

令和5年 6月 学校給食予定こんだてひょう①

○献立や使用材料は、都合により変わる場合があります。
○材料名の前に※があるものは、加工食品を使用しています。

香焼学校給食共同調理場

ひ に ち	よ う び	ざ い り ょ う						エネルギー kcal			
		おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもととなる		たんぱく質 g			
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	小学校	中学校		
1	木	コッペパン				コッペパン			625 27.1	780 33.2	
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		米粉と豆乳のスープ	とりにく とうにゅう		にんじん	たまねぎ どうもろこし	こめこ	あぶら			
		オープンオムレツ	たまご ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら			
		ラトウユ			ピーマン ※カットマト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく		オリーブオイル			
2	金	ごはん				こめ		602 23.2	765 28.4		
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		もずくスープ	とりにく	もずく	にんじん みずな	えのきたけ たまねぎ				ごま ごまあぶら	
		凍り豆腐のそぼろあんかけ	こおり豆腐 ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう じょうしんこ	あぶら			
5	月	ソースカツ丼(麦ごはん)				こめ むぎ		705 29.3	810 32.4		
		(ソースカツ)	とりにく たまご			こむぎこ ハンこ さとう	あぶら				
		(ゆで野菜)			あかピーマン きピーマン	キャベツ					
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		沢煮椀	ぶたにく あぶらあげ		にんじん きぬさや	ごぼう たけのこ しいたけ					
6	火	米粉パン				こめこハン		620 26.2	779 32.6		
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		じゃがいものベーコン煮	ぶたにく ベーコン		にんじん きぬさや	たまねぎ	じゃがいも さとう			あぶら	
		かみかみサラダ	だいず			えだまめ どうもろこし キャベツ きゅうり	さとう				
		1食マヨネーズ						※マヨネーズ			
7	水	ちゅう そう たい ふりかえ きゅうじつ 中総体振替休日									
8	木	小型コッペパン				コッペパン		608 27.4	771 34.2		
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		わかめうどん	ほんべん あぶらあげ	わかめ	にんじん	たまねぎ	うどん				
		鶏肉のさっぱり煮	とりにく			しょうが ふかねぎ はくさい	さとう	あぶら			
9	金	ごはん				こめ		620 27.6	780 33.7		
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		紀州汁	あつあげ ほんべん		にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ ※ねりうめ					
		さばのみそ煮	ごまさば むぎみそ			しょうが	さとう				
		ゆで干し大根の煮物	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ゆでほしだいこん	さとう	あぶら			
12	月	ちゅう そう たい 中総体									
13	火	ちゅう そう たい ふりかえ きゅうじつ 中総体振替休日									
14	水	ごはん				こめ		641 24.7	810 30.0		
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		塩こうじ肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう			あぶら	
		焼きししゃも		ししゃも							
		ひじきのみそ煮	とりにく あぶらあげ さつまあげ こめみそ	ひじき	にんじん		さとう	あぶら			
15	木	コッペパン				コッペパン		604 27.1	757 33.4		
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		かぼちゃのシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ エリンギ グリーンピース	こむぎこ			あぶら マーガリン	
		ツナサラダ(野菜)				キャベツ きゅうり どうもろこし	さとう			あぶら	
		(ツナ)	ツナ								

令和5年 6月 学校給食予定こんだてひょう②

○献立や使用材料は、都合により変わる場合があります。
○材料名の前に※があるものは、加工食品を使用しています。

香焼学校給食共同調理場

ひ に ち	よ う び	ざ い り よ う						エネルギー kcal			
		おもに体をつくるものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 g			
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	小学校	中学校		
16	金	ごはん									
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		かきたま汁	たまご とうふ		にんじん こまつな	こんにやく えのきたけ	でんぶん		649	811	
		鶏肉とレバーの揚げがらめ	とりにく ※レバーたつたあげ		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ	でんぶん さとう じょうしんこ	あぶら	28.4	35.2	
19	月	冷凍みかん				れいどうみかん					
		とうもろこしごはん	とりにく			とうもろこし	こめ	あぶら			
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		そうめんまき	あぶらあげ はんぺん		かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ	※ド・ロさまそうめん		623	764	
20	火	ほきの天玉揚げ	※ほきてんたまあげ								
		うりの甘酢和え				しろりり きゅうり	さとう	ごま			
		コッペパン					コッペパン				
		牛乳		ぎゅうにゅう							
21	水	小麦ごはん					こめ むぎ				
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		かぼちゃとじゃがいものそぼろ煮	ぶたにく ぼうてん		かぼちゃ にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	606	770	
		野菜のごま和え			さやいんげん	キャベツ ぶなしめじ	さとう	ごま	22.3	27.3	
22	木	パン					パン				
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		和風きのこスパゲッティ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ にんにく エリンギ しいたけ マッシュルーム	スパゲッティ	あぶら	636	812	
		えだまめサラダ			にんじん	えだまめ とうもろこし きゅうり	さとう	あぶら	26.1	32.7	
23	金	ごはん					こめ				
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		イナムドウト	ぶたにく はんぺん あぶらあげ こめみそ		ねぎ	たまねぎ しいたけ こんにやく			604	767	
		スルルーの唐揚げ			きびなご		じょうしんこ でんぶん	あぶら	25.5	31.5	
26	月	ゴーヤチャンプルー	ベーコン とうふ かつおぶし		にんじん	キャベツ にながり	さとう	あぶら			
		ごはん					こめ				
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		トック	とりにく		にんじん ねぎ	はくさい たけのこ しいたけ	※トック	ごまあぶら	604	768	
27	火	回鍋肉	ぶたにく あかみそ		ピーマン あかピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ にんにく	さとう でんぶん	あぶら	24.4	30.0	
		コッペパン					コッペパン				
		チョコ大豆クリーム					※チョコだいたずクリーム				
		牛乳		ぎゅうにゅう							
28	水	ミネストローネ	ベーコン		にんじん ※カットマト	たまねぎ セロリー にんにく	マカロニ しろいんげんまめ	あぶら	637	775	
		鶏肉のハニーマスタード焼き	とりにく			にんにく	はちみつ		29.4	35.7	
		マッシュポテト					じゃがいも				
		小麦ごはん					こめ むぎ				
29	木	なすとひき肉のカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ なす にんにく グリンピース りんご		あぶら ※カレールー	601	763	
		牛乳		ぎゅうにゅう					19.9	24.2	
		ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	ごま あぶら			
		小型コッペパン					コッペパン				
30	金	牛乳		ぎゅうにゅう							
		五目ビーフン	ぶたにく いか ちくわ		にんじん	たまねぎ キャベツ きくらげ	ビーフン	ごまあぶら	648	801	
		揚げシューマイ	※シューマイ					あぶら	28.0	34.1	
		三色ナムル			にんじん ピーマン	もやし	さとう	ごまあぶら ごま			
30	金	ごはん					こめ				
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		うま煮	とりにく あつあげ さつまあげ		にんじん さやいんげん	こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら	627	786	
		小松菜の炒め物		ちりめん	こまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごまあぶら	27.5	33.1	
ヨーグルト		ヨーグルト									