



2023年

# 6月のこんだて

給食費口座振替日 6月26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

※西脇市は卵アレルギーのみ別缶対応しています(献立表では対応食のあるメニューを塗りつぶし【別有】と表示しています)。

日	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	
こんだて	パン ぎゅうにゅう ポテトグラタン キャベツのスープ うみとはたけのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのたつたあげ たまねぎのすましじる やさしいのそあえ	パン ぎゅうにゅう ロースチキン ベーコンとレタスのスープ ごぼうサラダ ミニフィッシュ	ごはん ぎゅうにゅう かみかみ いそてんぷら ぶたじる やさしいのたくあんあえ	ごはん ぎゅうにゅう まるぼし じゃがいも ぶたにくのもの ほうれんそうのおひたし	パン ぎゅうにゅう まめまめドライカレー フライドポテト ブロッコリーサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ★にくみそいため もずくのすましじる きゅうりのうめサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ★チキンなんぼん トマトスープ カラフルサラダ ノンエッグタルタルソース	パン ぎゅうにゅう
おかずの ない よう	○とりにく □じゃがいも △たまねぎ コーン ○ぎゅうにゅう ○チーズ □バター □こむぎこ しお こしょう ○ベーコン △キャベツ △たまねぎ にんじん コンソメスープ しお こしょう ○ツナ ○だいず ○ひじき △きゅうり にんじん ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	○ぶたにく △しょうが □かたくり □こめこ あぶら さけ しょうゆ ○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 △こまつな △はくさい △にんじん ○しおこんぶ □ごま しょうゆ	○とりにく しお こしょう ガーリックパウダー ○ベーコン △レタス △たまねぎ △にんじん △コーン △マッシュルーム □あぶら しお こしょう コンソメスープ ○ポークハム △ごぼう △きゅうり △にんじん △にんじん □さとう □ノンエッグマヨネーズ す しょうゆ	○だいず しお こしょう ○ひじき あおのり △さやいんげん △にんじん □てんぷらこ あぶら ○ぶたにく ○ちくわ □さつまいも △にんじん だいこん △ごぼう こんにやく △ねぎ ○みそ □あぶら にぼし △たくあん キャベツ △きゅうり コーン □さとう ごま しょうゆ	○まるぼし ○ぶたにく ○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 △ほうれんそう △もやし △にんじん ○かつおぶし しょうゆ	○とりにくミンチ ○だいず ひよこめめ △たまねぎ にんじん △ピーマン コーン △グリーンピース △しょうが にんにく □あぶら さとう □こむぎこ カレーウ カレーこ しょうゆ あかワイン とんかつソース ケチャップ しお こしょう □フライドポテト □あぶら しお △ブロッコリー △キャベツ にんじん ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	○ぶたにくミンチ △たまねぎ いら △しょうが にんにく ○きなこ みそ □さとう ごまあぶら さけ テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン ○とうふ ○もずく △にんじん ねぎ △えのきたけ さけ しお しょうゆ だしこんぶ けずりぶし ○ツナ △キャベツ きゅうり △ばいにく □オリーブあぶら さとう す しょうゆ	○とりにく □こめこ □あぶら さとう しお こしょう さけ す しょうゆ ○ウインナー □じゃがいも △にんじん たまねぎ △ダイストマト △パジルペースト □さとう あぶら コンソメスープ しお こしょう △あかパブリカ △キパブリカ △きゅうり コーン □オリーブあぶら □さとう りんごす しお	
こんだて	わかめごはん ぎゅうにゅう ★しょうゆラーメン きりほしだいこんの あえもの ひょうごけんさんゆずゼリー	ごはん ぎゅうにゅう あじフライソースかけ さつまいものみそする もやしのあえもの	パン ぎゅうにゅう チリコンカン やさしいたっぷりポトフ ガトーショコラ(中学校)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしおこうじやき すましじる チンゲンサイの ごまあえ	パン ぎゅうにゅう あげぶたとさつまいもの マーメイドに コーンクリームシチュー だいこんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき わかめスープ ナムル	ごはん ぎゅうにゅう ごもくたまごやき こんさいのキムチじる ツナときゅうりのすのもの ぶどうゼリー(中学校)	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ オニオンスープ キャベツの インディアンサラダ	
おかずの ない よう	○わかめごはんのもと ○やきぶた □ちゅうかめん △たまねぎ △もやし △にんじん ★ <b>ラッキーにんじん はいているよ!</b> △ねぎ □あぶら さとう しょうゆ にぼし ポークブイオン さけ しお こしょう ○ツナ △きりほしだいこん △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	○あじフライ □あぶら □さとう ケチャップ ウスターソース とんかつソース ○あぶらあげ □さつまいも △たまねぎ △にんじん △ねぎ ○みそ にぼし ○ポークハム △もやし △チンゲンサイ △にんじん △キャベツ □さとう しょうゆ	○ぶたにくミンチ ○だいず △たまねぎ △にんにく △ダイストマト △パジルペースト □さとう □あぶら ケチャップ こしょう ウスターソース チリパウダー ○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 しお こしょう コンソメスープ	○ぶたにく □しおこうじ □あぶら さけ しょうゆ ○とうふ ○わかめ ○かまぼこ △にんじん たまねぎ △パセリ コーン △コーンペースト ○ぎゅうにゅう □バター あぶら こむぎこ しお こしょう コンソメスープ ○ツナ △だいこん きゅうり △にんじん □さとう オリーブあぶら りんごす しょうゆ しお こしょう	○ぶたにく □さつまいも △しょうが △たまねぎ □こめこ かたくり □マーメイド あぶら しょうゆ さけ ○とりにく □じゃがいも △にんじん たまねぎ △パセリ コーン △コーンペースト ○ぎゅうにゅう しお こしょう こむぎこ △だいこん △にんじん △ほうれんそう □ごま □さとう オリーブあぶら りんごす しょうゆ しお こしょう	○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 ○わかめ △たまねぎ △にんじん △コーン ちゅうかスープ しお しょうゆ △だいこん △にんじん △ほうれんそう □ごま □さとう す しょうゆ	○たまご ○とりにくミンチ ○ひじき △えだまめむきみ △にんじん △ほししいたけ □さとう あぶら しお ○ぶたにく △だいこん こんにやく △キムチ △ごぼう ねぎ □ごま ○みそ みりん にぼし ○ツナ △きゅうり たまねぎ △コーン □さとう す しょうゆ	○ハンバーグ □さとう ケチャップ あかワイン とんかつソース ○ベーコン △たまねぎ △にんじん △パセリ チキンブイオン しょうゆ こしょう しお コンソメスープ △キャベツ △にんじん △きゅうり □オリーブあぶら □さとう りんごす しお しょうゆ カレーこ	
こんだて	ごはん ジョア ハヤシライス こまつなの マヨネーズあえ ゆでとうもろこし	パン ぎゅうにゅう ★ヤンニョムチキン トックスープ チヨレギサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが さんしょくなます ツナときんごまのふりかけ わらびもち	ごはん ぎゅうにゅう さけのてりやき みそする ひじきとえだまめの いために	パン ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ エリンギスープ コーンサラダ ミルメーク	ごはん ぎゅうにゅう ★むしシウマイ (小2こ 中3こ) マーボーなす きゅうりのちゅうかそくせきづけ	6月の給食目標 衛生的に配ぜんをしよう		
おかずの ない よう	○ぶたにく △たまねぎ △にんじん △エリンギ △グリーンピース △にんにく □あぶら ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース あかワイン コンソメスープ しお こしょう ○ポークハム △こまつな △キャベツ □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ △コーン しお	○とりにく △にんにく □かたくり □あぶら さとう ケチャップ コチュジャン しょうゆ さけ す ○ベーコン □トック △たまねぎ ほししいたけ △もやし にんじん △チンゲンサイ △コンソメスープ □ごまあぶら ちゅうかスープ しお しょうゆ ○わかめ △キャベツ にんじん △きゅうり □かんこくドレッシング	○ぶたにく □じゃがいも △にんじん △たまねぎ △こんにやく □あぶら さとう さけ しょうゆ みりん にぼし △だいこん △きゅうり △にんじん □さとう す しょうゆ しお ○ツナ ○あおのり □きんごま □さとう さけ しょうゆ	○さけ □さとう □かたくり しょうゆ さけ ○あつあげ △だいこん △にんじん △えのきたけ △ねぎ ○みそ 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	△かぼちゃコロッケ □あぶら ○ベーコン △エリンギ △たまねぎ △にんじん △もやし △パセリ コンソメスープ しお ○チキンハム △コーン △キャベツ △きゅうり △にんじん □ノンエッグマヨネーズ しお こしょう	○シウマイ ○ぶたにくミンチ △なす △たまねぎ △にんじん △たけのこ △ピーマン △ねぎ △しょうが ○みそ □さとう □ごまあぶら □かたくり さけ しょうゆ トウバンジャン △きゅうり □ごまあぶら □さとう す しょうゆ	せいけつなエプロン・ぼうし・マスクを身に つけよう つめは短く切ろう 手はせっけんであいねいに洗おう		

※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になるしよくひん  
 □印・・・おもにエネルギーのもとになるしよくひん  
 △印・・・おもにからだのちようしをとのえるもの  
 になるしよくひん  
 ★印・・・あたらしいメニュー  
 ◎印・・・かみかみメニュー

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	624kcal (650)	793kcal (830)
たんぱくしつ	25.1g (26.8)	30.6g (34.3)

～ 今月使用する西脇市産の食材 ～

ごめ きんごま さつまいも いら たまねぎ にんにく チンゲンサイ じゃがいも  
 だいこん キャベツ きゅうり ピーマン ほうれんそう こまつな ねぎ なす

給食では、西脇ファーマーズブランド※の農産物も積極的に使用しています。  
 ※西脇市の環境に配慮した栽培方法で生産した農産物