

令和5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 中学校	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	1(木) ごはん 牛乳 八宝菜 はるま 春巻き ナムル	674kcal 24.8g	784kcal 29.0g	ぶたにく いか	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ もやし しょうが	こめ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら
河内晩柑 カムカム	2(金) ナン 牛乳 キーマカレー くだもの かわちばんかん ツナサラダ 果物 (河内晩柑)	601kcal 27.4g	741kcal 33.7g	ぶたにく だいず ツナ	牛乳	にんじん アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ かわちばんかん	ナン さとう じゃがいも	あぶら
カムカム	5(月) 牛丼 牛乳 す や やさい あまずあ めざしの素焼き 野菜の甘酢和え	609kcal 29.6g	753kcal 40.4g	ぎゅうにく ちくわ チキンハム	牛乳 めざし	にんじん	しょうが こんにやく たまねぎ しろねぎ きゅうり もやし	こめ さとう	あぶら
こつこつ	6(火) ごはん 牛乳 ビーフンスープ なんばん チキン南蛮(タルタルソース) 茎わかめサラダ	682kcal 27.7g	812kcal 32.9g	ベーコン とりにく ツナ	牛乳 くわかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ ビーフン でんぷん さとう	あぶら タルタルソース
カムカム	7(水) ひじきごはん 牛乳 飛鳥汁 さけ しおや 鮭の塩焼き ゆばと野菜の煮びたし	632kcal 36.5g	752kcal 43.4g	あぶらあげ ぶたにく とうふ とうにゅう みそ さけ ゆば ちくわ かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ こまつな	ほししいたけ たまねぎ たけのこ	こめ さとう じゃがいも	
リクエスト	8(木) ごはん 牛乳 けんちん汁 にく 肉みそ れんこんサラダ	608kcal 24.3g	725kcal 28.6g	とうふ ぶたにく みそ チキンハム	牛乳	にんじん あおねぎ	こんにやく だいこん ごぼう 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 でんぷん	あぶら ごま
世界の味	9(金) きなご揚げパン 牛乳 とりだんご 鶏団子スープ コーンサラダ	610kcal 24.1g	743kcal 29.0g	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	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら
中国	12(月) ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 いわし や 鰯のかば焼き ほうれん草のかつお和え	663kcal 27.6g	793kcal 32.8g	とうふ あぶらあげ みそ いわし かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ	こめ でんぷん さとう	あぶら
お誕生日	13(火) ごはん 牛乳 中華スープ や 焼きぎょうざ チンジャオロース	601kcal 23.4g	734kcal 28.2g	とうふ とりにく ぎゅうにく	牛乳	にんじん にら 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 さとう こむぎこ でんぷん	ごまあぶら あぶら
食育の日	14(水) ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの五目煮 きりぼ だいこん 切干し大根のふりかけ ゆばサラダ	637kcal 30.1g	761kcal 35.9g	とりにく さかなすりみ ゆば かつおぶし	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう こんにやく だいこん みえんどう きりぼしだいこん ほししいたけ きゅうり キャベツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら
郷土料理	15(木) 手巻きずし(チキンウインナー・ごまたくあん・ ツナサラダ・焼きのり) 牛乳 豆腐のすまし汁	603kcal 26.4g	719kcal 31.3g	かまぼこ とうふ チキンウインナー ツナ	牛乳 のり	にんじん あおねぎ	えのきたけ たまねぎ たくあん きゅうり	こめ さとう	ごま
沖繩	16(金) 米粉パン 牛乳 野菜スープ ガーリックチキン ひじきサラダ 米粉のももタルト	673kcal 30.2g	795kcal 36.2g	とりにく チキンハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ	こめパン じゃがいも さとう もものタルト	あぶら
旬の味	19(月) ごはん 牛乳 吉野汁 さば や 鯖のしょうが焼き 干草和え	659kcal 29.5g	782kcal 34.7g	とりにく とうふ さば あぶらあげ	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ こんにやく しょうが もやし	こめ さとう でんぷん	
ミントマト	20(火) 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 冷凍パイン	611kcal 22.2g	724kcal 26.0g	ぶたにく とうふ ちくわ	牛乳 こんぶ もずく	にんじん みつば あかじそ	しょうが とうがん たまねぎ えのきたけ れんこん キャベツ きゅうり パイン	こめ さとう でんぷん こめこ	あぶら
世界の味	21(水) ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 この う はな お好みつくね 卵の花	608kcal 24.5g	725kcal 28.9g	あつあげ みそ とりにく おから	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ こんにやく ごぼう	こめ さとう じゃがいも	あぶら
旬の味	22(木) ごはん 牛乳 オニオンスープ にらじゃが きゅうりの香味漬	605kcal 20.8g	721kcal 24.3g	チキンフランク ぶたにく	牛乳	にんじん にら	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
韓 国	23(金) 小型黒糖パン 牛乳 クイツィオのジャージャー麺 ごぼうサラダ ミントマト	612kcal 23.0g	742kcal 27.4g	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 ごぼう きゅうり コーン	ことうパン さとう クイツィオ	あぶら マヨネーズ
半夏生 (7月2日)	26(月) 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	668kcal 26.7g	801kcal 31.7g	ベーコン 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 もやし 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 でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら
旬の味	27(火) ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 さわらしおや きりぼ だいこん いた 鯖の塩焼き 切干し大根の炒めナムル	615kcal 31.4g	729kcal 37.0g	ゆば かまぼこ とうふ さわら ぶたにく	牛乳	にんじん あおねぎ にら	たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん	こめ さとう	ごま ごまあぶら
旬の味	28(水) チキンカレー(ごはん) 牛乳 しらたま ふくじんづ フルーツ白玉 福神漬	649kcal 21.8g	776kcal 25.6g	とりにく	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ みえんどう 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
旬の味	29(木) たこめし 牛乳 なすのみそ汁 しろみざかな 白身魚のフライ キャベツのごま和え	635kcal 28.3g	755kcal 33.3g	たこ とうふ あぶらあげ みそ ほき	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	ごぼう しょうが なす たまねぎ キャベツ	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま
旬の味	30(金) 米粉パン 牛乳 レタススープ 焼きハンバーグ ジャーマンポテト	608kcal 23.7g	737kcal 28.0g	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	レタス たまねぎ ぶなしめじ	こめパン はるさめ さとう じゃがいも	

歯と口の健康週間
(4日～10日)

* 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。
* 給食で使用使用するマヨネーズ・タルタルソース・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)

今月の地場野菜

にんにく 玉ねぎ じゃがいも 青ねぎ 大豆 なす 美えんどう ピーマン