



2022年

6月のこんだて

給食費口座振替日 **6月27日(月)**

通帳残高を確認のうえ前日までに
入金してください

西脇市立学校給食センター

日	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	
こんだて	○ごはん ○ぎゅうにゅう さばのレモンみそかけ たまねぎのすましじる ほうれんそうの しそひじきあえ	○パン ○ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン ツナサラダ ○ミニフィッシュ	○ごはん ○ぎゅうにゅう △とりにくのあまからに じゃがいものみそしる もやしのあえもの	○パン ○ぎゅうにゅう △いかのさらさあげ やさいたっぷりポトフ ブロッコリーサラダ	○しそごはん ○ぎゅうにゅう △まるぼし (幼11ぼん、小中2ぼん) おやこに やさしいいそあえ □さくらんぼゼリー	○ごはん ○ぎゅうにゅう △チンジャオロースー チンゲンサイと はるさめのスープ △きゅうりのあまづつけ	○パン ○ぎゅうにゅう △とりにくのバジルやき ミネストローネ きんごまヨササラダ ○ミルメーク(中学校)	○ごはん ○ぎゅうにゅう △かみかみいそ てんぷら さつまいものみそしる こまつなのおひたし	
おかずの ない よう	○さば ○しろみそ △レモンかじゅう みりん さけ ○とうふ △たまねぎ △えのきたけ △にんじん △ねぎ しお しょうゆ だしこんぶ けずりぶし ○しそひじき △ほうれんそう △もやし △キャベツ しょうゆ	○ベーコン ○スパゲティ △たまねぎ △にんじん △ピーマン △マッシュルーム ○オリーブあぶら ケチャップ ソース しお しょうゆ ○ツナ △キャベツ △コーン △きゅうり ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	○とりにく △しょうが □こめこ あぶら □さとう さけ しょうゆ みりん ○あつあげ □じゃがいも △にんじん △たまねぎ △ねぎ ○みそ にぼし ○ハム △もやし △にんじん △きゅうり □さとう しょうゆ	○いか △しょうが □さとう こめこ あぶら しょうゆ カレーこ ○ウインナー □じゃがいも △だいこん △たまねぎ △にんじん キャベツ △しめじ ○みそ しょうゆ しお コンソメスープ △ブロッコリー △きゅうり △にんじん △コーン ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	△しそごはんのもと ○まるぼし ○とりにく ○こうやどうふ ○たまご □じゃがいも △にんじん △たまねぎ △グリーンピース □あぶら □さとう みりん しょうゆ にぼし ○しおこんぶ △ほうれんそう △はくさい △にんじん しょうゆ	○ぎゅうにく △ピーマン たけのこ △にんじん □さとう ごまあぶら しょうゆ さけ オイスターソース ○ベーコン □はるさめ △にんじん しょうが ラッキーにんじん はいっているよ! △チンゲンサイ □ごまあぶら しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープ △きゅうり □さとう す しお	○とりにく △バジルペースト ○オリーブあぶら こしょう しろワイン しょうゆ ○ベーコン □マカロニ じゃがいも △たまねぎ にんじん △ダイズマト □あぶら ケチャップ しお こしょう コンソメスープ ○ツナ △キャベツ きゅうり △にんじん コーン □きんごま □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	○だいず たまご ○ちりめんじゃこ ○ひじき ○あおのり △さやいんげん △たまねぎ にんじん □あぶら こむぎこ しお ○ぶたにく □さつまいも △にんじん ごぼう △こんにやく ねぎ △たまねぎ ○みそ にぼし △こまつな もやし ○かつおぶし しょうゆ	
日	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	
こんだて	○パン ○ぎゅうにゅう △ぶたにくのサイコロあげ ひやしちゅうか ○キャンディチーズ (幼小2こ、中3こ)	○ごはん ○ジョア チキンカレー △ごぼうサラダ やきとうもろこし	○ごはん ○ぎゅうにゅう △いわしのかぼやき とうふのみそしる △きりぼしだいこんの わふうサラダ	○パン ○ぎゅうにゅう パンキンググラタン オニオンスープ カラフルサラダ □ブルーベリージャム	○ごはん ○ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに △こまつなのじゃこあえ ○こんぶのつくだに	○パン ○ぎゅうにゅう △あわじたまねぎコロケ コロコロやさいのスープ うみとはたけのサラダ	○ごはん ○ぎゅうにゅう △トンテキ あつあげのみそしる チンゲンサイのごまあえ	○ごはん ○ぎゅうにゅう しるみざかなの ゆずふうみ △ふのすましじる ☆こんにやくの おかかいため	○ごはん ○ぎゅうにゅう しるみざかなの ゆずふうみ △ふのすましじる ☆こんにやくの おかかいため
おかずの ない よう	○ぶたにく △しょうが □こめこ かつくりこ □あぶら しょうゆ さけ ○ハム □ちゅうかめん △もやし △きゅうり △にんじん △ほししいたけ □ごま さとう □ごまあぶら しょうゆ す ようからしこ	○とりにく □じゃがいも △たまねぎ にんじん △にんにく □あぶら カレールウ ソース コンソメスープ こしょう ○ツナ △ごぼう きゅうり △にんじん □ノンエッグマヨネーズ □さとう す しょうゆ △コーン しょうゆ みりん	○いわし △しょうが □こめこ あぶら □さとう ごま さけ しょうゆ みりん ○とうふ △たまねぎ にんじん △えのきたけ ねぎ ○みそ にぼし △きりぼしだいこん △ほうれんそう △にんじん □あぶら さとう しょうゆ す	○ウインナー △かぼちゃ コーン △たまねぎ ○ぎゅうにゅう ○ピザチーズ □バター あぶら こむぎこ しお しょうゆ ○ベーコン △たまねぎ にんじん △セロリー △マッシュルーム しお しょうゆ コンソメスープ △あかパプリカ △キャベツ △きゅうり にんじん □イタリアンドレッシング	○とりにくミンチ ○あつあげ □じゃがいも △しょうが △にんじん △こんにやく △えだまめむきみ □さとう あぶら しょうゆ ○ちりめんじゃこ △こまつな △はくさい □さとう しょうゆ	△ドライパン □あわじたまねぎコロケ □あぶら ○とりにく □じゃがいも △たまねぎ △えだまめむきみ △にんじん □あぶら しお しょうゆ コンソメスープ ○ツナ ○ひじき △キャベツ にんじん △コーン ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	○ぶたにく △にんにく □さとう あぶら しょうゆ みりん ウスターソース ○あつあげ □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △ねぎ ○みそ にぼし △チンゲンサイ △えのきたけ □ごま □ごまあぶら しょうゆ	○ホキ △ゆずかじゅう □こめこ あぶら さとう しお しょうゆ しょうゆ ○かまぼこ □やきふ △たまねぎ にんじん ねぎ しお しょうゆ だしこんぶ けずりぶし ○ぶたにく △こんにやく にんじん △ピーマン しめじ ○かつおぶし □あぶら さとう しょうゆ しお しょうゆ ガーリックパウダー さけ みりん	
日	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	6月の給食目標 清潔にしよう		
こんだて	○パン ○ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップに (幼小2こ、中3こ) ポテトのスープ △だいずサラダ □ピーチゼリー(中学校)	○ごはん ○ぎゅうにゅう △とりにくのスタミナやき キムチスープ ナムル	○パン ○ぎゅうにゅう ☆やきハンバーグ たまねぎソースかけ クリームシチュー イタリアンサラダ	○ごはん ○ぎゅうにゅう はるまき マーボーどうふ ちゅうかサラダ	○ごはん ○ぎゅうにゅう さけのてりやき △たまねぎ ひじきとえだまめの いために	○パン ○ぎゅうにゅう △☆とりにくの ラタトゥイユあえ エリンギスープ キャベツのサラダ □ミルメーク	6月は気温も高くなり、雨が続いて 湿度も多くなります。こういった時期 に気をつけたいのが「食中毒」です。 調理前や食事前に、手あらいをしっかりと するなど、清潔にして食中毒を防ぎ ましょう！		
おかずの ない よう	○いくだんご □さとう ケチャップ ソース あかワイン ○ウインナー □じゃがいも △たまねぎ にんじん △マッシュルーム □あぶら しお しょうゆ コンソメスープ ○だいず ○ツナ △キャベツ △きゅうり □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	○とりにく △にんにく しょうが △ねぎ □さとう ごまあぶら しょうゆ ○ぶたにく ○とうふ △にんじん △たまねぎ △キムチ なら ちゅうかスープ しょうゆ △もやし △にんじん △こまつな □さとう □ごま ごまあぶら しょうゆ す	○ハンバーグ △たまねぎ しょうゆ す みりん しょうゆ ○とりにく □じゃがいも △にんじん たまねぎ △マッシュルーム ○ぎゅうにゅう □バター こむぎこ コンソメスープ しお △あかパプリカ △キャベツ △きゅうり コーン □オリーブあぶら さとう す しお	□はるまき □あぶら ○とうふ ○ぶたにくミンチ △たまねぎ △にんじん △ねぎ しょうが ○みそ □さとう ごまあぶら □かたくりこ さけ しょうゆ トウバンジャン ○ハム □はるさめ △きゅうり △にんじん □ごまあぶら さとう す しょうゆ	○さけ □さとう かつくりこ しょうゆ さけ みりん しお ○さつまあげ ○あぶらあげ △にんじん しょうが △えのきたけ ねぎ △こんにやく □ごまあぶら □かたくりこ しょうゆ しお にぼし ○ひじき ○ツナ △にんじん △えだまめむきみ □さとう あぶら しょうゆ ちゅうかスープ	○とりにく △しょうが たまねぎ △ズッキーニ △ピーマン なす △にんにく △ダイズマト □こめこ あぶら さとう □オリーブあぶら さけ しお ○ベーコン △エリンギ △たまねぎ △にんじん もやし コンソメスープ しお △キャベツ にんじん △きゅうり コーン □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	<div data-bbox="1449 2003 1854 2387" data-label="Complex-Block"> <p>食中毒を ふせぐには...</p> <p>1 石けんできれいに 洗った手で調理 しましょう。</p> <p>2 調理したものは すぐに食べ ましょう。</p> <p>3 生(なま)で食べる ことは、なるべく やめましょう。</p> <p>4 冷蔵庫は、 つめこみ すぎないように。</p> <p>5 ふきん、まな板、 たわしは、いつも 清潔に。</p> </div>		

※都合により食材が変更となる場合があります。

- 印...おもにからだをつくるものとなるしょくひん
- 印...おもにエネルギーのものとなるしょくひん
- △印...おもにからだのちようしをととのえる
ものとなるしょくひん
- ☺印...かみかみメニュー
- ☆印...あたらしいメニュー

～ 今月使用する西脇産の食材 ～



6月の平均栄養供給量 ()は文部科学省基準

	小学校	中学校
エネルギー	659kcal (650)	830kcal (830)
たんぱく質	26.5g (26.8)	32.0g (34.3)