

※材料の都合により、
献立を変更する場合があります。



2024年



6月献立表

播磨町教育委員会

6月の給食費について

1年生・・・15回：5,085円

2, 3年生・・・16回：5,424円

※口座振替日：7/31(水)

月	火	水	木	金																
<p>3 牛乳</p> <p>麦ご飯</p> <p>ハヤシライス</p> <p>海と畑のサラダ</p> <p>ミニフィッシュ</p> <p>ミニフィッシュは、いわしを骨ごと食べます。よく噛んで食べましょう。</p>	<p>4 牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>筑前煮</p> <p>春巻き</p> <p>茎わかめのつくだ煮</p> <p>茎わかめのつくだ煮は、わかめの茎の部分 を煮つけます。</p>	<p>5 牛乳</p> <p>大豆ご飯</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>大豆は、“畑のお肉”と言われるほど、たん ぱく質が豊富に含まれています。</p>	<p>6 牛乳</p> <p>コッペパン</p> <p>コーンスープ</p> <p>かみかみサラダ ノンエッグマヨネーズ (クラス1本)</p> <p>パインアップル(シロップづけ)</p> <p>かみかみサラダには、よく噛むとうま味が でてくる“さきいか”が入っています。</p>	<p>7 牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>チンゲンサイのスープ</p> <p>きびなごの唐揚げ</p> <p>里芋の炒め煮</p> <p>きびなごはとても小さな魚ですが、小さい 身の中に旨味がぎゅっとつまっています。</p>																
<p>10 牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>中華スープ</p> <p>ハイヨーロ 回鍋肉</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>ブロッコリーは、鉄分をはじめ、ミネラル を豊富に含む野菜です。</p>	<p>11 牛乳</p> <p>コッペパン</p> <p>ポトフ</p> <p>ほたてフライ(1人2個)</p> <p>根菜サラダ</p> <p>今日は、うま味と甘味がつまったほたての 貝柱をフライにしています。</p>	<p>12 牛乳</p> <p>もち麦ご飯</p> <p>カレー肉じゃが</p> <p>小松菜のおかか和え</p> <p>味付けのり</p> <p>今日は“播磨の日”献立です。東播磨地区 で作られた食材を積極的に使います。</p>	<p>13 牛乳</p> <p>ミニコッペパン</p> <p>ミートスパゲティ</p> <p>ポイルキャベツ(しょうゆ味)</p> <p>魚肉ソーセージ</p> <p>魚肉ソーセージは、魚のすり身をケーシング という薄い膜に入れて作られます。</p>	<p>14 牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>コンソメスープ</p> <p>鶏肉のメキシカンソース(1人2個)</p> <p>きゅうりのナムル</p> <p>メキシカンソースは、玉ねぎやピーマンな どの野菜とチリパウダーが入っています。</p>																
<p>17 牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>がめ煮</p> <p>たくあんのごま和え</p> <p>わらびもち</p> <p>たくあんは、大根をぬかや塩で漬けて作る 日本のお漬物のことです。</p>	<p>18 牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>団子汁</p> <p>鶏肉の香味焼き</p> <p>パンサンスー 拌三絲</p> <p>拌三絲とは、中国料理の1つで、千切りに した野菜と春雨等を酢で和えた料理です。</p>	<p>19日(水)～21日(金)</p> <p>期末考査</p>		<p>とうもろこしご飯(2人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>(材料)</td> <td>米</td> <td>1合</td> <td rowspan="5"> <p>作り方</p> <p>① 米・とうもろこし・調味料・水を入れ て炊飯する。</p> <p>② 炊きあがったご飯にツナを入れて混ぜ る。</p> </td> </tr> <tr> <td></td> <td>とうもろこし</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>酒</td> <td>6g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>しょうゆ</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ツナ</td> <td>25g</td> </tr> </table>	(材料)	米	1合	<p>作り方</p> <p>① 米・とうもろこし・調味料・水を入れ て炊飯する。</p> <p>② 炊きあがったご飯にツナを入れて混ぜ る。</p>		とうもろこし	30g		酒	6g		しょうゆ	10g		ツナ	25g
(材料)	米	1合	<p>作り方</p> <p>① 米・とうもろこし・調味料・水を入れ て炊飯する。</p> <p>② 炊きあがったご飯にツナを入れて混ぜ る。</p>																	
	とうもろこし	30g																		
	酒	6g																		
	しょうゆ	10g																		
	ツナ	25g																		
<p>24 牛乳</p> <p>とうもろこしご飯</p> <p>春雨スープ</p> <p>豚肉とアスパラの炒め物</p> <p>鉄分ヨーグルト</p> <p>グリーンアスパラには、アスパラギン酸と いううま味成分が含まれています。</p>	<p>25 牛乳</p> <p>コッペパン</p> <p>夏野菜スープ</p> <p>フランクフルト</p> <p>黒豆きなこクリーム</p> <p>夏野菜スープは、ズッキーニやパプリカな どの夏野菜を使います。</p>	<p>26 牛乳</p> <p>麦ご飯</p> <p>豚すき丼</p> <p>ほうれん草のおかか和え</p> <p>蒸ししゅうまい(1人2個)</p> <p>麦ごはんの麦は、食物繊維が豊富で、便秘 予防に効果があります。</p>	<p>27 牛乳</p> <p>コッペパン</p> <p>ラタトゥイユ</p> <p>ポテトとお米のささみカツ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ラタトゥイユは、フランスの郷土料理で、 夏野菜がたっぷり入っている料理です。</p>	<p>郡総体</p>																

6月は食育月間です。

・6月4日から10日は、“歯と口の健康週間”です。播磨町の給食では、6月3日から7日の5日間、噛むことを意識したメニューを取り入れます。

よく噛んで、味わって食べましょう!

・6月12日は、“播磨の日”献立です。私たちの住む地域、東播磨地区でとれた食材が給食にたくさん登場します。食材費の一部は、播磨町が補助します。



6月平均栄養価

エネルギー	757 Kcal	たんぱく質	29.6 g
脂質	23.5 g	カルシウム	334 mg
食塩相当量	2.9 g		

2024年 6月 給食献立予定表

2024年 播磨中学校・播磨南中学校

播磨町教育委員会

日	曜	主食	飲み物	おかず	おもに体の組織をつくる (赤の食品)	おもにエネルギーのもととなる (黄の食品)	おもに体の調子を整える (緑の食品)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス 海と畑のサラダ ミニフィッシュ	牛乳 豚肉 まぐろ油漬け 味付けひじき ミニフィッシュ	米 麦 オリーブ油 小麦粉 バター 三温糖	たまねぎ にんじん トマト100%ジュース キャベツ とうもろこし	757	27.0
4	火	ご飯	牛乳	筑前煮 春巻き 茎わかめのつくだ煮	牛乳 鶏肉 竹輪 春巻き 茎わかめ	米 里芋 オリーブ油 三温糖 なたね油	ごぼう にんじん 水煮たけのこ 干しいたけ こんにゃく	779	25.1
5	水	大豆ご飯	牛乳	じゃがいものみそ汁 さばの塩焼き きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 大豆 豆腐 油あげ みそ さば わかめ	米 もち米 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん 葉ねぎ きゅうり	718	34.5
6	木	コッペパン	牛乳	コーンスープ かみかみサラダ ノンエッグマヨネーズ(クラス1本) パインアップル(シロップ漬)	牛乳 ベーコン さきいか	コッペパン オリーブ油 バター 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ ささがきごぼう パインアップル	805	25.9
7	金	ご飯	牛乳	チンゲンサイのスープ きびなごの唐揚げ 里芋の炒め煮	牛乳 豚肉 きびなご 鶏肉	米 春雨 なたね油 里芋 三温糖 ごま油	チンゲンサイ にんじん 干しいたけ しょうが 葉ねぎ	740	31.7
10	月	ご飯	牛乳	中華スープ 回鍋肉(ホイコーロー) ブロッコリーのサラダ	牛乳 豚肉 スープ餃子 みそ ささみ	米 ごま油 オリーブ油 三温糖 かたくり粉	えのきたけ にんじん たまねぎ にら しょうが キャベツ ピーマン にんにく ブロッコリー	752	30.0
11	火	コッペパン	牛乳	ポトフ ほたてフライ(1人2個) 根菜サラダ	牛乳 ウインナー ほたて まぐろ油漬け	コッペパン オリーブ油 なたね油	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ れんこん 切り干し大根 むき枝豆	788	33.0
12	水	もち麦ご飯	牛乳	カレー肉じゃが 小松菜のおかか和え 味付けのり	牛乳 豚肉 糸かつお 味付けのり	米 もち麦 じゃがいも オリーブ油 三温糖	たまねぎ にんじん むき枝豆 こんにゃく 小松菜	727	28.6
13	木	ミニコッペパン	牛乳	ミートスパゲティ ポイルキャベツ(しょうゆ味) 魚肉ソーセージ	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ 魚肉ソーセージ	ミニコッペパン スパゲティ オリーブ油	にんじん たまねぎ パセリ トマトピューレ キャベツ	761	30.0
14	金	ご飯	牛乳	コンソメスープ 鶏肉のメキシカンソース(1人2個) きゅうりのナムル	牛乳 焼き豚 鶏肉	米 米粉 なたね油 ごま油 三温糖	えのきたけ とうもろこし キャベツ にんじん パセリ たまねぎ ピーマン にんにく 水煮トマト きゅうり	719	29.1
17	月	ご飯	牛乳	がめ煮 たくあんのごま和え わらびもち	牛乳 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 糸かつお	米 里芋 オリーブ油 三温糖 ごま わらびもち	にんじん 干しいたけ こんにゃく さやいんげん たくあん	781	30.0
18	火	ご飯	牛乳	団子汁 鶏肉の香味焼き 拌三絲(バンサンズー)	牛乳 油あげ みそ 鶏肉 チキンハム	米 もち 三温糖 ごま油 春雨	たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが にら キャベツ とうもろこし 黒きくらげ	762	30.2
24	月	とうもろこしご飯	牛乳	春雨スープ 豚肉とアスパラの炒め物 鉄分ヨーグルト	牛乳 まぐろ油漬け 焼き豚 豚肉 鉄分ヨーグルト	米 春雨 オリーブ油 三温糖	とうもろこし えのきたけ 白ねぎ にんじん にら グリーンアスパラ しょうが	764	32.5
25	火	コッペパン	牛乳	夏野菜スープ フランクフルト 黒豆きなこクリーム	牛乳 ベーコン フランクフルトソーセージ	コッペパン 黒豆きなこクリーム	キャベツ ズッキーニ にんじん たまねぎ パプリカ	747	26.3
26	水	麦ご飯	牛乳	豚すき丼 ほうれん草のおかか和え 蒸ししゅうまい(1人2個)	牛乳 豚肉 糸かつお ポークシューマイ	米 麦 ふ オリーブ油 三温糖	たまねぎ こんにゃく 葉ねぎ ほうれんそう	751	31.7
27	木	コッペパン	牛乳	ラタトゥイユ ポテトとお米のささみカツ フレンチサラダ	牛乳 ベーコン ポークウインナー ポテトとお米のささみカツ	コッペパン 三温糖 オリーブ油 なたね油	ズッキーニ パプリカ たまねぎ にんじん 水煮トマト にんにく キャベツ 小松菜	756	28.2

給食の停止について

長期欠席により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。