

6月予定献立表

— 衛生に気を付けよう —

実施回数 20回 平均エネルギー
平均たんぱく質

782kcal
28.3g

加古川市教育委員会
日岡山学校給食センター

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	□ご飯 じゃこ混ぜご飯 (具) ●牛乳 ツナ入りオムレツ ケチャップ (チューブ) オニオンスープ	歯と口の健康週間メニュー □ご飯 (小) ●牛乳 ※かえりのごま揚げ ※ごぼうの天ぷら ※クープイリチー キャベツのみそ汁 ※アーモンド	□コッパン (個包装) ●牛乳 焼きそば ちくわの磯辺揚げ フルーツポンチ	□ご飯 ●牛乳 鯖のごま焼き ※きんぴら大豆 きのこ汁	□ご飯 ●牛乳 麻婆豆腐 大根ナムル ももゼリー	□ご飯 (小) ●牛乳 あじフライ ボイル野菜 中濃ソース わかめスープ	□ご飯 (小) ●牛乳 ゴーヤのかき揚げ さつま汁 ひじきふりかけ	□ご飯 ●牛乳 厚揚げのそぼろ煮 春雨の酢の物 ワンドンスープ	□わかめご飯 ●牛乳 ※がめ煮 ※メヒカリのから揚げ 冷凍みかん	ふるさとの日メニュー □ご飯 (小) ●牛乳 鶏肉のいちじくソース焼き 人参とコーンのソテー みそ汁	□麦ご飯 タコライス (具) ボイルキャベツ ●牛乳 コーン入りスープ チーズ
	□大麦 □強化米 ●ちりめんじゃこ △人参 ▲とうもろこし △ピーマン ■白ごま 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ ■ごま油 ○卵 □じゃが芋 △人参 ○まぐろ油漬け ■ノンエッグマヨネーズ ■砂糖 酢・塩 ■豆乳バター ケチャップ (チューブ) ○ベーコン ▲玉ねぎ ▲人参 ▲しめじ ▲セロリ △パセリ ポークビヨン チキンビヨン 塩・こしょう 薄口しょうゆ	●かえりちりめん ■白ごま ■小麦粉 ■揚げ油 △ごぼう △小麦粉 ■塩 ■揚げ油 ○豚肉 ○油揚げ ●干しいたけ ●糸切り昆布 こんにゃく △人参 △さやいんげん △にんにく □砂糖 濃口しょうゆ 酒 みりん ■ごま油 煮干しだし ○厚揚げ (1cm角) ▲玉ねぎ ▲キャベツ △人参 △えのきたけ △ねぎ ○みそ 煮干しだし ■アーモンド 1袋	□コッパン (個包装) 1個 □焼きそば麺 ○豚肉 ○いか ○ちくわ ▲キャベツ ▲玉ねぎ ▲もやし △人参 ○削り節粉 塩・こしょう 焼きそばソース (粉) ウスターソース ■油 酒 ○ちくわ (40g) 2切 □小麦粉 ●あおさ粉 ■揚げ油 ▲みかん缶 ▲りんごシロップ漬け ▲パイン缶 □サイダー	○さわら 1切 ▲生姜 ▲にんにく ▲白ごま油 ○砂糖 ○豚肉 ○大根水煮 △人参 ○太玉ま ■白砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん ■ごま油 煮干しだし ○豆腐 ▲大根 ▲人参 ▲えのきたけ ▲しめじ ▲エリンギ ▲ねぎ 薄口しょうゆ 煮干しだし だし昆布	○牛ひき肉 ○豚ひき肉 酒 生姜 ○豆腐 ▲玉ねぎ △人参 ▲干しいたけ △ねぎ ポークビヨン ○赤みそ ○みそ オイスターソース □砂糖 濃口しょうゆ トウバンジャン でんぶん (とうもろこし) □上新粉 ■ごま油 ▲大根 ▲小松菜 ▲生姜 ▲にんにく 薄口しょうゆ □砂糖 酢 ■ごま油 煮干しだし 1個	○□あじフライ 1個 ■揚げ油 ▲キャベツ △人参 中濃ソース ○焼き豚 ●わかめ ○豆腐 ○うずら卵水煮 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △チンゲン菜 ▲生姜 ポークビヨン 薄口しょうゆ 酒 塩・こしょう ■ごま油 ■白ごま 煮干しだし	○いか ○ちくわ △ゴーヤ △かぼちゃ ▲ごぼう △人参 □小麦粉 塩 ■揚げ油 ○鶏肉 ○豆腐 ○油揚げ □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 ○みそ 煮干しだし ●ひじき ▲きくらげ ○かつお節 ○白ごま □砂糖 濃口しょうゆ みりん	○厚揚げ (10g角) ○鶏ひき肉 ▲生姜 酒 ▲グリーンピース 煮干しだし □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん □でんぶん (とうもろこし) ■上新粉 ▲大根 ▲きゅうり △人参 ■緑豆春雨 酢 ■ごま油 塩・こしょう ○豚肉 □ワンドン □白菜 △人参 ▲玉ねぎ ▲ねぎ ▲生姜 ポークビヨン 薄口しょうゆ 塩・こしょう ■ごま油 煮干しだし	●わかめご飯の素 □強化米 ○鶏肉 生姜 □砂糖 酒 ○厚揚げ (10g角) ○ちくわ ▲たけのこ水煮 ▲ごぼう △人参 こんにゃく ▲さやいんげん 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ □砂糖 みりん 煮干しだし ●メヒカリから揚げ ■揚げ油 食卓塩 ▲冷凍みかん 1個	○鶏肉 塩・こしょう ガーリックパウダー いちじくジャム 濃口しょうゆ □三温糖 みりん 酢 △人参 ▲とうもろこし ○まぐろ油漬け みりん 薄口しょうゆ ■白ごま ■ごま油 ●わかめ ○豆腐 ○油揚げ □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ ○みそ 煮干しだし	□大麦 □強化米 ○豚ひき肉 ○大豆ミート ▲玉ねぎ ▲人参 ▲にんにく △トマト水煮 ケチャップ ウスターソース チリパウダー 塩・こしょう ■油 □小麦粉 ▲キャベツ ○ベーコン △人参 ▲玉ねぎ ▲とうもろこし □じゃが芋 ▲しめじ △パセリ ポークビヨン チキンビヨン 塩・こしょう 薄口しょうゆ ●チーズ 2個
副食材料	□大麦 □強化米 ●ちりめんじゃこ △人参 ▲とうもろこし △ピーマン ■白ごま 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ ■ごま油 ○卵 □じゃが芋 △人参 ○まぐろ油漬け ■ノンエッグマヨネーズ ■砂糖 酢・塩 ■豆乳バター ケチャップ (チューブ) ○ベーコン ▲玉ねぎ ▲人参 ▲しめじ ▲セロリ △パセリ ポークビヨン チキンビヨン 塩・こしょう 薄口しょうゆ	●かえりちりめん ■白ごま ■小麦粉 ■揚げ油 △ごぼう △小麦粉 ■塩 ■揚げ油 ○豚肉 ○油揚げ ●干しいたけ ●糸切り昆布 こんにゃく △人参 △さやいんげん △にんにく □砂糖 濃口しょうゆ 酒 みりん ■ごま油 煮干しだし ○厚揚げ (1cm角) ▲玉ねぎ ▲キャベツ △人参 △えのきたけ △ねぎ ○みそ 煮干しだし ■アーモンド 1袋	□コッパン (個包装) 1個 □焼きそば麺 ○豚肉 ○いか ○ちくわ ▲キャベツ ▲玉ねぎ ▲もやし △人参 ○削り節粉 塩・こしょう 焼きそばソース (粉) ウスターソース ■油 酒 ○ちくわ (40g) 2切 □小麦粉 ●あおさ粉 ■揚げ油 ▲みかん缶 ▲りんごシロップ漬け ▲パイン缶 □サイダー	○さわら 1切 ▲生姜 ▲にんにく ▲白ごま油 ○砂糖 ○豚肉 ○大根水煮 △人参 ○太玉ま ■白砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん ■ごま油 煮干しだし ○豆腐 ▲大根 ▲人参 ▲えのきたけ ▲しめじ ▲エリンギ ▲ねぎ 薄口しょうゆ 煮干しだし だし昆布	○牛ひき肉 ○豚ひき肉 酒 生姜 ○豆腐 ▲玉ねぎ △人参 ▲干しいたけ △ねぎ ポークビヨン ○赤みそ ○みそ オイスターソース □砂糖 濃口しょうゆ トウバンジャン でんぶん (とうもろこし) □上新粉 ■ごま油 ▲大根 ▲小松菜 ▲生姜 ▲にんにく 薄口しょうゆ □砂糖 酢 ■ごま油 煮干しだし 1個	○□あじフライ 1個 ■揚げ油 ▲キャベツ △人参 中濃ソース ○焼き豚 ●わかめ ○豆腐 ○うずら卵水煮 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △チンゲン菜 ▲生姜 ポークビヨン 薄口しょうゆ 酒 塩・こしょう ■ごま油 ■白ごま 煮干しだし	○いか ○ちくわ △ゴーヤ △かぼちゃ ▲ごぼう △人参 □小麦粉 塩 ■揚げ油 ○鶏肉 ○豆腐 ○油揚げ □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 ○みそ 煮干しだし ●ひじき ▲きくらげ ○かつお節 ○白ごま □砂糖 濃口しょうゆ みりん	○厚揚げ (10g角) ○鶏ひき肉 ▲生姜 酒 ▲グリーンピース 煮干しだし □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん □でんぶん (とうもろこし) ■上新粉 ▲大根 ▲きゅうり △人参 ■緑豆春雨 酢 ■ごま油 塩・こしょう ○豚肉 □ワンドン □白菜 △人参 ▲玉ねぎ ▲ねぎ ▲生姜 ポークビヨン 薄口しょうゆ 塩・こしょう ■ごま油 煮干しだし	●わかめご飯の素 □強化米 ○鶏肉 生姜 □砂糖 酒 ○厚揚げ (10g角) ○ちくわ ▲たけのこ水煮 ▲ごぼう △人参 こんにゃく ▲さやいんげん 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ □砂糖 みりん 煮干しだし ●メヒカリから揚げ ■揚げ油 食卓塩 ▲冷凍みかん 1個	○鶏肉 塩・こしょう ガーリックパウダー いちじくジャム 濃口しょうゆ □三温糖 みりん 酢 △人参 ▲とうもろこし ○まぐろ油漬け みりん 薄口しょうゆ ■白ごま ■ごま油 ●わかめ ○豆腐 ○油揚げ □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ ○みそ 煮干しだし	□大麦 □強化米 ○豚ひき肉 ○大豆ミート ▲玉ねぎ ▲人参 ▲にんにく △トマト水煮 ケチャップ ウスターソース チリパウダー 塩・こしょう ■油 □小麦粉 ▲キャベツ ○ベーコン △人参 ▲玉ねぎ ▲とうもろこし □じゃが芋 ▲しめじ △パセリ ポークビヨン チキンビヨン 塩・こしょう 薄口しょうゆ ●チーズ 2個
	献立	□ご飯 (小) ●牛乳 かぼちゃコロッケ スープ煮 (トマト味) きゅうりのピリリ漬け	食育の日メニュー □ご飯 (小) ●牛乳 鯛の梅煮 じゃがいものそぼろ煮 もずく汁 わらびもち	中体連応援メニュー □ご飯 (小) ●牛乳 チキンカツ りっちゃんサラダ かつお節 (サラダ用) たまねぎドレッシング ニラ卵スープ	□ご飯 ●牛乳 鯖のみそマヨネーズ焼き ひじき豆 春雨汁	□ご飯 ●牛乳 含め煮 親鶏の甘酢和え のり佃煮	□ご飯 (小) ●牛乳 油淋鶏 海藻サラダ ごまドレッシング テンジャンチゲ	□ご飯 ●牛乳 鯖のみそ煮 ※切干し大根の炒め煮 すまし汁	□ご飯 ●牛乳 グリルチキンのさっぱり煮 のり塩ポテト みそスープ	□ご飯 (小) ●牛乳 ホキの更紗揚げ 野菜サラダ コールスロッドレッシング コーンポタージュ	よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！ ★かみこたえのある食べ物を取り入れる おなか Go! 食べ創!
副食材料	△□かぼちゃコロッケ 1個 ■揚げ油 ○ベーコン (バラ凍結) ○ミニウインナー □じゃが芋 ▲玉ねぎ ▲キャベツ △人参 △トマト水煮 △トマトピューレ ケチャップ △パセリ ポークビヨン チキンビヨン 塩・こしょう 薄口しょうゆ ■油 ▲きゅうり 濃口しょうゆ □砂糖 酢 ■ごま油 ■白ごま ■一味唐辛子	○いわし素焼き 1切 ▲梅肉ペースト ▲生姜 □砂糖 濃口しょうゆ みりん ○鶏ひき肉 酒 □じゃが芋 ▲グリーンピース □砂糖 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん □でんぶん (とうもろこし) □上新粉 煮干しだし ○豆腐 ○かまぼこ ●もずく ●玉ねぎ △人参 △えのきたけ △ねぎ 塩 薄口しょうゆ 煮干しだし ポークビヨン 薄口しょうゆ 煮干しだし 煮干しだし 1袋	○□チキンカツ 1個 ■揚げ油 ○チキンハム (短冊) ▲キャベツ ▲とうもろこし ▲きゅうり △人参 ●糸切り昆布 ○かつお節 (サラダ用) たまねぎドレッシング ○焼き豚 ○卵 ▲玉ねぎ ▲キャベツ △人参 ▲えのきたけ △にら 塩・こしょう 薄口しょうゆ 煮干しだし ポークビヨン でんぶん (とうもろこし) □上新粉 ■ごま油	○さわら 1切 ▲生姜 ▲玉ねぎ ○白みそ みりん 酒 ■ノンエッグマヨネーズ △パセリ ○ひじき ○油揚げ ○大豆水煮 ○むぎ枝豆 △人参 □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 煮干しだし ■油 煮干しだし ○かまぼこ ○豆腐 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ 薄口しょうゆ 煮干しだし 薄口しょうゆ 煮干しだし	○鶏肉 ○厚揚げ (10g角) ○野菜天ボール □じゃが芋 ▲大根 △人参 こんにゃく △さやいんげん □砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 みりん 煮干しだし ○親鶏素焼き ▲キャベツ ▲もやし △人参 □砂糖 薄口しょうゆ 酢・塩 ■白ごま ■ごま油 ●のり佃煮 1袋	○鶏肉 □でんぶん (とうもろこし) ■上新粉 ■揚げ油 ▲白ねぎ ▲にんにく 濃口しょうゆ □三温糖 ■ごま油 ●海藻ミックス ▲キャベツ △人参 ▲きゅうり ■ごまドレッシング ○豚肉 酒 ○豆腐 ▲白菜キムチ △人参 ▲玉ねぎ ▲にら △ごま油 ○みそ みりん 煮干しだし	○さば 1切 ▲生姜 ▲砂糖 ○みそ 酒 みりん ▲切干し大根 △人参 △油揚げ △さやいんげん 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ ■ごま油 煮干しだし だし昆布 ○かまぼこ ○豆腐 ▲白菜キムチ △人参 ▲玉ねぎ ▲にら △ごま油 ○みそ みりん 煮干しだし	○平つくね (焼き) 1個 ▲生姜 ▲にんにく 酒・酢 □砂糖 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ □じゃが芋 塩・こしょう ●あおさ粉 ■豆乳バター ○豚肉 ●わかめ ▲キャベツ ▲もやし ▲とうもろこし △人参 △チンゲン菜 ポークビヨン ○みそ 薄口しょうゆ 酒 ■ごま油 煮干しだし	○ホキ 塩 ▲生姜 酒 濃口しょうゆ □でんぶん (とうもろこし) □上新粉 カレー粉 ■揚げ油 ▲キャベツ △人参 ▲きゅうり コールスロッドレッシング ○ベーコン □じゃが芋 ▲玉ねぎ ▲コーンペースト ▲クリームコーン △人参 ▲とうもろこし △パセリ ●牛乳 ●生クリーム チキンビヨン ポークビヨン 塩・こしょう	カルシウムが多くとれる食べ物 ★カルシウムを意識してとる カルシウムが豊富にある食べ物 牛乳・乳製品 大豆製品 小魚 小松菜 ひじき ごま ひと口30回を意識してよくかんで食べましょう 出典：学校給食2023 May	

○印…1群 魚、肉、卵、豆、豆製品 ●印…2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 △印…3群 緑黄色野菜 ▲印…4群 その他の野菜、きのこ、果物 □印…5群 米、麺、芋、砂糖 ■印…6群 油脂 ※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。◎麦ごはんやわかめ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★