

# 令和4年6月 学校給食予定献立表

丹波市立春日学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	主な材料						
			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)		
			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	
1(水)	米粉のチキンカレー (ごはん) 牛乳 ひじきサラダ 福神漬	620kcal 23.5g	740kcal 27.7g	とりにく チキンハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	にんにく しょうが ぶなしめじ たまねぎ きゅうり キャベツ ぶくじんづけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
2(木)	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 鮭の塩焼き きんぴらごぼう	606kcal 33.8g	719kcal 39.9g	あぶらあげ とうふ みそ さけ とりにく	牛乳	にんじん ごまつな	なす もやし ごぼう こんにゃく えだまめ	こめ さとう	ごまあぶら ごま
3(金)	キムチごはん 牛乳 トックスープ 焼きぎょうざ (小2個:中3個) ナムル	616kcal 22.3g	754kcal 26.8g	ぶたにく ベーコン とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが ごぼう はくさい たまねぎ もやし しろねぎ キャベツ たけのこ	こめ さとう トック(もち) ごむぎこ	あぶら ごまあぶら
6(月)	ごはん 牛乳 豚汁 豆あじのカレー揚げ こんにゃくサラダ	612kcal 27.6g	730kcal 32.8g	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 まめあじ	にんじん あおねぎ	ぶなしめじ ごぼう もやし こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	こめ でんぶん さとう	あぶら
7(火)	米粉パン 牛乳 ビーフンスープ ガーリックチキン 茎わかめサラダ ぶどうゼリー	651kcal 29.2g	779kcal 35.2g	ベーコン とりにく ツナ	牛乳 くきわかめ	にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく キャベツ きゅうり	コッパパン ビーフン じゃがいも さとう ぶどうゼリー	あぶら
8(水)	ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 お好みつくね 千切りイリチー	619kcal 26.0g	739kcal 30.8g	ゆば とうふ かまぼこ とりにく ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん みつば さやいんげん	たまねぎ えのきたけ しょうが こんにゃく きりぼしだいこん キャベツ	こめ さとう でんぶん	あぶら
9(木)	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの五目煮 焼きししゃも (小中:2尾) ごま和え	622kcal 31.0g	730kcal 35.9g	とりにく さかなずりみ かまぼこ	牛乳 ししゃも	にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう こんにゃく だいこん えんどう もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
10(金)	わかめごはん 牛乳 飛鳥汁 かぼちゃコロツケ きゅうりの梅和え	662kcal 23.3g	787kcal 27.3g	ぶたにく とうふ とうにゅう みそ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ かぼちゃ	たまねぎ きゅうり もやし キャベツ うめ	こめ じゃがいも パンこ ごむぎこ	あぶら
13(月)	ごはん 牛乳 豚じゃが 切り干し大根のふりかけ ゆばの和えもの	629kcal 27.6g	752kcal 32.8g	ぶたにく あつあげ かつおぶし ゆば チキンハム	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ こんにゃく えんどう きりぼしだいこん ほししいたけ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
14(火)	小型黒糖パン 牛乳 クイッティオのジャージャー麺 アスパラサラダ ミントマト (小中:2個)	624kcal 24.6g	757kcal 29.5g	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ アスパラガス ミントマト	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	こくとうパン さとう クイッティオ	あぶら マヨネーズ
15(水)	じゅうしい 牛乳 とうがんのすまし汁 もずくのかき揚げ ゆかり和え 冷凍パン	610kcal 22.6g	722kcal 26.5g	ぶたにく とうふ ちくわ	牛乳 こんぶ もずく	にんじん あおねぎ あかじそ	しょうが とうがん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり パン	こめ さとう じゃがいも でんぶん こめこ	あぶら
16(木)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 さわら ふうみや だいたず に 鱈のレモン風味焼き 大豆のひじき煮	646kcal 33.3g	768kcal 39.5g	あぶらあげ みそ さわら だいたず とりにく	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	えのきたけ もやし たまねぎ レモン こんにゃく えんどう	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら
17(金)	ごはん 牛乳 わかめスープ ヤンニョムチキン きゅうりのキンムチム	656kcal 27.1g	785kcal 32.2g	ベーコン とうふ とりにく みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん	たまねぎ コーン しょうが にんにく しろねぎ きゅうり キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
20(月)	ごはん 牛乳 根菜のみそ汁 鯖の塩焼き キャベツのおひたし	655kcal 26.5g	777kcal 31.1g	あぶらあげ みそ さば	牛乳	にんじん あおねぎ ごまつな	ごぼう たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
21(火)	ナン 牛乳 米粉のキーマカレー 海藻サラダ 河内晩柑	602kcal 27.2g	742kcal 33.5g	ぶたにく だいたず ツナ	牛乳 わかめ くきわかめ あかつのまた	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ きゅうり かわちばんかん	ナン じゃがいも さとう	あぶら
22(水)	ごはん 牛乳 中華スープ 春巻き チンジャオロース	664kcal 20.5g	771kcal 23.6g	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	にんじん 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 たけのこ	こめ はるさめ さとう でんぶん ごむぎこ	あぶら
23(木)	ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 なすと豚肉のあまから マセドアンサラダ	637kcal 28.0g	762kcal 33.3g	あつあげ みそ ぶたにく チキンハム	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな ピーマン	もやし たまねぎ しょうが なす きゅうり	こめ でんぶん さとう じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ
24(金)	ごはん 牛乳 吉野汁 いわし や ちくさあ 鰯のかば焼き 干草和え	668kcal 29.0g	800kcal 34.6g	とりにく とうふ いわし あぶらあげ	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	こんにゃく えのきたけ たまねぎ しょうが もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら
27(月)	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 メバルの照り焼き 五目きんぴら	620kcal 29.6g	740kcal 35.3g	あぶらあげ とうふ みそ めばる ぶたにく	牛乳	かぼちゃ あおねぎ にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし れんこん こんにゃく	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま
28(火)	きなこ揚げパン 牛乳 キャベツのスープ煮 甘酢ポテトサラダ	615kcal 23.2g	750kcal 27.9g	きなこ チキンフランク うずらたまご チキンハム	牛乳	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	コッパパン さとう じゃがいも	あぶら
29(水)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼きウインナー (小1本:中2本) 春雨サラダ	629kcal 26.7g	776kcal 34.2g	ぶたにく とうふ みそ チキンウインナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ しろねぎ キャベツ コーン	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら
30(木)	たごめし 牛乳 さわにわん 米粉のハムカツ 酢の物	620kcal 27.5g	740kcal 32.7g	たご ぶたにく とうふ ハム かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	ごぼう しょうが こんにゃく えのきたけ もやし キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう こめパンこ でんぶん	あぶら
学校給食摂取基準		650 21~33	830 27~42						

歯と口の健康週間

旬の味 えんどう

旬の味 アスパラガス

沖縄の味

まめまめ

世界の味 韓国

食育の日 献立

お誕生日 献立

世界の味 中国

旬の味 なす

旬の味 かぼちゃ

旬の味 じゃがいも

半夏生 献立

\* 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。  
\* 生産者のお名前を教室掲示「ランチタイム」にてお知らせします。

**今月の地場野菜**

えんどう 玉ねぎ にんにく チンゲンサイ 小松菜 ほうれん草 青ねぎ なす きゅうり

6月4日~10日は『歯と口の健康週間』です。この期間の給食には、かみごたえのある食材を使ったカムカム献立や歯を丈夫にするカルシウムの多いこつこつ献立を取り入れています。一口30回を目安によくかんで食べましょう。