

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
神野台学校給食センター

	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		□麦ご飯 ●牛乳 鯖のごま焼き ※きんぴら大豆 きのこ汁	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 ※クレープイリチー キャベツのみそ汁 ※アーモンド	□コッパパン（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 厚揚げのそぼろ煮 春雨の酢の物 ワンダンスープ	□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	□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（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 タコライス（具） ボイルキャベツ ●牛乳 コーン入リースープ チーズ	□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 ●牛乳 鯖のみそ煮 ※切干し大根の炒め煮 すまし汁
	副食材料	○大根 ○強化米 ○さわら ▲生姜 △にんにく △ごぼう △しょうゆ □砂糖 ■ごま油 ○豚肉 △ごぼう △人参 ○大豆水煮 △こんにゃく ■昆布 ○砂糖 △ごま油 △薄口しょうゆ △みりん △酒 ■醤油 ■一味唐辛子 煮干しだし 昆布 ○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 昆布	●かえりちりめん ■白ごま ○小麦粉 ■揚げ油 □いしか □ほう □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 昆布 ■アーモンド 1袋	□コッパパン（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 △ねぎ ○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 ▲パイナップル □サイダー	○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 ○小麦粉 でんぶ（とうもろこし） 上新粉 ▲きゅうり ▲緑豆春雨 □砂糖 酢 ■ごま油 塩・こしょう ○豚肉 ○ワダン ▲白菜 △人参 ▲玉ねぎ ▲なめし ▲セロリ △パセリ ポークビヨン キムチ 塩・こしょう 薄口しょうゆ みりん 煮干しだし	●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 酒 ■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 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 キムチ 塩・こしょう 薄口しょうゆ	○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 煮干しだし	○□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 塩・こしょう ■ごま油 ■白ごま 煮干しだし	○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 △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 塩・こしょう 2個 ●チーズ 2個	●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 ▲干しいたけ △さやいんげん 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 ●かまぼこ ○豆腐 ○油揚げ □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △汁なし △薄口しょうゆ 煮干しだし 昆布	○大根 ○強化米 ○さば ▲生姜 ▲砂糖 酒 みりん ▲切干し大根 △人参 ○油揚げ ○さやいんげん □砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ ■ごま油 煮干しだし 昆布 ○かまぼこ ○豆腐 ○油揚げ □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △汁なし △薄口しょうゆ 煮干しだし 昆布
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）	よくかんで食べることは、 健康づくりの第一歩です！ ★かみたえたのある食べ物を 取り入れる 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 カルシウムを多く含む食品 牛乳、乳製品、大豆製品、小魚、小松菜、ひきき、ごま 毎日より食べる習慣を 身につけてほしい。 おいしく食べて健康的になろう！ 毎日よくかんで食べてほしい。 ひと回30回を意識して よくかんで食べよう 出典：学校給食2023 May		
献立		□ご飯（小） ●牛乳 油淋鶏 海藻サラダ ごまだレッシング テンジャンチゲ	食育の日メニュー □ご飯（小） ●牛乳 鰯の梅煮 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 麻婆豆腐 大根ナムル ももゼリー	□ご飯 ●牛乳 鯖のみそマヨネーズ焼き ひじき豆 春雨汁	□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	□ご飯 ●牛乳 含め煮 親鶏の甘酢和え のり佃煮	□ご飯（小） ●牛乳 ホキの更紗揚げ 野菜サラダ コーンスロドレッシング コーンポタージュ	□ご飯（小） ●牛乳 Grillチキンのさっぱり煮 のり塩ポテト みそスープ		
	副食材料	○鶏肉 □でんぶ（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 酢 ■ごま油 ●海藻ミックス ▲キャベツ △人参 ▲きゅうり ■ごまだレッシング ○豚肉 酒 ○豆腐 ▲白菜キムチ △人参 ▲玉ねぎ ▲もやし △にら ■ごま油 ○みそ みりん 煮干しだし	○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 薄口しょうゆ みりん □でんぶ（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・こしょう 薄口しょうゆ 煮干しだし ポークビヨン 酒 煮干しだし 昆布 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（とうもろこし） ○上新粉 ■ごま油	○牛ひき肉 ○豚ひき肉 ▲生姜 ▲酒 ○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 ウスターソース □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん □でんぶ（とうもろこし） 上新粉 ■油 ■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 ももゼリー 1個	○さわら 1切 こしょう ▲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 ○豆腐 ▲もやし ○豆腐 ▲しめじ ▲セロリ △パセリ ポークビヨン キムチ 塩・こしょう 薄口しょうゆ 煮干しだし	△□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	○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 薄口しょうゆ 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 酢 ■白ごま ■ごま油 ●のり佃煮 1袋	○ホキ 塩 ▲生姜 ▲酒 濃口しょうゆ □でんぶ（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 コーンスロドレッシング ○ベーコン □じゃが芋 ▲玉ねぎ ▲クリームペースト ▲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	○平つくね（焼き） 1個 ▲生姜 ▲にんにく 酒・酢 □砂糖 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 塩 煮干しだし		

○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★