令和6年度　**6月**　# 給食献立表　紀の川市立　河南学校給食センター

3（月）　661kcal
△ **牛乳**
スタミナそぼろライス
○ 米 90　△ 豚ひき肉 45.6
△ 鶏ひき肉 30　△ 高野豆腐 3.6
□ キャベツ 42　□ 玉ねぎ 20.4
□ 人参 8.4　□ ニラ 3.6
□ にんにく 1.2　□ しょうが 0.96
酒 5.28　○ ごま油 0.6
○ 片栗粉 0.04　こしょう
こいくち　ウスターソース
赤みそ　塩
三色ナムル
□ もやし 27.5　□ 人参 5.5
□ きゅうり 33　○ すりごま 0.44
○ ごま油 0.55　塩
酢　こいくち

4（火）　707kcal
△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **揚げたこ焼き**
○ 揚げ油 4.2
切干し大根のサラダ
□ 切干し大根 4.07　□ きゅうり 16.95
□ 人参 12.15　△ ツナ 5.72
○ 砂糖 2.14　酢
こいくち
豚肉と大豆のみそ煮
△ 豚肉 26.4　□ ごぼう 26.4
□ 人参 20.4　□ いんげん 14.4
○ こんにゃく 27.6　△ 大豆 20.4
△ ちくわ 15.6　酒 3.84
○ 砂糖 1.32　みりん 4.44
こいくち　みそ
赤みそ　だし

5（水）　603kcal
△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **焼き餃子　2個**
なすの中華和え
□ なす 44　△ ささみフレーク 9.9
□ にんにく 0.22　□ しょうが 0.44
みりん 4.95　酒 0.55
○ 砂糖 0.99　○ ごま油 0.11
酢　こいくち
トウバンジャン
野菜たっぷり中華スープ
△ 豚肉 16.5　□ 人参 11
□ もやし 11　□ 白菜 49.5
□ 玉ねぎ 16.5　○ ごま油 0.55
中華だし　こしょう
うすくち

6（木）　656kcal
△ **牛乳**
炊き込みご飯
○ 米 84　酒 3
△ とり肉 24　△ ちくわ 12
□ しめじ 3.6　△ 油揚げ 3.6
□ しいたけ 0.6　□ 人参 8.4
□ えだまめ 7.2　みりん 1.92
こいくち　うすくち
だし
△ **和風肉団子　2個**
きゅうりの和え物
□ きゅうり 27.5　△ 糸かまぼこ 5.5
○ 炒りごま 0.22　○ 砂糖 0.16
○ ごま油 0.33　こいくち
小松菜のみそ汁
□ 小松菜 11　□ 玉ねぎ 25.1
□ 人参 10　△ 油揚げ 3.02
みそ　だし

7（金）　630kcal
△ **牛乳**
○ **ごはん**
ポークチャップ
△ 豚肉 72　□ 玉ねぎ 91.2
トマト 12　こいくち
ケチャップ　ウスターソース
コーンサラダ
□ キャベツ 26.4　□ きゅうり 11
□ コーン 8.8　○ 砂糖 1.05
○ オリーブ油 0.55　うすくち
塩　酢
野菜スープ
△ チキンウインナー 8.25
○ 米油 0.07　□ 人参 11
□ 玉ねぎ 22　□ チンゲン菜 11
ブイヨン　こしょう

10（月）　734kcal
△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **はんぺんフライ**
○ 揚げ油 4.8
ほうれん草とキャベツのサラダ
□ キャベツ 36　□ ほうれん草 14.4
□ 人参 9.6　○ 砂糖 1.78
○ オリーブ油 0.26　うすくち
酢　塩　こしょう
チキンのトマト煮
△ とり肉 60　□ しめじ 10.8
□ エリンギ 8.4　□ 玉ねぎ 56.4
○ じゃがいも 36　□ にんにく 0.24
□ さやいんげん 3.6　□ トマト 14.4
○ 片栗粉 0.48　ワイン 1.2
こしょう　○ 米油 0.48
塩　ウスターソース
コンソメ　ケチャップ

11（火）　645kcal
△ **牛乳**
○ **ごはん**
ハンバーグのおろしポン酢かけ
△ ハンバーグ　□ 大根 24
みりん 1.2　□ エリンギ 3.6
□ しめじ 3.6　酢
うすくち
ツナポテト
○ じゃがいも 27.5　□ キャベツ 8.8
□ きゅうり 8.8　□ えだまめ 2.2
△ ツナ 11　○ 砂糖 1.37
○ ごま油 0.55　○ 炒りごま 0.55
うすくち　酢
玉ねぎとわかめのみそ汁
□ 玉ねぎ 27.5　△ 豆腐 22
△ わかめ 0.44　□ ねぎ 3.3
みそ　だし

12（水）　738kcal
△ **牛乳**
○ **コッペパン**
△ **ボロニアハム**
コールスローサラダ
□ キャベツ 44　□ コーン 4.4
□ 人参 5.5　○ 米油 0.44
○ オリーブ油 0.22　○ 砂糖 0.66
酢　塩
こしょう　マヨネーズ
ビーフシチュー
△ 牛肉 30　○ じゃがいも 72
□ 玉ねぎ 72　□ 人参 14.4
□ トマト 12　ワイン 1.44
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

13（木）　639kcal
△ **牛乳**
チャーハン
○ 米 90　○ 押麦 9.6
○ 米油 0.6　△ 豚肉 30
□ 玉ねぎ 48　□ 人参 12
□ ねぎ 7.2　△ 高野豆腐 3.6
酒 0.72　こいくち
塩　中華だし
こしょう
ワンタンスープ
△ ワンタン 16.5　□ 人参 8.8
□ もやし 9.9　□ ニラ 3.3
□ 玉ねぎ 16.5　こしょう
中華だし
梅ゼリー

14（金）　699kcal
△ **牛乳**
○ **ゆかりご飯**
五目うどん
○ うどん 60　△ とり肉 18
□ 人参 9.6　△ かまぼこ 9.6
△ 油揚げ 3.6　□ ねぎ 6
□ たけのこ 12　みりん 2.4
□ しいたけ 0.36　うすくち
酒 0.48　こいくち
だし
コーンの落とし揚げ
△ とり肉 36　酒 1.2
□ コーン 27.6　○ 小麦粉 6
○ 片栗粉 3.6　○ 揚げ油 4.8
塩　こしょう

17（月）　651kcal
△ **牛乳**
○ **ごはん**
海苔香味ふりかけ
春雨の中華サラダ
□ きゅうり 22　○ 春雨 6.6
△ ロースハム 8.8　□ コーン 8.8
○ ごま油 0.22　○ 砂糖 1.65
酢　こいくち
鶏肉とじゃが芋の煮物
△ とり肉 30　○ じゃがいも 96
○ こんにゃく 24　□ 玉ねぎ 75.6
□ 人参 12　酒 1.8
□ モロッコいんげん 6　みりん 1.2
○ 砂糖 3.12　こいくち

18（火）　724kcal
△ **牛乳**
高野豆腐のそぼろ丼
○ 米 90　△ 鶏ひき肉 48
△ 豚ひき肉 26.4　△ 高野豆腐 3.6
□ 人参 24　□ いんげん 18
□ しょうが 1.56　○ 砂糖 6.6
みりん 0.96　酒 2.4
こいくち
小松菜のごま和え
□ 小松菜 22　□ もやし 27.5
○ すりごま 1.1　○ 砂糖 0.99
こいくち
□ **冷凍みかん**

フルーツ給食

19（水）　623kcal
△ **牛乳**
○ **ごはん**
ホキの柚子しょうゆ焼き
△ ホキ　□ ゆず 1.44
○ 砂糖 4.32　みりん 2.16
こいくち
人参シリシリ
□ 人参 42　□ コーン 6
△ ツナ 12　○ 米油 1.2
塩　こいくち
えのきのみそ汁
△ 豆腐 22　□ えのきたけ 7.7
△ 油揚げ 4.4　□ 玉ねぎ 22
□ ねぎ 4.4　だし
みそ

20（木）　681kcal
△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **れんこんはさみ揚げ**
○ 揚げ油 6
いんげんのマヨおかかあえ
□ さやいんげん 11　□ キャベツ 22
□ 人参 8.8　□ コーン 7.7
△ かつお節 0.82　○ すりごま 0.71
こいくち　マヨネーズ
じゃが餅スープ
○ じゃがもち 22　△ 油揚げ 4.4
○ こんにゃく 11　□ 大根 22
□ ねぎ 5.5　□ 人参 6.6
酒 1.65　みりん 0.66
うすくち　こいくち
だし

21（金）　694kcal
△ **牛乳**
切干し大根とベーコンのごはん
○ 米 90　○ 玄米 7.2
□ 切干し大根 6　□ 人参 12
△ ベーコン 18　○ 炒りごま 1.44
□ えのきたけ 12　酒 1.2
□ えだまめ 6　うすくち　こいくち
○ 砂糖 2.4　みりん 1.2
ひじきサラダ
△ ひじき 1.14　□ もやし 30.2
△ ツナ 6.05　□ コーン 9.07
○ 炒りごま 0.36　○ すりごま 0.24
○ 砂糖 0.96　○ ごま油 0.72
こいくち　酢
塩麹スープ
△ とり肉 22　□ 大根 33
□ 人参 11　□ しめじ 6.6
□ ねぎ 4.4　□ しょうが 0.55
酒 2.2　だし
塩麹　こしょう

24（月）　659kcal
△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **だし巻き玉子**
もやしのピリ辛和え
□ もやし 38.5　□ きゅうり 16.5
□ 人参 5.5　○ ごま油 0.22
○ 砂糖 3.08　トウバンジャン
酢　こいくち
豚肉と野菜の中華煮
△ 豚肉 42　酒 1.44
△ 厚揚げ 36　□ チンゲン菜 18
□ 玉ねぎ 50.4　□ 人参 14.4
□ キャベツ 36　□ しめじ 7.2
□ しょうが 0.72　○ 片栗粉 1.2
○ ごま油 0.12　塩
オイスターソース　中華だし

25（火）　631kcal
△ **牛乳**
○ **ごはん**
焼きさばの香味しょうゆかけ
△ さば　○ 砂糖 2.4
□ ねぎ 3.6　□ しょうが 0.72
□ にんにく 0.24　酢
こいくち
ズッキーニの梅肉和え
□ キャベツ 26.4　□ ズッキーニ 25.3
□ 梅肉 2.75　みりん 1.65
○ 砂糖 0.71　こいくち
豚汁
△ 豚肉 11　○ じゃがいも 22
□ ごぼう 7.7　□ 白菜 22
□ もやし 16.5　□ 人参 5.5
□ ねぎ 7.7　だし
みそ

26（水）　670kcal
△ **牛乳**
○ **ごはん**
みそラーメン
○ 中華めん 99　△ 豚肉 16.5
□ もやし 22　□ コーン 11
□ 白菜 33　□ ねぎ 5.5
みりん 1.65　○ ごま油 0.22
□ にんにく 0.22　□ しょうが 0.33
中華だし　こしょう
みそ　トウバンジャン
海藻とこんにゃくのサラダ
△ 海藻 0.55　△ わかめ 0.55
□ きゅうり 33　○ こんにゃく 16.5
○ 砂糖 1.65　○ 米油 0.55
こいくち　こしょう
酢

27（木）　794kcal
△ **牛乳**
なす入りキーマカレーライス
○ 米 108　△ 豚ひき肉 24
△ 鶏ひき肉 12　□ 玉ねぎ 120
□ 人参 14.4　□ なす 24
△ 大豆 24　トマト 24
□ にんにく 0.24　□ しょうが 1.2
カレー粉　カレールウ
こしょう　ウスターソース
コンソメ　塩
フレンチサラダ
□ キャベツ 37.4　□ きゅうり 8.8
□ 人参 5.5　△ ロースハム 6.6
○ 砂糖 0.88　○ 米油 2.2
酢　塩
こしょう

28（金）　649kcal
△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **ささみカツ**
○ 揚げ油 6
じゃこピーマン
△ ちりめんじゃこ 6　□ ピーマン 27.6
△ ちくわ 8.4　○ 砂糖 1.44
○ 米油 0.18　こいくち
大根のみそ汁
□ 大根 33　△ 油揚げ 8.8
□ ねぎ 6.6　だし
みそ

献立表の見方

3
△ **牛乳**　661kcal　← 1人あたりのエネルギー
スタミナそぼろライス
○　△ 豚ひき肉 45.6　← 1人あたりの使用量
△　△ 高野豆腐 3.6
□　□ 玉ねぎ 20.4
□ 人参 8.4　□ ニラ 3.6
□ にんにく 1.2　□ しょうが 0.96
酒 5.28　○ ごま油 0.6
○ 片栗粉 0.04　こしょう
こいくち　ウスターソース
赤みそ　塩
三色ナムル
□ もやし 27.5
□ きゅうり 33　○ すりごま 0.44
○ ごま油 0.55　塩
酢　こいくち

3つの食品グループ
使用材料
献立名

＜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。