

令和3年 6月 学校給食予定献立表

丹波市立柏原・氷上学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (kcal)		主な材料						
		たんぱく質(g)		体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)		
		小学校 中学年	中学校	1群: 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群: 牛乳・ 小魚・海藻	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物	5群: 穀類・ いも類・砂糖	6群: 油脂	
こつこつ	1(火)	ごはん 牛乳 豚じゃが かえりちりめんの揚げ煮 キャベツとハムの和え物	652kcal 27.2g	780kcal 32.3g	ぶたにく あつあげ チキンハム	牛乳 かえりちりめん (いわし)	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく しょうが キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	2(水)	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 焼きしゅうまい ナムル	651kcal 28.2g	795kcal 34.6g	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ たけのこ コーン たまねぎ しろねぎ もやし	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら
	3(木)	ごはん 牛乳 わかめスープ 焼きししゃも ホイコーロー	610kcal 26.2g	714kcal 29.9g	ベーコン とうふ ぶたにく みそ	牛乳 わかめ ししゃも	チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが	こめ	あぶら
旬の味 実えんどう	4(金)	きなご揚げパン 牛乳 ポトフ 春雨サラダ	660kcal 23.3g	790kcal 27.4g	きなこ ウイナー かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ みえんどう きゅうり コーン	コッパン さとう じゃがいも はるさめ	あぶら
	7(月)	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 きゅうりといかの和え物 わらび餅	704kcal 22.8g	829kcal 26.7g	ぎゅうにく いか	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう わらびもち	あぶら ごまあぶら
	8(火)	ごはん 牛乳 ばち汁 もずくのかき揚げ 野菜の甘酢和え	614kcal 21.1g	732kcal 24.6g	とりにく とうふ ちくわ チキンハム	牛乳 もずく	にんじん あおねぎ さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ れんこん もやし	こめ でんぶん そうめんのぼち こめこ さとう	あぶら
	9(水)	ごはん 牛乳 野菜スープ 照り焼きハンバーグ ジャーマンポテト	648kcal 22.9g	770kcal 26.6g	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ ぶなしめじ コーン	こめ さとう でんぶん じゃがいも	
旬の味 新たまねぎ	10(木)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 鱈のマリネ 小松菜のおひたし	642kcal 28.0g	765kcal 32.8g	とうふ みそ あじ かつおぶし	牛乳	あおねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ しょうが きゅうり もやし	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら
	11(金)	小型黒糖パン 牛乳 クイツィオのジャージャー麺 フレンチサラダ ミントマト	612kcal 22.9g	728kcal 26.8g	ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ ミントマト	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ キャベツ コーン きゅうり	こくとうパン さとう クイツィオ	あぶら
	14(月)	ごはん 牛乳 磯香汁 豚肉の甘酢あん きゅうりの香味漬け	654kcal 27.2g	782kcal 32.2g	とうふ かまぼこ ぶたにく	牛乳 あおさ	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが しろねぎ きゅうり	こめ でんぶん さとう	あぶら
旬の味 新じゃが 食育の日	15(火)	ゆかりごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの五目煮 ツナとほうれん草の和え物 焼きのり	610kcal 25.5g	727kcal 30.2g	とりにく さかなすりみ ツナ	牛乳 のり	あかじそ にんじん ほうれん草	しょうが ごぼう こんにやく だいこん みえんどう キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	16(水)	ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 メバルの塩焼き 五目きんぴら	616kcal 28.6g	735kcal 34.0g	とうふ あぶらあげ みそ メバル ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう こんにやく えだまめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	17(木)	ごはん 牛乳 さわにわん ごぼう入りミンチカツ じゃこピーマン	617kcal 23.4g	751kcal 28.3g	ぶたにく とりにく	牛乳 ちりめんじゃこ (いわし) くわかめ	にんじん あおねぎ ピーマン	だいこん たまねぎ ぶなしめじ ごぼう	こめ さとう パンこ	あぶら
世界の味 インド 沖縄の味	18(金)	ナン 牛乳 大豆入りポークカレー アスパラサラダ 果物 (河内晩柑)	621kcal 26.7g	768kcal 32.8g	ぶたにく だいず ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり かわちぼんかん	ナン じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ
	21(月)	じゅうしい 牛乳 もずくスープ きびなごの米粉フライ 甘酢ポテトサラダ 冷凍パイ	623kcal 25.2g	742kcal 30.3g	ぶたにく ちくわ とうふ	牛乳 こんぶ もずく きびなご	にんじん みつば	しょうが えのきたけ たまねぎ きゅうり コーン パイン	こめ さとう じゃがいも こめこ	あぶら
	22(火)	ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 ガーリックチキン ビーフン炒め	632kcal 30.5g	755kcal 36.5g	ゆば かまぼこ とうふ とりにく ベーコン	牛乳	にんじん あおねぎ にら	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ ビーフン	あぶら
カムカム	23(水)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 鯖のしょうが焼き 切干し大根のはりはり漬け	705kcal 26.4g	838kcal 30.9g	あつあげ みそ さば	牛乳	あおねぎ にんじん	たまねぎ ぶなしめじ しょうが きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ごま
旬の味	24(木)	ごはん 牛乳 鶏団子スープ かぼちゃと豚肉のごまがらめ 味付けのり	690kcal 26.8g	827kcal 31.8g	とりつくね ぶたにく	牛乳 のり	にんじん にら かぼちゃ	もやし たまねぎ ぶなしめじ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
かぼちゃ セルフサンド	25(金)	セルフサンド(米粉パン 焼きウイナー キャベツのガーリック) 牛乳 チンゲン菜とじゃがいものスープ	612kcal 22.8g	717kcal 25.3g	ベーコン ポークウイナー	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ もやし コーン	こめパン じゃがいも はるさめ さとう	あぶら
お誕生日	28(月)	ビビンバ (肉・ナムル) 牛乳 トックスープ ももゼリー	685kcal 24.9g	810kcal 29.4g	ベーコン ぶたにく みそ	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	とがん たけのこ ごぼう ほししいたけ にんにく しょうが もやし	こめ トック さとう ももゼリー	あぶら ごま ごまあぶら
	29(火)	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 鰯の洋風ソース キャベツのおひたし	693kcal 27.3g	832kcal 32.5g	とうふ あぶらあげ みそ いわし かつおぶし	牛乳 わかめ	かぼちゃ あおねぎ ほうれん草	たまねぎ キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら
	30(水)	ごはん 牛乳 けんちん汁 高野豆腐のあんかけ 即席漬け	619kcal 21.0g	739kcal 24.5g	ちくわ こうやどうふ とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ	こんにやく たまねぎ ごぼう しろねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり しょうが	こめ でんぶん さとう	あぶら

学校給食摂取基準

650
21~33

830
27~42

* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

* 給食で使用するマヨネーズは卵を含んでおりません。

今月の地場野菜

にんにく

玉ねぎ

じゃがいも

青ねぎ

キャベツ

実えんどう