

6月予定献立表

実施回数 20回 平均エネルギー 614kcal
平均たんぱくしつ 22.7g

加古川市教育委員会
学 務 課

日	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
献立	◻むぎごはん(小) ○ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら ★かえりちりめんのごまあげ ちゃんこ あじつけのり	◻バターパン ○ぎゅうにゅう ポトフ やさいソテー	歯と口の健康週間メニュー いわしのかばやきどん ◻ごはん(小) ○ぎゅうにゅう にびたし たまねぎのみそしる	◻わかめごはん ○ぎゅうにゅう とりにくじゃがいものも こまつなあえ ★かみかみこんぶまめ	◻パン ○ぎゅうにゅう やきそば ★きびなごいそペフライ フルーツミックス	◻ごはん(小) ○ぎゅうにゅう ごもくに ★きりぼだいこんのカレーいため ★じゃこつくだに	◻パン ○ぎゅうにゅう さかなのチリソース むぎとやさいのスープ チーズ	◻ごはん(小) ○ぎゅうにゅう とりにくうずらたまごのうま ぶたじる ふくじんづけ	ふるさとの日メニュー ◻しくまいりごはん(小) ○ぎゅうにゅう さばのレモンみそに すましじる かつおふりかけ	◻パン ○ぎゅうにゅう かこがわパスタの だいずミートスパゲティ コーンサラダ	◻ごはん(小) ○ぎゅうにゅう さわらのごみソース テンジャンチゲ
副食材料	(◻おむぎ ◻きょうかまい ○ちくわ 1/2 ぼん ◻むぎこ ◻あげあぶら ○かえりちりめん ◻ごま ◻ごまぎこ ◻あげあぶら ◻うどん ○ぶたにく ○とりにく ○やきどうふ ○かまぼこ ○あぶらあげ △にんじん △はくさい △しめじ △しろねぎ △ねぎ しお しょうゆ みりん だしこんぶ にぼしだし ○あじつけのり 1ふくろ	◻はっとうバターいりマーガリン ○ベーコン ○ミニウィンナー ◻じゃがいも △たまねぎ △にんじん △だいこん △パセリ ポークブイオン チキンブイオン しお こしょう しょうゆ ○ぶたにく △たまねぎ △にんじん △キャベツ △とうもろこし △チンゲンサイ ◻マカロニ しお こしょう しょうゆ ◻あぶら	(○いわし 1きれ しお こしょう ◻じょうしんこ ◻あげあぶら ◻ごま ◻さとう しりょうゆ みりん ◻とうもろこしでんぶん ○あぶらあげ △はくさい △こまつな ◻さとう しょうゆ にぼしだし ○とうふ ○あぶらあげ △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △ねぎ ◻ふ ○みそ にぼしだし	(○わかめごはんのもと ◻きょうかまい ○とりにく こんやく ◻じゃがいも △たまねぎ △にんじん △さやいんげん △さとう しりょうゆ みりん さけ にぼしだし ○まぐろ(あぶらづけ) △たまねぎ △にんじん △キャベツ △こまつな しお こしょう ◻さとう ◻あぶら ○かみかみこんぶまめ 1ふくろ	(◻やきそばめん ○ぶたにく ○いか ○ちくわ △たまねぎ △にんじん △キャベツ △もやし △ねぎ ○けずりぶしこ しお こしょう ソース ◻あぶら (○きびなごいそペフライ ◻あげあぶら (△おうとう(かんづめ) △りんご(シロップづけ)	(○とりにく ○やきうでんボール ○だいず(みずに) こんやく ◻じゃがいも △にんじん △だいこん △さやいんげん ◻さとう しりょうゆ みりん さけ にぼしだし ○ぶたにく △たまねぎ △にんじん △きりぼしだいこん △ピーマン しお しょうゆ ◻さとう ◻あぶら ○ちりめんじゃこ ◻ごま ◻さとう しょうゆ みりん	(○ホキ しお こしょう ◻じょうしんこ ◻あげあぶら △しょうが △にんにく △にんにく △トマト(みずに) ◻ケチャップ ◻さとう しりょうゆ さけ チリパウダー ◻あぶら ○ベーコン ○とりにく △たまねぎ △にんじん △キャベツ ◻インズまめおむぎごみぎミックス △セロリ △パセリ ポークブイオン チキンブイオン しお こしょう ◻あぶら ○チーズ 2こ	(○とりにく ○うずらたまご △にんじん △ごぼう △さやいんげん △しょうが ◻さとう しりょうゆ みりん さけ にぼしだし ○ぶたにく ○とうふ ○あぶらあげ ◻じゃがいも △たまねぎ △にんじん △ねぎ ○みそ にぼしだし △ふくじんづけ	(◻しくまい ◻きょうかまい ○さば 1きれ △しょうが △にんにく △たまねぎ △にんじん △トマト(みずに) △マッシュルーム △グリーンピース しお こしょう しるワイン ◻ケチャップ △トマトピューレ ソース ◻オリーブオイル ○こなチーズ ポークブイオン (△にんじん △キャベツ △とうもろこし たまねぎドレッシング	(○さわら 1きれ しお こしょう ◻じょうしんこ ◻あげあぶら △にんにく △しろねぎ ◻ごま ◻さとう しりょうゆ ◻ごまあぶら (○とうふ △たまねぎ △にんじん △もやし △はくさいキムチ △にら ○みそ みりん さけ ◻ごまあぶら にぼしだし	
日	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	よくかんで、味わって食べよう!!	
献立	◻パン ○ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ポイルキャベツ コーンポタージュ	◻ごはん ○ぎゅうにゅう まーぼーあつあげ ワンタンスープ ももゼリー	◻ごはん(小) ○ぎゅうにゅう かぼちゃのかきあげ もずくじる のりつくだに	◻パン ○ぎゅうにゅう さかなフライ コールスローサラダ トマトスープ	そばろごはん ◻(むぎごはん) ○ぎゅうにゅう だいずのコロコロに なすのみそしる	◻パン ○ぎゅうにゅう はるまき タイピーエン いちごジャム	◻ごはん ○ぎゅうにゅう こうやどうふのふくめに やさいのあまずに ひじきつくだに	タコライス ◻ごはん(小) ○ぎゅうにゅう インディアンキャベツ ビーフンスープ パインアップル(フローズン)	◻こくとうパン ○ぎゅうにゅう タッティギム フライドポテト オニオンスープ	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。 よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。	
副食材料	(○ハンバーグ 1こ △トマト(みずに) ◻ケチャップ デミグラスソース ◻さとう ソース △キャベツ ○ベーコン ◻じゃがいも △たまねぎ △にんじん △コーンペースト △クリームコーン △パセリ ○ぎゅうにゅう ○なまクリーム ポークブイオン チキンブイオン しお こしょう	(○ぶたひきにく ○あつあげ ◻りよくとうはるさめ △たまねぎ △にんじん △ほししいたけ △しょうが △ねぎ ○みそ しりょうゆ ◻さとう △ワンジャン ポークブイオン さけ ◻ごまあぶら ◻ワンタン ○やきぶた △たまねぎ △にんじん △はくさい △もやし △ねぎ しりょうゆ ポークブイオン しお・こしょう さけ ◻ごまあぶら にぼしだし ◻ももゼリー 1こ	(○いか ○ちくわ ◻さつまいも △にんじん △かぼちゃ ◻こむぎこ しお ◻あげあぶら ○もずく ○うずらたまご ○かまぼこ △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △ねぎ しお しょうゆ にぼしだし ○のりつくだに 1ふくろ	(○ホキフライ 1こ ◻あげあぶら (△にんじん △キャベツ △とうもろこし コールスロードレッシング ○ベーコン ◻じゃがいも △たまねぎ △にんじん △エリンギ △パセリ ポークブイオン チキンブイオン しお こしょう	(◻おむぎ ◻きょうかまい ○まぐろ(あぶらづけ) △しょうが ◻あおさ ◻ごま ◻さとう しりょうゆ さけ ○だいず(みずに) ○ちくわ こんやく △にんじん △ほししいたけ △さやいんげん ◻さとう しりょうゆ にぼしだし ○とうふ ○あぶらあげ ○とりつくね △たまねぎ △にんじん △なす △えのきたけ △ねぎ ○みそ にぼしだし	(はるまき 1こ ◻あげあぶら (○ぶたにく ◻じゃがいも △たまねぎ △にんじん ○かまぼこ ○うずらたまご △しょうが △たまねぎ △にんじん △はくさい △さやいんげん ◻さとう しりょうゆ さけ にぼしだし ○やきぶた △にんじん △キャベツ △もやし ◻ごま ◻さとう しりょうゆ しお ◻ごまあぶら ◻あぶら いちごジャム 1ふくろ	(○とりにく ○こうやどうふ ◻じゃがいも △たまねぎ △にんじん △にんにく △ほししいたけ △さやいんげん ◻さとう しりょうゆ さけ みりん にぼしだし ○やきぶた △にんじん △キャベツ △もやし ◻ごま ◻さとう しりょうゆ しお ◻ごまあぶら ○ひじきつくだに	(○ぎゅうひきにく ○ぶたひきにく △たまねぎ △にんじん △にんにく △トマト(みずに) ◻あぶら ◻ケチャップ ◻さとう しりょうゆ さけ チリパウダー ◻しお・こしょう ソース しりょうゆ チリパウダー △キャベツ ◻カレー ◻ピーマン ○やきぶた △たまねぎ △にんじん △はくさい △もやし △ほししいたけ △ねぎ しりょうゆ ポークブイオン しお・こしょう さけ ◻ごまあぶら △パインアップル(フローズン) 1きれ	(◻くろざとう ○とりにく △にんにく しりょうゆ さけ チリパウダー ◻じょうしんこ ◻あげあぶら ◻じゃがいも しお ○ベーコン △たまねぎ △にんじん △とうもろこし △エリンギ △パセリ ポークブイオン チキンブイオン しお こしょう しょうゆ	イラスト: ちくわ、かみかみ、おむぎ、きょうかまい、さけ、みりん、しお、こしょう、しょうゆ、みりん、さけ、ごまあぶら、にぼしだし、おむぎ、きょうかまい	

○印…血・肉・骨になり、からだをつくるもの(赤色) ◻印…熱や力のもとになるもの(黄色) △印…からだの調子をととのえるもの(みどり色) ★印…かみかみメニュー ■…兵庫県産食材

◎物資等の都合により変更する場合があります。 ◎アップルパンや麦ごはんなどの主食への混ぜ込み材料は、副食材料欄に記載しています。

★ 次回の給食費引落日：7月1日(月) [5月分] ★ 口座への入金をお願いします ★

よくかんで、味わって食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



出典：学校給食 2022年5月号