

令和6年 6月 学校給食予定献立表

青垣学校給食センター

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	
3(月)	じゅうしい牛乳 豆腐のすまし汁 ホタテの天ぷら(2個) かつお和え	676kcal 30.4g	780kcal 34.5g	ぶたにく かまぼこ とうふ ほたて かつおぶし	こんぶ 牛乳	にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり	こめ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら
4(火)	ごはん 牛乳 レタススープ ドライカレー ごまじゃこサラダ	601kcal 21.8g	716kcal 25.6g	ベーコン ぶたにく	牛乳 ちりめんじゃこ (いわし)	にんじん チンゲンサイ ピーマン	レタス たまねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり	こめ はるさめ さとう こめこ	あぶら ごま ごまあぶら
5(水)	イタリア カムカム 5(水)	608kcal 30.0g	757kcal 38.1g	ぶたにく チキンウイナー ツナ(かつお)	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ えんどうまめ ぶなしめじ キャベツ コーン	フオカッチャ スパゲティ さとう	オリーブあぶら あぶら
6(木)	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの五目煮 焼きししゃも(2尾) にんじんしりしり	627kcal 30.9g	737kcal 35.8g	とりにく さかなすりみ ツナ(かつお)	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう こんにやく しろねぎ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま
7(金)	ごはん 牛乳 わかめスープ 豚肉と厚揚げの香味炒め 中華和え	626kcal 26.7g	747kcal 31.7g	とりつくね ぶたにく あつあげ チキンハム	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく もやし きりぼしだいこん	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
10(月)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 焼きハンバーグ ほうれん草のごま和え	625kcal 25.0g	741kcal 29.2g	あぶらあげ みそ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ ほうれん草	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	ごま
11(火)	ごはん 牛乳 吉野汁 もずくのかき揚げ 野菜の甘酢和え	603kcal 22.8g	718kcal 26.8g	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	えのきたけ たまねぎ ごぼう れんこん きゅうり もやし	こめ でんぶん こめこ さとう	あぶら
12(水)	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 バンサンスー 味付けのり	611kcal 25.9g	728kcal 30.6g	ぶたにく とうふ みそ チキンハム	牛乳 のり	にんじん	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ えんどうまめ キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら
13(木)	ごはん 牛乳 呉汁 ほっけのしょうが焼き きんぴらごぼう	625kcal 32.1g	744kcal 38.0g	あぶらあげ とうふ だいず とうにゅう みそ ほっけ とりにく	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ しょうが ごぼう こんにやく	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま
14(金)	ピラフ 牛乳 ミネストローネ 淡路玉ねぎコロツケ コールスローサラダ	624kcal 20.9g	743kcal 24.3g	とりにく ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ コーン ぶなしめじ セロリ にんにく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら オリーブあぶら
17(月)	ごはん 牛乳 ワンタンスープ ヤンニョムチキン 海苔ナムル	609kcal 24.9g	726kcal 29.4g	とりにく みそ	牛乳 のり	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく しろねぎ もやし	こめ タンメン でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
18(火)	ひじきごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 さばの塩焼き きゅうりの梅和え	653kcal 28.5g	774kcal 33.5g	あぶらあげ ゆば とうふ かまぼこ さば	ひじき 牛乳	にんじん みつば	ほししいたけ たまねぎ きゅうり うめ	こめ さとう	
19(水)	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 ホキの甘酢がけ 小松菜のおひたし	611kcal 26.7g	729kcal 31.7g	あつあげ みそ ほき かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	なす たまねぎ キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら
20(木)	ごはん 牛乳 春雨スープ ハニーマスタードチキン ジャーマンポテト	604kcal 28.1g	720kcal 33.4g	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ ぶなしめじ もやし	こめ はるさめ はちみつ じゃがいも	オリーブあぶら
21(金)	ごはん 牛乳 冬瓜スープ いわしのレモンマリネ こんにやくサラダ	640kcal 24.4g	765kcal 28.8g	とりにく いわし チキンハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	とうがん たまねぎ しょうが レモン こんにやく キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら
24(月)	ごはん 牛乳 チンゲンサイとじゃがいものスープ 鶏肉のスタミナ焼き ビーフン炒め	598kcal 28.2g	712kcal 33.5g	とりにく ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが しろねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう ビーフン	あぶら
25(火)	手巻きずし(酢飯・チキンウイナー(小2 中3本)) ごまたくあん・ツナサラダ・手巻き(り) 牛乳 けんちん汁	622kcal 25.1g	739kcal 28.0g	チキンウイナー ツナ(まぐろ) とうふ	のり 牛乳	にんじん あおねぎ	きゅうり たくあん こんにやく だいこん えのきたけ	こめ さとう	ごま
26(水)	ナン 牛乳 まめまめカレー 果物(河内晩柑) 海藻サラダ	593kcal 26.7g	732kcal 32.9g	ぶたにく だいず ツナ(まぐろ)	牛乳 わかめ くわわかめ あかつのまた	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ かわちぼんかん キャベツ きゅうり	ナン じゃがいも さとう てぼうまめ きんときまめ	あぶら
27(木)	河内晩柑 菜めし(減量) 牛乳 クイツィオのジャージャー麺 ごまドレサラダ	611kcal 21.3g	729kcal 24.9g	ぶたにく	牛乳	だいこんば 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 キャベツ きゅうり コーン	こめ クイツィオ さとう	あぶら ごま
28(金)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 メバルの照り焼き 卵の花	603kcal 30.7g	716kcal 36.2g	あぶらあげ みそ めばる とりにく おから	牛乳	にんじん こまつな あおねぎ	もやし たまねぎ こんにやく ごぼう	こめ じゃがいも さとう でんぶん	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・くるみ)					

歯と口の健康週間
4日~10日

世界の味
イタリア
カムカム

こつこつ

世界の味
中国
まめまめ

食育の日

旬
なす

お誕生日
旬
河内晩柑

こつこつ

今月の地場野菜

☆「JA丹波ひかみ青垣営農経済センター」「かどの郷」
「とれとれ市連絡会」「東兵庫魚菜出荷組合」のみなさんに
ご協力いただき、丹波市産の「地場野菜」を使用予定です。

じゃがいも 玉ねぎ えんどうまめ

★10、12、13、17、19、28日には、
丹波市の大路中山間特産加工部の方々が
作られたみそ(大路みそ)を使用予定です。