

令和5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)		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・高学年	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
1(木)	ごはん 牛乳 レタススープ 焼きハンバーグ ジャーマンポテト	616kcal 22.2g	729kcal 25.6g	とりにく パーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ パセリ	レタス たまねぎ	こめ はるさめ さとう じゃがいも	
2(金)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 鱈のかば焼き ゆばサラダ	682kcal 28.2g	818kcal 33.6g	あぶらあげ とうふ みそ いわし ゆば	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ もやし しょうが 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
5(月)	ぎゅうどん ぎゅうにゅう 牛丼 牛乳 めざしの素焼き (小1尾: 中2尾) 野菜の甘酢和え	611kcal 29.7g	755kcal 40.4g	ぎゅうにく ちくわ チキンハム	牛乳 いわし	にんじん	しょうが こんにゃく たまねぎ しろねぎ きゅうり もやし	こめ さとう	あぶら
6(火)	あ きなご揚げパン ぎゅうにゅう とりだんご 牛乳 鶏団子スープ コーンサラダ	615kcal 24.0g	762kcal 29.1g	きなこ とりつくね ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン	コッパパン さとう じゃがいも	あぶら
7(水)	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 お好みつくね 切り干し大根の炒めナムル	610kcal 24.4g	727kcal 28.9g	かまぼこ とうふ とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん あおねぎ なら	たまねぎ えのきたけ キャベツ きりぼしだいこん	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま
8(木)	ひじきごはん 牛乳 飛鳥汁 さけ しおや 鮭の塩焼き ほうれん草のおひたし	607kcal 34.5g	720kcal 40.9g	あぶらあげ ぶたにく とうふ とうにゅう みそ さけ かつおぶし	ひじき 牛乳	にんじん あおねぎ ほうれん草	ほししいたけ たまねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも	
9(金)	ごはん 牛乳 ビーフンスープ チキン南蛮 きき 茎わかめサラダ	682kcal 27.3g	811kcal 32.3g	パーコン とりにく ツナ	牛乳 きわかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	こめ ビーフン でんぶん さとう	あぶら ノンエッグ タルタルソース
12(月)	ごはん 牛乳 オニオンスープ ならじゃが きゅうりの香味漬け	615kcal 20.8g	734kcal 24.3g	チキンフランク ぶたにく	牛乳	にんじん なら	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら
13(火)	ごはん 牛乳 米粉のキーマカレー ひじきサラダ 河内晩柑	601kcal 27.4g	742kcal 33.7g	ぶたにく だいず 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 たまねぎ コーン キャベツ かわちぼんかん	ナン じゃがいも さとう	あぶら
14(水)	ごはん 牛乳 八宝菜 焼きぎょうざ (小2個: 中3個) ナムル	611kcal 25.6g	747kcal 31.0g	ぶたにく いか とりにく	牛乳	にんじん なら チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ もやし しょうが	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら
15(木)	ごはん 牛乳 吉野汁 鯖のしょうが焼き ゆばと野菜の煮びたし	658kcal 31.1g	780kcal 36.7g	とりにく とうふ さば ゆば ちくわ かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	こんにゃく たまねぎ しょうが たけのこ	こめ でんぶん さとう	
16(金)	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 冷凍パイ	610kcal 22.4g	722kcal 26.2g	ぶたにく とうふ ちくわ	こんぶ 牛乳 もずく	にんじん みつば あかじそ	しょうが たまねぎ えのきたけ とうがん 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
19(月)	てま すめし しょうほん ちゅうほん 手巻きずし (酢飯 チキンウイナー 小2本: 中3本 ごまたくあん ツナサラダ) けんちん汁 手巻きり	622kcal 25.0g	738kcal 27.8g	チキンウイナー ツナ とうふ	のり 牛乳	にんじん あおねぎ	きゅうり たくあん こんにゃく だいこん えのきたけ	こめ さとう	ごま
20(火)	こめこ ぎゅうにゅう やさい 米粉パン 牛乳 野菜スープ ガーリックチキン ごぼうサラダ 米粉のももタルト	658kcal 28.2g	777kcal 33.7g	とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし にんにく ごぼう きゅうり	こめこパン じゃがいも さとう もものタルト	マヨネーズ
21(水)	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの五目煮 切り干し大根のふりかけ 千草和え	609kcal 27.0g	727kcal 32.0g	とりにく さかなすりみ あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく だいこん えんどう もやし しいたけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
22(木)	ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 鱈の塩焼き 卵の花	610kcal 31.5g	724kcal 37.2g	あつあげ みそ さわら とりにく おから	牛乳	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ こんにゃく ごぼう	こめ じゃがいも さとう	あぶら
23(金)	ごはん 牛乳 トックスープ ヤンニョムチキン きゅうりのキンムチム	672kcal 26.9g	805kcal 31.9g	パーコン とりにく みそ	牛乳 のり	にんじん あおねぎ	たまねぎ たけのこ ぶなしめじ しょうが にんにく しろねぎ きゅうり キャベツ	こめ トック (もち) でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
26(月)	ごはん 牛乳 中華スープ 春巻き (小中: 1個) チンジャオロース	667kcal 22.5g	775kcal 26.1g	とうふ ぶたにく ぎゅうにく	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし にんにく たけのこ キャベツ	こめ こむぎこ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら
27(火)	こがたこくとう ぎゅうにゅう めん 小型黒糖パン 牛乳 クイッティオのジャージャー麺 ツナサラダ ミントマト (小中: 2個)	628kcal 25.3g	763kcal 30.3g	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 ほししいたけ きゅうり 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
28(水)	ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 肉みそ れんこんサラダ	624kcal 26.6g	745kcal 31.6g	ゆば とうふ かまぼこ ぶたにく みそ チキンハム	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく しろねぎ れんこん キャベツ	こめ さとう でんぶん	あぶら
29(木)	こめこ ぎゅうにゅう 米粉のチキンカレー (ごはん) 牛乳 フルーツ白玉 ふくじんづけ	644kcal 21.7g	771kcal 25.4g	とりにく	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ えんどう みかん パイン もも ふくじんづけ	こめ じゃがいも しらたまだんご	あぶら
30(金)	たごめし 牛乳 なすのみそ汁 しろみぎかな フライ ごま和え	641kcal 28.7g	763kcal 33.8g	たご あぶらあげ とうふ みそ ほき	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれん草	ごぼう しょうが たまねぎ なす キャベツ	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま

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。

* 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

じゃがいも えんどう きゅうり 小松菜 玉ねぎ チンゲンサイ なす 青ねぎ ほうれん草

6月は食育月間です。

毎日の食生活を振り返る月にしてまいしょう。

歯と口の健康週間

旬の味 河内晩柑

食育の日 献立 沖縄の味

お誕生日 献立

旬の味 美えんどう

世界の味 韓国

世界の味 中国

旬の味 美えんどう

半夏生 (7/2) 献立