

2021年

6月献立表

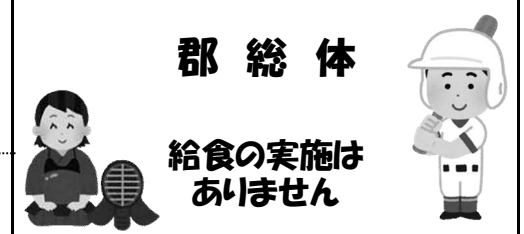


< 播磨中学校 >
< 播磨南中学校 >

播磨町学校給食会

- ◆材料の都合により献立を変更することがあります
- ◆「お箸・スプーンセット」を毎日洗って持ってきましょう
- ◆デザートにはスプーンがつきません

6/1(火)	6/2(水)	6/3(木)	6/4(金)														
ご飯 牛乳 じゃが芋のみそ汁 豚肉の変わり揚げ★ <small>豚肉の変わり揚げは、棒状の豚肉を油で揚げて、甘辛だれを絡めています。</small>	ご飯 牛乳 がめ煮 ひねどりときゅうりの酢の物★ <small>ひねどりは、鶏の親鶏のことで、かめばかむほど旨味が出てきます。</small>	黒糖パン 牛乳 ミネストローネ かみかみサラダ★ <small>かみかみサラダは、さきいかとごぼうが入ったかみ応えのあるサラダです。</small>	ご飯・牛乳 えのきのすまし汁 きんぴらごぼう★ はたはたの唐揚げ★ <small>はたはたは、兵庫県日本海で獲れます。中骨もよくかんで食べましょう。</small>														
6/7(月)	6/8(火)	6/9(水)	6/10(木)														
とうもろこしご飯 牛乳 ひじきスパゲッティ★ きゅうりのおかか和え <small>今日のひじきは、兵庫県産です。ひじきもよくかむと消化吸収がいいです。</small>	わかめご飯 牛乳 かやくうどん するめ入りかき揚げ★ <small>今日は、虫歯予防デーです。よくかんで食べると脳の働きが活発になります。</small>	麦ご飯 豚丼 牛乳 けんちん汁 <small>豚丼は、北海道の郷土料理として帯広市から広まりました。</small>	パン・牛乳 マカロニのコンソメスープ 白身魚のフライ・ボイルキャベツ ソース(クラス1本) <small>パンに、白身魚のフライとキャベツをはさんで食べるとおいしいですよ。</small>														
6/14(月)	6/15(火)	6/16(水)	6/17(木)														
枝豆ご飯 牛乳 湯葉のすまし汁 さばのしょうが煮 <small>しょうがは、魚の臭みを消してくれ、しょうがの風味が食欲を増します。</small>	パン・牛乳 夏野菜のスープ 豚肉のケチャップ炒め チーズ <small>夏野菜スープに、ズッキーニが入っています。今が旬です。</small>	キムチチャーハン 牛乳 トック あじさいゼリー <small>あじさいゼリーは、ブルーとピンクであじさいをイメージしたゼリーです。</small>	ご飯・牛乳 豚汁 鮭の塩焼き たくあんのおかか和え <small>今日は、鮭の塩焼きとたくあんのおかか和えをお皿に盛り合わせましょう。</small>														
6/21(月)	6/22(火)	6/23(水)	6/24(木)														
ご飯 牛乳 カレーピーンズ キャベツのゆかり和え <食育の日> <small>今日は「食育の日」の実施です。兵庫県産大豆やキャベツを使います。</small>	ご飯 牛乳 みそワタンスープ 鶏肉の甘辛煮 <small>鶏肉の甘辛煮は、しょうがとにんにくをたっぷり使って煮込んでいます。</small>	えびピラフ 牛乳 春雨スープ ヨーグルト <small>えびピラフは、バターを使って風味を出しています。</small>	ミニバターパン 牛乳 焼きそば ごぼうサラダ <small>播磨町のバターパンは、生地の表面にマーガリンを塗り焼き上げています。</small>														
6/28(月)	6/29(火)	6/30(水)	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>6月の平均栄養価</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>760 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>29.1 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>22.7 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>318 mg</td></tr> <tr><td>鉄</td><td>2.6mg</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>5.1 g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	760 kcal	たんぱく質	29.1 g	脂質	22.7 g	カルシウム	318 mg	鉄	2.6mg	食塩相当量	2.8 g	食物繊維	5.1 g
エネルギー	760 kcal																
たんぱく質	29.1 g																
脂質	22.7 g																
カルシウム	318 mg																
鉄	2.6mg																
食塩相当量	2.8 g																
食物繊維	5.1 g																
ご飯・牛乳 スタミナ汁～みそ仕立て 豚肉のしぐれ煮 わらびもち <small>油で揚げた野菜から、たっぷりの栄養が摂れるのでスタミナ汁といえます。</small>	ミニアップルパン・牛乳 ミートスパゲッティ グリーンアスパラ ノンエッグマヨネーズ(クラス1本) <small>グリーンアスパラは、春から初夏にかけてが旬です。</small>	期末考査 給食の実施は ありません	郡総体 給食の実施は ありません														



< 6月食の行事 >

- ◆歯と口の健康週間(4日～10日)
給食では、歯と口の健康増進をはかるため1日～8日までかむ力をつけるメニューを入れています。(★マーク)
- ◆食育月間
毎年6月は食育月間です。播磨町では、21日からの1週間、食育に取り組みます。

6月 給食予定献立表

2021年（播磨中学校・播磨南中学校）

播磨町学校給食会

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)
1	火	ご飯	牛乳	じゃが芋のみそ汁 豚肉の変わり揚げ	牛乳/豆腐、油揚げ、みそ/豚肉、 みそ	こめ/じゃが芋/米粉、なたね油、 三温糖/ごま油	たまねぎ、にんじん、青ねぎ	903	34.9
2	水	ご飯	牛乳	がめ煮 ひねどりときゅうりの酢の物	牛乳/鶏ももむね肉、厚揚げ、さ つま揚げ/わかめ、鶏肉スライス	こめ/里芋、オリーブ油、三温糖	にんじん、干しいたけ、さやいんげ ん、こんにゃく/きゅうり	737	29.9
3	木	黒糖パン	牛乳	ミネストローネ かみかみサラダ	牛乳/ベーコン、チキンウイン ナー、粉チーズ/さきいか	黒糖パン、黒砂糖/マカロニ、オ リーブ油/三温糖、ノンエッグマ ヨネーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、むき 枝豆、パセリ、トマト(水煮)/ささ がきごぼう、にんじん、とうもろこし	752	27.0
4	金	ご飯	牛乳	えのきのすまし汁 きんぴらごぼう はたはたの唐揚げ	牛乳/豆腐、焼きかまぼこ/鶏もも むね肉、さつま揚げ/はたはた	こめ/オリーブ油、三温糖/米粉、 なたね油	えのきたけ、にんじん、青ねぎ/ささ がきごぼう、こんにゃく、にんじん	667	25.2
7	月	とうもろこしご飯	牛乳	ひじきスパゲッティ きゅうりのおかか和え	牛乳/まぐろ油漬け/ひじき、鶏も も肉、油揚げ、さつま揚げ/糸か つお	こめ/スパゲッティ、オリーブ 油、三温糖	とうもろこし/にんじん、むき枝豆/ きゅうり	717	27.6
8	火	わかめご飯	牛乳	かやくうどん するめ入りかき揚げ	牛乳/わかめ/鶏もも肉、焼きかま ぼこ、油揚げ/さきいか	こめ/うどん、三温糖/天ぷら粉、 なたね油	にんじん、干しいたけ、青ねぎ/た まねぎ、にんじん	759	25.4
9	水	麦ご飯	牛乳	豚丼 けんちん汁	牛乳/豚肉/鶏ももむね肉、豆腐、 油揚げ	こめ、麦/オリーブ油、三温糖	しょうが、キャベツ/大根、にんじ ん、ささがきごぼう、青ねぎ、干しい たけ	804	34.3
10	木	パン	牛乳	マカロニのコンソメスープ 白身魚のフライ・ボイルキャベツ ソース(クラス1本)	牛乳/ベーコン/白身魚	パン/じゃが芋、マカロニ/なたね 油	たまねぎ、にんじん、セロリー、パセ リ/キャベツ	717	25.8
11	金	麦ご飯	牛乳	夏野菜カレー 野菜ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳/豚肉、粉チーズ、牛乳	こめ、麦/じゃが芋、オリーブ 油、バター、小麦粉、黒砂糖、は ちみつ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマト、 なす、トマトピューレ/みかん・パインアッ プル・ももシロップ漬、野菜ゼリー	882	23.1
14	月	枝豆ご飯	牛乳	湯葉のすまし汁 さばのしょうが煮	牛乳/豆腐、焼きかまぼこ/さば	こめ/三温糖	むき枝豆/にんじん、青ねぎ/しょうが	730	34.0
15	火	パン	牛乳	夏野菜のスープ 豚肉のケチャップ炒め チーズ	牛乳/ベーコン/豚肉/チーズ	パン/オリーブ油	キャベツ、ズッキーニ、にんじん、た まねぎ、赤パプリカ、とうもろこし/ たまねぎ、にんじん、セロリー	783	32.9
16	水	キムチチャーハン	牛乳	トック あじさいゼリー	牛乳/豚肉	こめ、麦、オリーブ油、いりごま /トック、ごま油/ゼリー	はくさいキムチ、にんじん、にら/た まねぎ、にんじん、白ねぎ、にら、 しょうが、にんにく	752	25.2
17	木	ご飯	牛乳	豚汁 鮭の塩焼き たくあんのおかか和え	牛乳/豚肉、豆腐、みそ/鮭/糸か つお	こめ	大根、ささがきごぼう、にんじん、青 ねぎ/たくあん漬	698	33.8
18	金	ご飯	牛乳	八宝菜 揚げぎょうざ(2個)	牛乳/豚肉、いか、むきえび/ぎよ うざ	こめ/オリーブ油、ごま油、かた くり粉/なたね油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、たけ のこ、干しいたけ、さやえんどう	796	34.4
21	月	ご飯	牛乳	カレーピーズ キャベツのゆかり和え	牛乳/大豆、豚肉、粉チーズ	こめ/じゃが芋、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、パセリ/キャベ ツ、ゆかり	752	26.8
22	火	ご飯	牛乳	みそワタンスープ 鶏肉の甘辛煮	牛乳/豚肉、みそ/鶏もも肉	こめ/タンメン、ごま油/三温糖	たまねぎ、にんじん、たけのこ、に ら、にんにく/しょうが、にんにく	727	33.0
23	水	えびピラフ	牛乳	春雨スープ ヨーグルト	牛乳/むきえび/焼き豚/ヨーグル ト	こめ、バター/春雨	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 ピーマン/えのきたけ、とうもろこ し、白ねぎ、にんじん、にら	755	28.9
24	木	ミニバターパン	牛乳	焼きそば ごぼうサラダ	牛乳/豚肉、焼きちくわ、青のり 粉	バターパン/中華めん、オリーブ 油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピー マン/ささがきごぼう、きゅうり	705	24.3
28	月	ご飯	牛乳	スタミナ汁~みそ仕立て 豚肉のしくれ煮 わらびもち	牛乳/豚肉、みそ/豚肉	こめ/なたね油/三温糖/わらびも ち	ズッキーニ、なす、たまねぎ、にんじ ん、青ねぎ/しょうが	813	29.6
29	火	ミニアップルパン	牛乳	ミートスパゲッティ グリーンアスパラ ノンエッグマヨネーズ(クラス1本)	牛乳/豚ひき肉、粉チーズ	アップルパン/スパゲッティ、オ リーブ油/ノンエッグマヨネーズ	ドライアップル/たまねぎ、にんじ ん、パセリ、トマトピューレ/グリー ンアスパラガス	746	26.4