

令和4年6月 学校給食献立表 穴吹学校給食センター

日	曜日	主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート		献立				エネルギー				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	キール kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	塩分 g	
1	水	コッパベ	牛乳	飛トトインナーの チリソースに うめしゆししたま	ウインナー	にんじん	にんじん しめじ グリンピース みかん ちりめん	たまねぎ たけのこ グリンピース みかん ちりめん	コッパベ じゃがいも さとう でんぶん しらたまもち	あぶら	685 858	22.3 26.7	21.8 26.2	2.3 3.0
2	木	(おきごはん)	牛乳	カシーライス グリーンサラダ	きゅうりにく ぶたにく ぶたにく	にんじん ブロッコ リー	にんにく たまねぎ グリンピース キヤベツ	たまねぎ グリンピース キヤベツ	おおむぎ じゃがいも	あぶら ごまドレツ シソダ	648 799	22.6 27.5	22.1 26.9	1.8 2.4
3	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのあんかけ いんげんのごまあえ どさんごじる	とうふ ぶたにく とうふ	きゅうりにく ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ごまつな コーン	しょうが たまねぎ しめじ キヤベツ	ごめ さとう じゃがいも	あぶら ごま バター	655 800	26.1 31.9	19.7 23.8	2.0 2.8
6	月	ごはん おさかぬかりかけ	牛乳	とうふのちゅうかに パンチンヌー	とうふ ぶたにく ハラ	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ しめじ キヤベツ	しょうが たまねぎ しめじ キヤベツ	ごめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	616 744	24.8 29.8	16.6 19.6	2.2 2.7
7	火	(ごはん)	牛乳	おやごどんぶり ごまつなのちりめんあえ セリピーゼリー	とりにく たまご かまぼこ	にんじん ねぎ ごまつな	たまねぎ しいたけ 右やし	キヤベツ セロリ にんにく たまねぎ しめじ	ごめ さとう セリピーゼリー	あぶら ごま	631 752	25.9 31.3	16.7 19.3	2.4 3.0
8	水	しゃくべ	牛乳	スライヌーヌ カレーキヤベツ ミネストローネ	とりにく ベークン ベークン	にんじん ハラセリ トマト	キヤベツ セロリ にんにく たまねぎ しめじ	しょうが たまねぎ しめじ キヤベツ	ごめ さとう じゃがいも でんぶん カラコニ	あぶら	635 766	27.2 31.5	26.5 30.3	3.3 4.0
9	木	ごはん	牛乳	ごもくに やしししゃも カリカリうめあえ	とりにく がんとどき ちくわ	にんじん さやいんげ ん	キヤベツ きゅうり うめぼし	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	652 800	27.4 34.4	20.5 25.0	2.4 3.3	
10	金	ごはん	牛乳	ブルコギ ポテトヌーヌ	きゅうりにく ベークン たまご	にんじん チンゲンサイ ハラセリ	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ コーン	ごめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	633 772	24.9 30.3	21.1 25.4	1.8 2.5	
13	月	ごはん	牛乳	あじろライ すだちずあえ とんじる	あじろライ ぶたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ	キヤベツ きゅうり すだち ごぼう だいこん	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	642 772	26.0 30.6	17.1 19.6	2.2 2.5	
14	火	(ごはん)	牛乳	ちゅうかどん わかめヌーヌ アセロラゼリー	ぶたにく かまぼこ うずらたまご ベークン とうふ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ しょうが はくさい しいたけ	ごめ さとう でんぶん アセロラゼリー	あぶら	636 764	26.1 31.6	18.5 21.9	2.4 3.0	
15	水	コッパベ りんごジャム	牛乳	ヌイゲチイ ミートソース すごもりたまご	きゅうりにく ぶたにく たまご	にんじん ピーマン トマト ごまつな	たまねぎ しめじ なす	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	708 834	31.8 36.5	27.6 31.2	2.4 2.8	
16	木	ごはん	牛乳	とりとごんにやくのみそに きりぼしだいごんのすのもの	とりにく あつあげ うずらたまご みそ あぶらあげ	にんじん さやいんげ ん	たけのこ しょうが きりぼし だいごん きゅうり ゆず	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	641 780	24.1 28.6	19.4 23.1	2.0 2.8	
17	金	ごはん	牛乳	ハマシライス クルーツヨーグルト	きゅうりにく ぶたにく ハラ	にんじん トマト	にんにく しいたけ みかん ちりめん ゆず	ごめ さとう	あぶら	646 789	21.9 25.8	20.3 24.1	1.8 2.3	
20	月	ごはん	牛乳	いり豆腐 いわしのしょうがに きゅうりのそくせきつけ	とうふ とりにく たまご いわしのしょうがに	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	676 820	29.1 35.2	25.1 30.0	2.0 2.5	
21	火	ピラフ	牛乳	パンチンヌー プリンタルト	きゅうりにく ぶたにく ハラ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ エリンギ	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	662 787	20.9 24.8	24.5 27.8	1.9 2.4	
22	水	しゃくべ チョコペースト	牛乳	ポークピニス ごぼうとひじきのサラダ	ぶたにく ぶたにく だいず	にんじん トマト ハラセリ	たまねぎ ごぼう コーン	ごめ さとう じゃがいも	あぶら ごま ドレツ シソダ	651 780	26.7 32.1	27.4 31.9	2.5 3.0	
23	木	ごはん	牛乳	とりにくのクインに ポイルキヤベツ グリーンポタージュ	とりにく	にんじん ハラセリ	キヤベツ たまねぎ グリンピース	ごめ さとう じゃがいも	あぶら イタリソフト レツシソダ	721 864	28.0 32.6	24.7 28.5	2.0 2.7	
24	金	ごはん	牛乳	ぶたキムチ ポークしゅうまい ごんぶあえ	ぶたにく しゅうまい	にんじん にら	しょうが キヤベツ しいたけ	ごめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	640 799	26.1 32.3	20.0 24.6	2.6 3.3	
27	月	ごはん	牛乳	やしきわらのみそだれかけ おおかあえ おしむぎじる	きゅうりにく かとおぶし とうふ ちくわ あぶらあげ	にんじん ねぎ	しょうが キヤベツ	ごめ さとう おおむぎ	あぶら ごま	661 796	34.1 40.1	20.8 24.0	2.0 2.7	
28	火	ごはん	牛乳	かぼちゃとひじきのいために のりずあえ	ぶたにく まぐる	かぼちゃ にんじん ほうろく	たまねぎ えだまめ ちやし コーン	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	633 773	25.2 30.5	18.6 21.9	1.5 1.9	
29	水	コッパベ	牛乳	やしきそば チキンナゲット えだまめ	きゅうりにく かとおぶし チキンナゲット	にんじん ピーマン	たまねぎ ちやし えだまめ	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	653 822	28.9 36.3	25.2 30.9	2.4 3.1	
30	木	ごはん	牛乳	ヌーボーナす きりぼしだいごんのナムル プリン	ぶたにく だいず みそ	ねぎ にんじん ほうろく	しょうが たまねぎ えだまめ ちやし コーン	ごめ さとう でんぶん プリン	あぶら ごまあぶら	684 817	23.2 27.7	20.2 23.9	2.6 3.4	

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。栄養価は、上段…小学生、下段…中学生の値です。

美馬市の食材
米、玉ねぎ、じゃがいも、なす、ピーマン、ねぎ、しいたけ、ゆず酢を予定しています。

6月は 食育月間です！