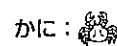
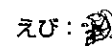
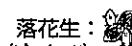
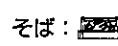
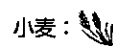


学校給食献立表(南部学校給食センターB) 令和5年度6月分(6/1~6/30) 姫路市教育委員会

	6月1日(木)	6月2日(金)	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)
献立	ご飯 牛乳 八宝菜 鶏肉の漬け焼き くきわかめのきんぴら	ご飯 牛乳 みそチゲ さけのから揚げ ツナおから	一歳と口の健康週間献立 ご飯 牛乳 カレー肉じゃが じゃこ豆 ひじきの炒めサラダ	ご飯 牛乳 豆腐汁 和風ハンバーグ ナムル	パン 牛乳 レタスのスープ 白身魚のチリソース ジャーマンポテト	ハヤシライス 牛乳 いわしフライ 切り干し大根のごま和え
献立	☐ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豚肉 △ しいたけ △ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ しょうが △ しょうゆ △ サラダ油 △ チキンスープ △ うすくちしょうゆ △ 砂糖 △ でんぷん △ 塩 △ ごま油 △ 米酢	☐ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豚肉 ○ 清酒 ○ 豆腐 △ たまねぎ △ はくさいキムチ △ にんじん △ もやし △ にら △ サラダ油 ○ みそ △ こいくちしょうゆ △ みりん △ ごま油 △ チキンスープ	☐ ご飯 ○ 牛乳 ○ 牛肉 △ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ こんにゃく △ グリンピース △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 △ みりん △ カレー粉 △ サラダ油 ○ 大豆 ○ かえりちりめん ☐ 砂糖 △ こいくちしょうゆ △ みりん △ ごま	☐ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豆腐 ○ 油揚げ ○ わかめ △ しいたけ △ にんじん △ たまねぎ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ 鶏豚ハンバーグ △ たまねぎ △ しめじ △ サラダ油 △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 △ みりん △ でんぷん △ もやし △ ごまつな △ 塩 △ にんじん △ ごま △ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 △ ごま油	☐ パン ○ 牛乳 ○ ベーコン △ レタス △ たまねぎ △ わかめ △ にんじん △ はるさめ △ にんにく △ しょうが △ サラダ油 △ チキンスープ △ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ○ ホキ △ しょうゆ △ でんぷん △ 油 △ 根深ねぎ △ しょうが △ にんにく △ トマトケチャップ △ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 △ トウモロコシ △ みりん △ 清酒 △ サラダ油 ☐ じゃがいも △ たまねぎ △ ポークハム △ パセリ △ サラダ油 △ 塩 △ ごま油	☐ ご飯 ○ 豚肉 △ ワイン風調味料 △ にんにく △ たまねぎ △ じゃがいも △ にんじん △ エリンギ △ グリンピース △ サラダ油 △ トマトピューレ △ トマトケチャップ △ ウスターソース △ とんかつソース ☐ 砂糖 △ こいくちしょうゆ △ ポークスープ ☐ 米粉 △ 塩 △ ごま油 ○ 牛乳 ○ いわしのかりかりフライ
材料	鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 みりん 清酒 ごま油 一味唐辛子	さけ 清酒 塩 ごま油 でんぷん 油 うの花 まくろ油漬け たまねぎ にんじん こんにゃく 葉ねぎ しいたけ ごま油 砂糖 ごま油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)	キャベツ にんじん とうもろこし ひじき さざみ油漬け うすくちしょうゆ サラダドレッシング 砂糖 ごま油 塩 ごま油	鶏豚ハンバーグ たまねぎ しめじ サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 みりん でんぷん もやし ごまつな 塩 にんじん ごま うすくちしょうゆ 砂糖 ごま油	じゃがいも たまねぎ ポークハム パセリ サラダ油 塩 ごま油	切り干し大根 ごまつな 塩 ごま うすくちしょうゆ 砂糖 米酢
料	くきわかめ ごぼう にんじん 平太 ごま 砂糖 ごま油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん サラダ油	うの花 まくろ油漬け たまねぎ にんじん こんにゃく 葉ねぎ しいたけ ごま油 砂糖 ごま油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)	キャベツ にんじん とうもろこし ひじき さざみ油漬け うすくちしょうゆ サラダドレッシング 砂糖 ごま油 塩 ごま油	もやし ごまつな 塩 にんじん ごま うすくちしょうゆ 砂糖 ごま油	じゃがいも たまねぎ ポークハム パセリ サラダ油 塩 ごま油	切り干し大根 ごまつな 塩 ごま うすくちしょうゆ 砂糖 米酢
献立	パン 牛乳 カインザウ 鶏肉のバジル揚げ コーンサラダ あじさいゼリー	ご飯 牛乳 沢煮椀 沖繩かき揚げ かんぴょうの卵とじ	ご飯 牛乳 肉だんごの中華風うま煮 さばの照り焼き 青菜炒め	パン 牛乳 コンメスープ ドライカレー ツナポテト	ご飯 牛乳 磯香汁 鶏肉の和風から揚げ 中華風サラダ 冷凍みかん	ご飯 牛乳 中華スープ スタミナ焼肉 もやしのごま酢炒め
献立	☐ パン ○ 牛乳 ○ 豚肉 ☐ サラダ油 △ もやし △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ △ ポークスープ △ ナンブラー △ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 △ ごま油 ○ 鶏肉 △ ワイン風調味料 △ バジルペースト △ 塩 △ ごま油 △ 黒ごま油 △ でんぷん △ 油 △ キャベツ △ にんじん △ とうもろこし ○ ポークハム ☐ 砂糖 △ ごま油 △ うすくちしょうゆ △ 塩 △ あじさいゼリー	☐ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豚肉 ○ 油揚げ △ にんじん △ たけのこ △ だいこん △ えのきたけ △ 葉ねぎ △ うすくちしょうゆ △ 削り節(だし) △ 昆布(だし) ○ もずく △ にかがり △ たまねぎ ○ チキンハム △ 天ぷら粉 △ 塩 △ 油 △ かんぴょう △ 塩 ○ 鶏卵 ○ 鶏肉 △ 根深ねぎ △ しょうが △ サラダ油 △ しいたけ △ にんじん △ にら △ 砂糖 △ こいくちしょうゆ △ うすくちしょうゆ	☐ ご飯 ○ 牛乳 ○ つくね ☐ はるさめ △ たけのこ △ しいたけ △ にんじん △ キャベツ △ 葉ねぎ △ 厚揚げ ○ オイスターソース △ ごま油 △ チキンスープ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 △ 清酒 △ 塩 △ ごま油 ○ さば △ 塩 △ 清酒 △ こいくちしょうゆ △ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 △ みりん △ でんぷん △ ごまつな △ たまねぎ △ にんじん △ ベーコン △ サラダ油 △ 塩 △ ごま油 △ 砂糖	☐ パン ○ 牛乳 ○ ベーコン △ たまねぎ △ エリンギ △ キャベツ △ にんじん △ 油揚げ △ セロリー △ パセリ △ チキンスープ △ 塩 △ ごま油 ○ 鶏肉 ○ 豚肉 △ たまねぎ △ パプリカ ○ 大豆 △ しょうが △ にんにく △ ワイン風調味料 △ カレー粉 △ トマトケチャップ △ ウスターソース △ 砂糖 △ でんぷん △ サラダ油 △ 塩 △ ごま油 △ じゃがいも △ にんじん △ まくら油漬け △ サラダドレッシング △ 塩 △ ごま油	☐ ご飯 ○ 牛乳 △ たまねぎ △ にんじん △ 昆布 △ かまぼこ △ 油揚げ △ 葉ねぎ △ えのきたけ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ 削り節(だし) ○ 鶏肉 △ にんにく △ しょうが △ トウモロコシ △ ごま油 △ たまねぎ △ ビーマン △ 塩 △ しょうゆ △ 一味唐辛子 ☐ でんぷん ☐ 油 △ はるさめ ○ チキンハム △ キャベツ △ にんじん △ きゅうり △ 塩 △ 米酢 △ 砂糖 △ うすくちしょうゆ △ ごま油 △ みかん	☐ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豚肉 ○ 豆腐 △ にんじん △ たまねぎ △ チンゲンサイ △ しょうが △ チキンスープ △ うすくちしょうゆ △ 塩 △ ごま油 ○ 牛肉 △ にんにく △ しょうが △ トウモロコシ △ ごま油 △ たまねぎ △ ビーマン △ 塩 △ しょうゆ △ 一味唐辛子 ☐ 砂糖 △ こいくちしょうゆ △ みそ △ でんぷん ○ ポークハム △ もやし △ にら △ にんじん △ 塩 △ うすくちしょうゆ △ 米酢 △ 塩 △ ごま油 △ サラダ油
材料	キャベツ にんじん とうもろこし ポークハム 砂糖 ごま油 うすくちしょうゆ 塩 ごま油	かんぴょう 塩 鶏卵 鶏肉 根深ねぎ しょうが サラダ油 しいたけ にんじん にら 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	さば 塩 清酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 みりん でんぷん ごまつな たまねぎ にんじん ベーコン サラダ油 塩 ごま油 砂糖	鶏肉 豚肉 たまねぎ パプリカ 大豆 しょうが にんにく ワイン風調味料 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 でんぷん サラダ油 塩 ごま油 じゃがいも にんじん まくろ油漬け サラダドレッシング 塩 ごま油	じゃがいも たまねぎ ポークハム パセリ サラダ油 塩 ごま油	切り干し大根 ごまつな 塩 ごま うすくちしょうゆ 砂糖 米酢

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示



(ピーナッツ)

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 令和5年度6月分(6/1~6/30) 姫路市教育委員会

		6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	6月26日(月)	
献立	献立	ご飯 牛乳 とうがんとみそ汁 あじの南蛮漬け 大豆の磯煮	ご飯 牛乳 野菜のうま煮 キャベツと鶏のハンバーグ こまつなソテー	パン 牛乳 ソーススパゲティ 蒸しシュウマイ 和風サラダ	ご飯 牛乳 わかめスープ 豚肉の甘酢あん じゃがいものきんぴら	パン 牛乳 かぼちゃと枝豆のスープ ウインナーの香り揚げ ごぼうのこまつなソテー	ご飯 牛乳 もずく汁 豚肉のしょうが焼き 小松菜の辛子あえ	
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> とうがんとみそ汁 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし) <input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> がんもどき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> キャベツ入り平つくね <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> あおさ粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークシュウマイ <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 焼き豚 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> もずく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 昆布(だし) <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 辛子粉	
献立	献立	あんかけ丼 牛乳 じゃこと大豆のかき揚げ(米粉) 切り干し大根の炒めナムル	パン 牛乳 フェジョアーダ さわらのスパイス焼き キャベツのカレー風味 りんごジャム	ご飯 牛乳 スーミータン コリアンチキン マカロニサラダ	ぶどうパン 牛乳 肉だんごのスープ かぼちゃクロック キャベツとハムのソテー	6月平均 栄養量 (中学校)		ビタミン A 276μgRE B1 0.50mg B2 0.57mg C 31mg
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> くきわかめ <input type="checkbox"/> 天ぷら粉(米粉) <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> 切り干し大根 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 白いんげん豆 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ポークファンク <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> クッキングスパイス <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> オリブ油 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ささみ油漬け <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> りんごジャム	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> コーンクリーム <input type="checkbox"/> どうもろこし <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> コチジャン <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> レーズン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> かぼちゃクロック <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	エネルギー 755kcal たんぱく質 30.2g 脂質 29.3% カルシウム 345mg 鉄 2.8mg	755kcal 30.2g 29.3% 345mg 2.8mg	食塩相当量 3.2g 食物繊維 6.6g マグネシウム 99mg 亜鉛 3.3mg
献立	献立	ご飯 牛乳 とうがんとみそ汁 あじの南蛮漬け 大豆の磯煮	ご飯 牛乳 野菜のうま煮 キャベツと鶏のハンバーグ こまつなソテー	パン 牛乳 ソーススパゲティ 蒸しシュウマイ 和風サラダ	ご飯 牛乳 わかめスープ 豚肉の甘酢あん じゃがいものきんぴら	パン 牛乳 かぼちゃと枝豆のスープ ウインナーの香り揚げ ごぼうのこまつなソテー	ご飯 牛乳 もずく汁 豚肉のしょうが焼き 小松菜の辛子あえ	
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> とうがんとみそ汁 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし) <input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> がんもどき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> キャベツ入り平つくね <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> あおさ粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークシュウマイ <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 焼き豚 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> もずく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 昆布(だし) <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 辛子粉	

**6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。**

毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。

給食では、ごぼうや小魚などのかみ応えのある食材や、歯の健康に役立つカルシウムを多く含んだ食材をとり入れています。

また、月に1回「カミカミ献立」として、特にかむことを意識してほしい献立にマークをつけています。

6月5日(月)の「じゃこ豆」が「カミカミ献立」です。しっかりかむことができる健康な歯と口を保ちましょう。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しほう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに: