

学校給食献立表(家島学校給食センター) 令和6年度6月分(6/3~6/28) 姫路市教育委員会

6月3日(月)			6月4日(火)			6月5日(水)			6月6日(木)			6月7日(金)			6月10日(月)		
こんだて	ごはん 牛乳 ブイヤベース ジャーマンポテト		-はとくちのけんこうしゅうかんこんだて- とりごぼうごはん 牛乳 すましじる するめのかきあげ		ごはん 牛乳 かんとくに もやしのごますいため			いりこなめし 牛乳 みそしる ぶたにくのしょうがやき こざかな		ごはん 牛乳 にくだんごのちゅうかうまに ウインナーのごまあげ		ごはん 牛乳 トマじゃが アスパラガスのソテー					
	☐ ごはん ☒ 牛乳		☐ ごはん ☒ けいにく ☒ しょうが ☒ ごぼう ☒ にんじん こいくちしょうゆ ☐ さとう せいしゅ ☐ サラダあぶら ☒ 牛乳 ☒ とうふ ☒ にんじん ☒ わかめ ☒ はねぎ ☒ しいたけ ☒ かまぼこ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ☒ するめ ☒ たまねぎ ☒ パセリ ☐ てんぷらこ ☐ あぶら			☐ ごはん ☒ 牛乳		☐ ごはん ☒ ぎゅうにく ☒ さつまあげ ☒ うすらたまご ☒ こんにゃく ☐ じゃがいも ☒ にんじん ☒ しょうが ☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☒ もやし ☒ にら ☒ にんじん ☒ かまぼこ ☐ さとう うすくちしょうゆ こめす ☐ ごま ☐ サラダあぶら		☐ ごはん ☒ ひろしまな ☒ ちりめんじゃこ ☐ ごま ☒ 牛乳 ☒ とうふ ☒ あぶらあげ ☒ はねぎ ☒ ちくわ ☒ にんじん ☒ はねぎ ☒ しめじ ☒ わかめ ☒ みそ にぼし(だし) ☒ ぶたにく ☒ しょうが せいしゅ ☒ たまねぎ ☒ ピーマン ☒ あかピーマン こいくちしょうゆ さとう ☐ サラダあぶら ☒ こざかな		☐ ごはん ☒ 牛乳 ☒ つくね ☒ キャベツ ☒ たけのこ ☒ しいたけ ☒ にんじん ☐ はるさめ ☒ はねぎ オイスターソース ☐ ごまあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ ☐ さとう せいしゅ しお こしょう ☐ サラダあぶら ☒ ウインナー ☐ てんぷらこ ☐ ごま ☐ あぶら		☐ ごはん ☒ 牛乳 ☒ ぶたにく ☒ にんにく ☒ にんじん ☒ たまねぎ ☐ じゃがいも ☒ トマト ☐ サラダあぶら しお ☐ さとう うすくちしょうゆ せいしゅ ポークスープ バジル ☐ オリーブオイル ☒ グリーンアスパラガス ☒ キャベツ ☒ ベーコン ☒ とうもろこし ☒ たまねぎ うすくちしょうゆ しお こしょう ☐ サラダあぶら			
こんだてざいりょう	☐ じゃがいも ☒ たまねぎ ☒ ベーコン ☒ パセリ ☐ サラダあぶら しお こしょう		☐ じゃがいも ☒ たまねぎ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)		☐ じゃがいも ☒ たまねぎ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)		☐ じゃがいも ☒ たまねぎ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)		☐ じゃがいも ☒ たまねぎ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)		☐ じゃがいも ☒ たまねぎ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)		☐ じゃがいも ☒ たまねぎ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)				
	☐ じゃがいも ☒ たまねぎ ☒ ベーコン ☒ パセリ ☐ サラダあぶら しお こしょう		☐ じゃがいも ☒ たまねぎ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)		☐ じゃがいも ☒ たまねぎ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)		☐ じゃがいも ☒ たまねぎ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)		☐ じゃがいも ☒ たまねぎ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)		☐ じゃがいも ☒ たまねぎ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)		☐ じゃがいも ☒ たまねぎ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)				
6月11日(火)			6月12日(水)			6月13日(木)			6月14日(金)			6月17日(月)			6月18日(火)		
こんだて	ごはん 牛乳 とうふじる さばのにつけ ひじきのにも		パン 牛乳 クリームシチュー キャベツとツナのソテー ブルーベリーマーガリン		ごはん 牛乳 いそかじる あつあげのピリからみそに かつおのふりかけ			ごはん 牛乳 はっほうさい けいにくのからあげ		ごはん 牛乳 カイン・ザウ ポテトサラダ チーズ		ごはん 牛乳 ワンタンスープ いためビビンバ かんこくとり					
	☐ ごはん ☒ 牛乳		☐ パン ☒ 牛乳			☐ ごはん ☒ 牛乳		☐ ごはん ☒ 牛乳		☐ ごはん ☒ 牛乳		☐ ごはん ☒ 牛乳		☐ ごはん ☒ 牛乳			
こんだてざいりょう	☒ とうふ ☒ あぶらあげ ☒ わかめ ☒ しいたけ ☒ にんじん ☒ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ☒ さば ☒ しょうが ☐ さとう こいくちしょうゆ せいしゅ ☒ ひじき ☒ にんじん ☒ さつまあげ ☒ さやいんげん ☐ さとう うすくちしょうゆ		☒ ベーコン ☐ じゃがいも ☒ たまねぎ ☒ にんじん ☒ パセリ ☒ けいにく ☐ サラダあぶら ☐ バター ☐ こむぎこ ☒ 牛乳 ポークスープ ☒ とうもろこし ☒ コーンペースト しお こしょう ☒ キャベツ ☒ まぐろのあぶらづけ ☒ にんじん ☐ さとう こめす しお こしょう ☐ サラダあぶら ☐ ブルーベリーマーガリン		☒ たまねぎ ☒ にんじん ☒ あおさ ☒ こんぶ ☒ かまぼこ ☒ あぶらあげ ☒ はねぎ ☒ えのきだけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ☒ あつあげ ぶたにく たけのこ ☒ こまつな ☒ にんじん ☒ しいたけ ☒ ねぶかねぎ しょうが にんにく ☒ ごまあぶら ☒ あかみそ うすくちしょうゆ トウバンジャン さとう せいしゅ でんぶん ☒ こなかつお ☒ さんおんとう ☐ さとう こいくちしょうゆ ごま ☐ あおさこ		☒ いか ☒ キャベツ ☒ にんじん ☒ たまねぎ ☒ はねぎ ☒ うすらたまご ☒ たけのこ ☒ しいたけ ☐ サラダあぶら うすくちしょうゆ さとう ☐ でんぶん ☐ しお こしょう こめす しょうが チキンスープ ☒ けいにく しょうが こいくちしょうゆ せいしゅ ☐ でんぶん ☐ あぶら		☒ ぶたにく ☐ サラダあぶら ☒ たまねぎ ☒ にんじん ☒ チンゲンサイ ポークスープ ナンプラー うすくちしょうゆ ☐ さとう しお こしょう ☐ じゃがいも しお ☒ にんじん ☒ キャベツ ☒ ポークハム ☒ とうもろこし ☐ サラダドレッシング しお こしょう ☐ サラダあぶら ☒ チーズ		☒ ベーコン ☒ にんじん ☒ たまねぎ ☐ ワンタンのかわ ☒ ほうれんそう チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ☒ ぎゅうにく ☒ にんにく ☒ しょうが ☐ ごまあぶら ☒ にんじん ☒ もやし ☒ ほうれんそう ☒ はねぎ ☐ ごま ☐ さとう こいくちしょうゆ こめす ☒ かんこくとり						
	☒ とうふ ☒ あぶらあげ ☒ わかめ ☒ しいたけ ☒ にんじん ☒ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ☒ さば ☒ しょうが ☐ さとう こいくちしょうゆ せいしゅ ☒ ひじき ☒ にんじん ☒ さつまあげ ☒ さやいんげん ☐ さとう うすくちしょうゆ		☒ ベーコン ☐ じゃがいも ☒ たまねぎ ☒ にんじん ☒ パセリ ☒ けいにく ☐ サラダあぶら ☐ バター ☐ こむぎこ ☒ 牛乳 ポークスープ ☒ とうもろこし ☒ コーンペースト しお こしょう ☒ キャベツ ☒ まぐろのあぶらづけ ☒ にんじん ☐ さとう こめす しお こしょう ☐ サラダあぶら ☐ ブルーベリーマーガリン		☒ たまねぎ ☒ にんじん ☒ あおさ ☒ こんぶ ☒ かまぼこ ☒ あぶらあげ ☒ はねぎ ☒ えのきだけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ☒ あつあげ ぶたにく たけのこ ☒ こまつな ☒ にんじん ☒ しいたけ ☒ ねぶかねぎ しょうが にんにく ☒ ごまあぶら ☒ あかみそ うすくちしょうゆ トウバンジャン さとう せいしゅ でんぶん ☒ こなかつお ☒ さんおんとう ☐ さとう こいくちしょうゆ ごま ☐ あおさこ		☒ いか ☒ キャベツ ☒ にんじん ☒ たまねぎ ☒ はねぎ ☒ うすらたまご ☒ たけのこ ☒ しいたけ ☐ サラダあぶら うすくちしょうゆ さとう ☐ でんぶん ☐ しお こしょう こめす しょうが チキンスープ ☒ けいにく しょうが こいくちしょうゆ せいしゅ ☐ でんぶん ☐ あぶら		☒ ぶたにく ☐ サラダあぶら ☒ たまねぎ ☒ にんじん ☒ チンゲンサイ ポークスープ ナンプラー うすくちしょうゆ ☐ さとう しお こしょう ☐ じゃがいも しお ☒ にんじん ☒ キャベツ ☒ ポークハム ☒ とうもろこし ☐ サラダドレッシング しお こしょう ☐ サラダあぶら ☒ チーズ		☒ ベーコン ☒ にんじん ☒ たまねぎ ☐ ワンタンのかわ ☒ ほうれんそう チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ☒ ぎゅうにく ☒ にんにく ☒ しょうが ☐ ごまあぶら ☒ にんじん ☒ もやし ☒ ほうれんそう ☒ はねぎ ☐ ごま ☐ さとう こいくちしょうゆ こめす ☒ かんこくとり						

6月19日(水)			6月20日(木)			6月21日(金)			6月24日(月)			6月25日(火)		
こんだて	-しょくいくのひ-		ごはん 牛乳 フェジョアダー コーンキャベツ オレンジゼリー		おやかどんぶり 牛乳 やさしいため		ごはん 牛乳 ちゅうかスープ スタミナやきにく のりのつくだに		ごはん 牛乳 わふうポトフ ちくわのいそべあげ					
	☐ ごはん		☐ ごはん		☐ ごはん		☐ ごはん		☐ ごはん					
	☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳					
	☐ とうふ		☐ しろいんげん		☐ けいにく		☐ ぶたにく		☐ けいにく					
	☐ ちくわ		☐ たまねぎ		☐ しいたけ		☐ とうふ		☐ キャベツ					
こんだてざいりょう	☐ えのきたけ		☐ にんじん		☐ たまねぎ		☐ にんじん		☐ にんじん					
	☐ にんじん		☐ ペーコン		☐ はねぎ		☐ たまねぎ		☐ じゃがいも					
	☐ ごぼう		☐ じゃがいも		☐ たまご		☐ ほうれんそう		☐ たまねぎ					
	☐ あぶらあげ		☐ パセリ		☐ さとう		☐ しょうが		☐ ねぶかねぎ					
	☐ ねぶかねぎ		☐ サラダあぶら		☐ みりん		☐ チキンスープ		☐ みりん					
こんだてざいりょう	☐ あかみそ		☐ ポークスープ		☐ うすくちしょうゆ		☐ うすくちしょうゆ		☐ うすくちしょうゆ					
	☐ にぼし(だし)		☐ ウスターソース		☐ こいくちしょうゆ		☐ しお		☐ しお					
	☐ しず		☐ トマトケチャップ		☐ 牛乳		☐ ぎゅうにく		☐ ちくわ					
	☐ しお		☐ さとう		☐ ぶたにく		☐ にんにく		☐ てんぷらこ					
	☐ こしょう		☐ キャベツ		☐ にんじん		☐ しょうが		☐ あおさこ					
こんだてざいりょう	☐ てんぷらこ		☐ とうもろこし		☐ きくらげ		☐ トウバンジャン		☐ ごま					
	☐ あぶら		☐ ポークハム		☐ にら		☐ せいしゅ		☐ あぶら					
	☐ きりぼしだいこん		☐ チキンスープ		☐ もやし		☐ さとう							
	☐ にんじん		☐ しお		☐ サラダあぶら		☐ こいくちしょうゆ							
	☐ さつまあげ		☐ こしょう		☐ しお		☐ みそ							
こんだてざいりょう	☐ さとう		☐ ゼリーのもと		☐ こしょう		☐ ごまあぶら							
	☐ うすくちしょうゆ		☐ オレンジジュース		☐ こいくちしょうゆ		☐ にんじん							
	☐ けずりぶし(だし)						☐ たまねぎ							
							☐ ピーマン							
							☐ オイスターソース							
こんだて							☐ でんぶん							
							☐ しお							
							☐ こしょう							
							☐ のりのつくだに							

6月26日(水)		6月27日(木)		6月28日(金)		6月平均 栄養量 (小学校4年生)		6月27日(木) - ちぬのエスカベージュ		
こんだて	わかめごはん 牛乳 ジャージャンめん ウインナーのケチャップいため		ごはん 牛乳 かきたまじる ちぬのエスカベージュ こまつなとたくあんのあえもの		カレーライス 牛乳 キャベツのあますいため ぶくしんづけ		エネルギー		616kcal	
	☐ ごはん		☐ ごはん		☐ ごはん		たんぱく質		25.4g	
	☐ わかめ		☐ 牛乳		☐ いか		脂質		28.9%	
	☐ 牛乳		☐ とうふ		☐ じゃがいも		カルシウム		305mg	
	☐ ぎゅうにく		☐ にんじん		☐ たまねぎ		鉄		2.2mg	
こんだてざいりょう	☐ にんにく		☐ はねぎ		☐ にんじん		ビタミン	A	235μgRAE	
	☐ あかみそ		☐ わかめ		☐ セロリ			B1	0.37mg	
	☐ ねぶかねぎ		☐ たまご		☐ しょうが			B2	0.52mg	
	☐ さとう		☐ でんぶん		☐ にんにく			C	23mg	
	☐ みりん		☐ こいくちしょうゆ		☐ サラダあぶら		食塩相当量		2.3g	
こんだてざいりょう	☐ ごまあぶら		☐ うすくちしょうゆ		☐ こむぎこ		食物繊維		4.6g	
	☐ ちゅうかめん		☐ けずりぶし(だし)		☐ バター		マグネシウム		86mg	
	☐ にんじん		☐ ちぬ		☐ カレーこ		亜鉛		3.3mg	
	☐ もやし		☐ こしょう		☐ ポークスープ					
	☐ はねぎ		☐ でんぶん		☐ ウスターソース					
こんだてざいりょう	☐ うすくちしょうゆ		☐ あぶら		☐ トマトケチャップ					
	☐ チキンスープ		☐ あかピーマン		☐ チャツネ					
	☐ しお		☐ ピーマン		☐ だっしふんにゅう					
	☐ こしょう		☐ たまねぎ		☐ こなチーズ					
			☐ オリーブオイル		☐ しお					
こんだてざいりょう	☐ ポークフランク		☐ こめず		☐ 牛乳					
	☐ たまねぎ		☐ さとう		☐ キャベツ					
	☐ にんじん		☐ たくあん		☐ にんじん					
	☐ ピーマン		☐ こいくちしょうゆ		☐ ペーコン					
	☐ サラダあぶら				☐ さとう					
こんだてざいりょう	☐ トマトケチャップ				☐ しお					
	☐ ウスターソース				☐ ごまあぶら					
	☐ カレーこ				☐ ぶくしんづけ					
	☐ しお									

献立紹介

作ってみませんか?

-6月27日(木)-

ちぬのエスカベージュ

材料 5人分 分量(g)

ちぬ(角切り) -- 200

塩 ----- 1

こしょう ---- 0.1

でんぶん ---- 50

揚げ油 ----- 適量

赤ピーマン ----- 15

ピーマン ----- 25

たまねぎ ---- 50

オリーブオイル -- 5

酢 ----- 20

砂糖 ----- 15

塩 ----- 2

【作り方】

①ちぬに塩、こしょうで下味をつけ、でんぶんをつけて揚げる。

②赤ピーマン、ピーマンはせん切りにし、ゆでる。

③酢、砂糖、塩を加熱し、たまねぎ、オリーブオイルを加え、②を入れる。

④①と③をまぜあわせて仕上げる。