

6月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

2024年(令和6年)

月	火	水	木	金
<p>3</p> <p>キャベツとツナのサラダ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>うずまきパン</p> <p>ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ</p>	<p>4</p> <p>ドレッシング</p> <p>くきわかめのサラダ</p> <p>カツカレー</p> <p>ふくじんづけ</p> <p>カツカレー くきわかめのサラダ ふくじんづけ</p>	<p>5</p> <p>マーボナス</p> <p>ごはん</p> <p>はるさめスープ</p> <p>マーボナス はるさめスープ</p>	<p>6</p> <p>ベーコンポテト</p> <p>キャベツのスープ</p> <p>ごはん</p> <p>ベーコンポテト キャベツのスープ</p>	<p>7</p> <p>ちゅうかどんぶり</p> <p>にらたまスープ</p> <p>ちゅうかどんぶり にらたまスープ</p>
<p>10</p> <p>とりにくとだいずのカレーいため</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>チンゲンサイのスープ</p> <p>とりにくとだいずのカレーいため チンゲンサイのスープ ぶどうゼリー</p>	<p>11</p> <p>ぶたにくのぼんずいため</p> <p>てづくりふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>なすのみそしる</p> <p>ぶたにくのぼんずいため なすのみそしる てづくりふりかけ</p>	<p>12</p> <p>フルーツコンポート</p> <p>ピラフ</p> <p>キャベツスープ</p> <p>ピラフ キャベツスープ フルーツコンポート</p>	<p>13</p> <p>タルタルソース</p> <p>わかさぎフライ</p> <p>ごはん</p> <p>にくだんごのスープ</p> <p>タルタルソース わかさぎフライ にくだんごのスープ</p>	<p>14</p> <p>やきぶたとキャベツのからしあえ</p> <p>なめし</p> <p>きざみうどん</p> <p>やきぶたとキャベツのからしあえ なめし きざみうどん</p>
<p>17</p> <p>アーモンド</p> <p>とりにくのマリネ</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくスープ</p> <p>とりにくのマリネ ごもくスープ アーモンド</p>	<p>18</p> <p>さんまのこうばい</p> <p>あじつけのり</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>さんまのこうばい けんちんじる あじつけのり</p>	<p>19</p> <p>こや</p> <p>どうふのにも</p> <p>ひじきごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>ひじきごはん ぶたじる こや どうふのにも</p>	<p>20</p> <p>★えだまめサラダ</p> <p>こがたごはん</p> <p>ミートスパゲッティ</p> <p>★えだまめサラダ こがたごはん ミートスパゲッティ</p>	<p>21</p> <p>とうふのチャンプルー</p> <p>もずくのすましじる</p> <p>さけふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのチャンプルー もずくのすましじる さけふりかけ</p>
<p>24</p> <p>てりやきミートボール</p> <p>こめこポターージュ</p> <p>ごはん</p> <p>こめこポターージュ</p> <p>てりやきミートボール こめこポターージュ</p>	<p>25</p> <p>ゆでキャベツ</p> <p>あじフライ</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p> <p>ゆでキャベツ あじフライ みそしる</p>	<p>26</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ジャンバラヤ</p> <p>レタススープ</p> <p>ジャンバラヤ レタススープ ヨーグルト</p>	<p>27</p> <p>やきビーフン</p> <p>とりにくのさっぱりミニゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>やきビーフン とりにくのさっぱりミニゼリー</p>	<p>28</p> <p>ピピンバ</p> <p>わかめスープ</p> <p>ピピンバ わかめスープ</p>
<p>今月のかいづかもん (貝塚産の農産物) 11日(火) 水なす</p>		<p>6月の目標 ・よくかんで食べよう。</p>		

※献立は内容の一部変更する場合があります。★は新献立です。

貝塚市内全校でかいづかもん(貝塚市内の農産物)を使っている日には、つげさんマークがついています。

6月学校給食献立表

日	献立	おもにエネルギーのもとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくるもとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
3日	ポークビーンズ	うずまきパン じゃがいも 油	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース	ソース ケチャップ 鶏がら
(月)	キャベツとツナのサラダ	砂糖			ローリエ コンソメ 塩 コショウ
4日	カツカレー	すりごま ごま油 砂糖	ツナ油漬け	キャベツ にんじん コーン	塩 酢 こいロしょうゆ
(火)	福神漬け	精白米 じゃがいも 揚げ油	牛乳 鶏肉 ヒレカツ	にんじん 玉ねぎ	ガーリックパウダー カレールウ
	茎わかめのサラダ	油		福神漬け	ソース 塩 コショウ
5日	マーボーなす	和風ドレッシング	茎わかめ	キャベツ きゅうり にんじん	
(水)	春雨スープ	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚ひき肉	なす 玉ねぎ 土しよが にんにく	塩 コショウ 豆板醤 酒
		春雨 ラード	豚肉	干しいたけ もやし にんじん	オイスターソース こいロしょうゆ
6日	ベーコンポテト	コッペパン じゃがいも 油	牛乳 ベーコン	玉ねぎ	塩 コショウ
(木)	キャベツのスープ煮	手亡豆	チキンウインナー	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	鶏がら うすロしょうゆ コンソメ
7日	中華丼	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ	白菜 にんじん 小松菜 玉ねぎ	中華スープ こいロしょうゆ
(金)	にら玉スープ	片栗粉	卵	干しいたけ 土しよが	オイスターソース 酒
				にら 緑豆もやし たけのこ	鶏がら うすロしょうゆ 酒
				にんじん えのきたけ	中華スープ 塩
10日	鶏肉と大豆のカレー炒め	コッペパン じゃがいも	牛乳 鶏肉 大豆	さやいんげん	塩 カレー粉 酒 こいロしょうゆ
(月)	チンゲン菜のスープ	砂糖 油	卵	チンゲン菜 にんじん 緑豆もやし	みりん コショウ
	ぶどうゼリー	片栗粉		しめじ 玉ねぎ 白ねぎ 土しよが	うすロしょうゆ 中華スープ 塩
				ぶどうゼリー	コショウ 鶏がら
11日	豚肉のボン酢炒め	精白米 砂糖 片栗粉 油	牛乳 豚肉	玉ねぎ 緑豆もやし チンゲン菜	こいロしょうゆ 酒 塩 コショウ
(火)	なすのみそ汁			にんじん ゆず果汁	
	手作りふりかけ	油 砂糖 すりごま	うすあげ わかめ みそ	水なす 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	削り節
			ちりめんじゃこ 青のり 削り節		こいロしょうゆ みりん
12日	ピラフ	精白米 大麦 油 バター	牛乳 ベーコン えび	にんじん 玉ねぎ グリンピース	コンソメ 塩 コショウ 白ワイン
(水)	キャベツスープ	油	豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん	鶏がら コンソメ うすロしょうゆ
	フルーツコンポート	砂糖		黄桃缶 りんご缶 パイン缶	塩 コショウ
13日	肉団子のスープ煮	コッペパン 春雨 ごま油	牛乳 ミートボール	大根 にんじん チンゲン菜	鶏がら 中華スープ 酒
(木)	わかさぎフライ	揚げ油		干しいたけ	うすロしょうゆ
	タルタルソース	ノンエッグタルタルソース	わかさぎフライ		
14日	菜めし	精白米	牛乳	炊き込み用青菜(味付)	
(金)	きざみうどん	うどん	鶏肉 かまぼこ うすあげ	しめじ 青ねぎ	うすロしょうゆ みりん 削り節
	焼き豚とキャベツの辛子和え	油 砂糖	焼き豚	キャベツ にんじん 緑豆もやし	出し昆布
					こいロしょうゆ 粉辛子
17日	鶏肉のマリネ	コッペパン 片栗粉 揚げ油	牛乳 鶏肉	にんじん 玉ねぎ ピーマン	塩 コショウ うすロしょうゆ 酢
(月)	五目スープ	砂糖			
	アーモンド	じゃがいも	豚肉	白菜 にんじん 緑豆もやし 青ねぎ	鶏がら うすロしょうゆ コンソメ
		アーモンド		えのきたけ 土しよが	塩 コショウ
18日	さんまの香梅煮	精白米 砂糖	牛乳 さんま	梅干し 土しよが	こいロしょうゆ 酒
(火)	けんちん汁	里芋	鶏肉 豆腐 うすあげ	大根 にんじん ささがきごぼう	うすロしょうゆ 削り節
	味付けのり		味付けのり	青ねぎ	
19日	ひじきごはん	精白米 油 砂糖	牛乳 鶏肉 ひじき うすあげ	にんじん グリンピース	塩 うすロしょうゆ 酒 だし昆布
(水)	豚汁		豚肉 うすあげ 平天 みそ	大根 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	削り節
	高野豆腐の煮物	砂糖	高野豆腐	つきこんにゃく	
				にんじん さやいんげん	みりん うすロしょうゆ 塩 削り節
20日	ミートスパゲッティ	小型コッペパン スパゲッティ	牛乳 豚ひき肉 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン	塩 コショウ ケチャップ ソース
(木)	★枝豆サラダ	油			コンソメ
		すりごま 砂糖 ごま油	ベーコン	枝豆 キャベツ にんじん	うすロしょうゆ 酢
		マヨネーズ(卵なし)			
21日	豆腐のチャンプルー	精白米 油 ごま油	牛乳 ツナ油漬け 豆腐	にんじん 緑豆もやし 土しよが	塩 こいロしょうゆ
(金)	もずくのすまし汁			にら キャベツ	
	鮭ふりかけ		鶏肉 もずく 卵 かまぼこ	えのきたけ 青ねぎ	うすロしょうゆ 塩 酒 削り節
			鮭ふりかけ		
24日	照り焼きミートボール	コッペパン 砂糖 片栗粉	牛乳 ミートボール	玉ねぎ しめじ	みりん こいロしょうゆ
(月)	米粉ポタージュ	じゃがいも 油 バター 米粉	ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
25日	あじフライ	精白米 揚げ油	牛乳 あじフライ		中濃ソース
(火)	ゆでキャベツ			キャベツ	塩
	みそ汁		わかめ 豆腐 うすあげ みそ	玉ねぎ しめじ 青ねぎ	削り節
26日	ジャンバラヤ	精白米 油 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン	塩 コショウ カレー粉
(水)	レタススープ	油	豚肉	土しよが にんにく	チリパウダー ケチャップ
	ヨーグルト		ヨーグルト(レモン)	レタス 玉ねぎ にんじん	鶏がら コンソメ うすロしょうゆ
					塩 コショウ
27日	焼きビーフン	小型コッペパン ビーフン	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん たけのこ	酒 ソース 中華スープ 塩
(木)	鶏肉のさっぱり煮	ラード ごま油		土しよが 干しいたけ	コショウ
	ミニゼリー	砂糖	鶏肉	にんにく 土しよが	酢 こいロしょうゆ
				ミニゼリー(みかん・りんご)	
28日	ピピンバ	精白米 油 砂糖 すりごま	牛乳 牛肉	ぜんまい水煮 大豆もやし 小松菜	こいロしょうゆ 塩 ラー油
(金)	わかめスープ	ごま油	豚肉 わかめ	にんじん 青ねぎ	
		ごま油		キャベツ にんじん えのきたけ	鶏がら 中華スープ 塩 コショウ
				青ねぎ	うすロしょうゆ

★は新献立です。

今月の栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
今月平均	634	24.9	20.0	2.7	315	80	2.0	197	0.52	0.57	21	3.7
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0 未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上