ さんま 1切　酒 6 ○ 砂糖 9.6　みりん 6 □ 生姜 1.2　△ かつお節 0.96 こいくちしょうゆ **ナムル** □ きゅうり 16.5　□ もやし 30.8 □ 人参 9.6　○ ごま油 0.22 ○ ごま 0.33 こいくちしょうゆ　塩 **ほうれん草のすまし汁** □ ほうれん草 18　□ えのきたけ 9.6 ○ 麸 2.4　□ 葉ねぎ 6 みりん 0.96 うすくちしょうゆ　塩 だし	△ 牛乳　751kcal ○ ごはん **ハンバーグ（おろしポン酢）** △ ハンバーグ 1個　□ しめじ 3.6 □ エリンギ 3.6　□ 大根 24 みりん 1.2　水 7.08 うすくちしょうゆ　酢 **きんぴらごぼう** △ 豚肉 12　□ 人参 8.64 □ ごぼう 27.6　□ こんにゃく 16.2 □ いんげん 5.4　△ 竹輪 5.4 ○ 油 0.24　○ 砂糖 2.4 みりん 0.29　酒 0.86 ○ ごま油 0.32　こいくちしょうゆ **なすのみそ汁** □ なす 12　□ 人参 6 □ 玉ねぎ 24　△ 油揚げ 4.8 みそ　だし	△ 牛乳　632kcal **えんどう入りわかめごはん** ○ 米 96g ワカメごはんのもと 2.16 □ うすいえんどう 8.4 **肉じゃが** △ 豚肉 30　□ 糸こんにゃく 36 ○ じゃがいも 72　□ 玉ねぎ 60 □ 人参 12　□ いんげん 4.8 ○ 砂糖 3　酒 2.64 みりん 1.56　水 36 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ　だし **バンサンスー** □ きゅうり 14.3　□ もやし 11 □ 人参 5.5　○ 春雨 5.5 ○ 砂糖 0.55　○ ごま油 0.22 酢　こいくちしょうゆ	△ 牛乳　684kcal **豚丼** ○ 米 110g　△ 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 □ 葉ねぎ 3.6　□ 人参 12 □ 生姜 1.2　○ 砂糖 3.6 酒 2.64　みりん 2.64 水 54 こいくちしょうゆ　だし **切干大根のサラダ** □ 切干し大根 4.2　□ きゅうり 12.2 □ 人参 9.3　△ ハム 5.5 ○ 砂糖 1.76 うすくちしょうゆ　酢