



2024年

6月のこんだて

給食費口座振替日 **6月25日(火)**

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ポトル対応しています(献立表では対応食のあるメニューを塗りつぶし【有】と表示しています)。

日	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)【有】
こんだて	パン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ポトフ コーンサラダ	ごはん ぎゅうにゅう じゃこのかきあげ たまねぎのすまじる きゅうりのすのもの	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎしおいため こんさいのみそしる ブロッコリーのごまあえ かたぬきチーズ	パン ぎゅうにゅう ぶたにくのかおりあげ レタススープ きりぼしだいこんのサラダ いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう まるぼし にくじゃが こまつなのおひたし	パン ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップかけ クリームシチュー コールスローサラダ ミニフィッシュ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしおこうじやき さつまじる ほうれんそうのあえもの	ごはん ぎゅうにゅう ★ホキのうめソース かきたまじる チンゲンサイのきんごまあえ
おかずのないよう	ハンバーグ さとう かたくりこ しょうゆ さけ みりん ウイナー じゃがいも たまねぎ カリフラワー にんじん コンソメスープ しお こしょう チキンハム コーン チンゲンサイ にんじん さとう ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	ちりめんじゃこ だいず あおのり さつまいも にんじん てんぷらこ あぶら しお とうふ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しお しょうゆ ツナ わかめ きゅうり キャベツ さとう す しょうゆ	とりにく ねぶかねぎ にんにく レモンかじゅう ごまあぶら かたくりこ さけ しょうゆ しお こしょう さといも だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにやく みそ にぼし ブロッコリー ごま さとう しょうゆ	ぶたにく しそごはんのもと こめこ かたくりこ あぶら しお こしょう ベーコン レタス たまねぎ にんじん なら ほししいたけ ごまあぶら ちゅうかスープ しお しょうゆ こしょう きりぼしだいこん ほうれんそう コーン にんじん ノンエッグマヨネーズ さとう しょうゆ	まるぼし (小中2尾) あぶら ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ こんにやく あぶら さとう しょうゆ みりん さけ にぼし こまつな もやし かつおぶし さとう しょうゆ	にくだんご (小2こ 中3こ) さとう あぶら ケチャップ ワイン とんかつソース ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん こんにやく さとう ぎゅうにゅう こむぎこ バター あぶら コンソメスープ しお こしょう キャベツ きゅうり にんじん さとう フレンチドレッシング しょうゆ	ぶたにく しおこうじ あぶら さけ しょうゆ とりにく さつまいも たまねぎ にんじん こんにやく しめじ ねぎ みそ にぼし ほうれんそう コーン キャベツ さとう しょうゆ しお	ホキ ばいにくペースト さとう こめこ かたくりこ あぶら しょうゆ みりん さけ しお たまご とうふ たまねぎ にんじん ねぎ かたくりこ しょうゆ けずりぶし しお だしこんぶ チンゲンサイ えのきたけ きんごま ごまあぶら しょうゆ
こんだて	パン ぎゅうにゅう とりにくのてりやき エリンギスープ かいそうサラダ	ごはん ジョア(プレーン) ポークカレー だいずサラダ ふくじんづけ	げんりょうパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン イタリアンサラダ ミルメークコーヒー	なめし ぎゅうにゅう ホタテのてんぷら ぶたじる こまつなのじゃこあえ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき ちゅうかスープ やさいのちゅうかあえ	パン ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ オニオンスープ キャベツのカレーサラダ	ごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき とうふのすまじる ごもきんぴら	パン ぎゅうにゅう チキンなんぼん コロコロやさいのスープ ごまヨササラダ
おかずのないよう	とりにく さとう あぶら しょうゆ みりん 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 ツナ わかめ レタス きゅうり コーン ゆずしょうゆドレッシング さとう しょうゆ	ぶたにくミンチ じゃがいも たまねぎ カリフラワー にんじん しょうが にんにく ダイストマト あぶら カレールウ とんかつソース カレーこ こしょう コンソメスープ チキンハム だいず キャベツ こまつな にんじん ノンエッグマヨネーズ しょうゆ ふくじんづけ	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 さとう ケチャップ ウスターソース とんかつソース しお こしょう ツナ キャベツ きゅうり コーン にんじん イタリアンドレッシング さとう しょうゆ	なめしのもと ホタテのてんぷら (小中2こ) あぶら ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく ねぎ みそ にぼし ちりめんじゃこ こまつな はくさい にんじん さとう ごまあぶら しょうゆ	とりにく ねぎ しょうが にんにく さとう ごまあぶら しょうゆ ポークハム はるさめ チンゲンサイ たまねぎ にんじん なら ごまあぶら ちゅうかスープ しお しょうゆ こしょう もやし ほうれんそう コーン にんじん さとう ごまあぶら す しょうゆ	かぼちゃコロッケ あぶら ベーコン たまねぎ にんじん チキンブイヨン コンソメスープ しょうゆ しお こしょう キャベツ きゅうり にんじん オリーブあぶら さとう りんごす しょうゆ カレーこ しお	さば ねぎ しょうが ごまあぶら さとう かたくりこ しょうゆ さけ みりん とうふ かまぼこ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ しょうゆ けずりぶし しお だしこんぶ とりにく ごぼう にんじん こんにやく ごま さとう ごまあぶら しょうゆ	とりにく さとう こめこ あぶら す しょうゆ さけ しお こしょう にくだんご じゃがいも たまねぎ だいこん にんじん カリフラワー あぶら コンソメスープ しお しょうゆ こしょう キャベツ きゅうり こまつな にんじん ごま ノンエッグマヨネーズ しょうゆ
こんだて	ごはん ジョア(マスカット) いわしのおかか あつあげのみそしる ほうれんそうのひじきあえ	ごはん ぎゅうにゅう ★キムタクいため わかめスープ きゅうりのわふうそくせきづけ ピーチゼリー	アップルパン ぎゅうにゅう ウイナーグラタン ミネストローネ レタスのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう あげシュウマイ マーボーどうふ ナムル	シウマイ (小2こ 中3こ) あぶら とうふ ぶたにくミンチ たまねぎ にんじん にら しょうが みそ さとう ごまあぶら かたくりこ テンメンジャン トウパンジャン しょうゆ さけ もやし チンゲンサイ にんじん さとう ごまあぶら す しょうゆ	<p>※都合により食材が変更となる場合があります。</p> <p>○印・・・おもにからだをつくるものになるしょくひん □印・・・おもにエネルギーのもとになるしょくひん △印・・・おもにからだのちようしをとのえるものになるしょくひん ★印・・・あたらしいメニュー ☺印・・・かみかみメニュー</p>		
おかずのないよう	いわしのおかか あつあげ さつまいも たまねぎ にんじん ねぎ みそ にぼし ほうれんそう キャベツ にんじん しそひじき しょうゆ	ぶたにく キムチ たくあん もやし なら さとう ごまあぶら かたくりこ しょうゆ さけ みりん しお 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 きゅうり さとう あおじそドレッシング しょうゆ しお	ドライアップル ウイナー たまねぎ にんじん マッシュルーム 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 じゃがいも たまねぎ にんじん ダイストマト バジルペースト さとう あぶら ケチャップ コンソメスープ とんかつソース しお こしょう ツナ レタス きゅうり コーン さとう ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	シウマイ (小2こ 中3こ) あぶら とうふ ぶたにくミンチ たまねぎ にんじん にら しょうが みそ さとう ごまあぶら かたくりこ テンメンジャン トウパンジャン しょうゆ さけ もやし チンゲンサイ にんじん さとう ごまあぶら す しょうゆ	<p>6月の給食目標 衛生的に配ぜんをしよう</p> <p>⇒裏面へ</p> <p>～ 今月使用する西脇市産の食材 ～</p> <p>こめ きんごま たまねぎ じゃがいも さつまいも カリフラワー にんにく キャベツ レタス ほうれんそう だいこん きゅうり にら</p> <p>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</p>			

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	604kcal (650)	763kcal (830)
たんぱく質	24.2g (26.8)	29.5g (34.3)

☺ 歯と口の健康週間 6/4～6/10 ☺

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べて、かむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保ちましょう。