

令和4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) たんぱく質(g)	主な材料							
			エネルギー (kcal)		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 中学生	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
旬の味 なす	1(水) チキンカレー(麦ごはん) 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 ふくじんづけ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	
入梅 (6/11)	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	610kcal 34.1g	725kcal 40.4g	あぶらあげ とうふ みそ さけ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	なす もやし ごぼう こんにやく えだまめ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	
カムカム	3(金) こめこ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳 ビーフンスープ ガーリックチキン こんにやくサラダ ぶどうゼリー	639kcal 27.9g	764kcal 33.6g	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく こんにやく キャベツ きゅうり コーン	こめこパン ビーフン じゃがいも さとう ぶどうゼリー	あぶら	
旬の味 えんどう	6(月) わかめごはん 牛乳 飛鳥汁 かぼちゃコロッケ きゅうりの梅和え	661kcal 23.3g	787kcal 27.4g	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 こむぎこ	あぶら	
旬の味 なす	7(火) ごはん 牛乳 ゆばのみそ汁 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 こんにやく きりぼしだいこん キャベツ	こめ さとう	あぶら	
旬の味 なす	8(水) ごはん 牛乳 豚汁 豆あじのカレー揚げ 苜わかめサラダ	624kcal 28.9g	745kcal 34.4g	ぶたにく あつあげ みそ ツナ	牛乳 まめあじ くわかめ	にんじん あおねぎ	ぶなしめじ ごぼう もやし キャベツ きゅうり	こめ でんぶん さとう	あぶら	
旬の味 なす	9(木) ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼きウインナー 春雨サラダ	627kcal 26.8g	775kcal 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	
旬の味 なす	10(金) きなこ揚げパン 牛乳 キャベツのスープ煮 あまず 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	コッパン さとう じゃがいも	あぶら	
世界の味 韓国	13(月) 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	654kcal 27.0g	782kcal 32.0g	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	
旬の味 えんどう	14(火) ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの五目煮 焼かししゃも ごま和え	622kcal 30.9g	730kcal 35.8g	とりにく さかなすりみ 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 こんにやく だいこん みえんどう もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	
旬の味 なす	15(水) じゅうい 牛乳 とうがんのすまし汁 もずくのかき揚げ ゆかり和え 冷凍パイ	610kcal 22.4g	723kcal 26.2g	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 れんこん キャベツ きゅうり パイン	こめ さとう でんぶん こめこ	あぶら	
旬の味 なす	16(木) ごはん 牛乳 根菜のみそ汁 さわら ふみや だいず に 鱈のレモン風味焼き 大豆のひじき煮	642kcal 32.6g	763kcal 38.6g	あぶらあげ みそ さわら だいず とりにく	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ	ごぼう たまねぎ ぶなしめじ レモン こんにやく みえんどう	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	
旬の味 なす	17(金) こがたこくとう ぎゅうにゅう 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	623kcal 24.6g	756kcal 29.4g	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	
旬の味 なす	20(月) ごはん 牛乳 吉野汁 いわし や ちくさあ 鯛のかば焼き 干草和え	667kcal 28.6g	798kcal 34.1g	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 こまつな	こんにやく えのきたけ たまねぎ しょうが キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら	
旬の味 なす	21(火) キムチごはん 牛乳 トックスープ 焼ききょうざ ナムル	617kcal 22.5g	754kcal 27.1g	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 ぶなしめじ たけのこ しろねぎ もやし キャベツ	こめ さとう トック こむぎこ	あぶら ごまあぶら	
旬の味 なす	22(水) ごはん 牛乳 豚じゃが きぼ だいこん あもの 切り干し大根のふりかけ ゆばの和え物	626kcal 27.5g	748kcal 32.6g	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 こまつな	しょうが たまねぎ こんにやく みえんどう 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	
旬の味 なす	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	625kcal 27.3g	746kcal 32.4g	あつあげ みそ ぶたにく チキンハム	牛乳 チーズ	にんじん こまつな ピーマン	もやし たまねぎ しょうが なす きゅうり	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら マヨネーズ	
旬の味 なす	24(金) ナン 牛乳 キーマカレー かいそう くだもの かわちばんかん 海藻サラダ 果物 (河内晩柑)	599kcal 27.2g	739kcal 33.5g	ぶたにく だいず ツナ	牛乳 わかめ くわかめ 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	
旬の味 なす	27(月) ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 てや ごもく メバルの照り焼き 五目きんぴら	611kcal 29.1g	728kcal 34.7g	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 こんにやく	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	
旬の味 なす	28(火) ごはん 牛乳 中華スープ はるま 春巻き チンジャオロース	660kcal 20.2g	766kcal 23.2g	ぶたにく ぎゅうにく	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 こむぎこ	あぶら	
旬の味 なす	29(水) ごはん 牛乳 さわかにわん さば しおや 鱈の塩焼き キャベツのおひたし	638kcal 27.8g	755kcal 32.6g	ぶたにく とうふ さば	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	こんにやく えのきたけ たまねぎ キャベツ	こめ さとう		
旬の味 なす	30(木) たこめし 牛乳 じゃがいものみそ汁 こめこ すもの 米粉のハムカツ 酢の物	629kcal 25.5g	752kcal 30.2g	たこ あぶらあげ みそ ハム かまぼこ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう しょうが えのきたけ もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう こめこ	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・カレールウは特定原材料を含んでおりません。 (特定原材料：乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生)					

歯と口の健康週間
(4日~10日)

今月の地場野菜

じゃがいも にんにく 玉ねぎ キャベツ ピーマン 実えんどう 青ねぎ