



日・曜日	1 (木)	2 (金)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう わかめのすましじる やさいいため ハイチーズ	げんりょうごはん ぎゅうにゅう ちゃんぽんうどん ブロッコリーのちゅうかいため ぶどうゼリー	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ ★ハムステーキ ミニフィッシュ	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのみそしる ひらつくねのてりやき こまつなのにびたし	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ いかいそべあげ いちごジャム	ごはん はっこうにゅう (アシドミルク) チキンカレー ごしょくやさいと さきいかのカミカミサラダ かみかみくろまめ	ごはん きゅうにゅう ちくぜんに ★いわしのかばやきふう きゅうりとわかめのすのもの	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ぶたにくとなすのみそいため かたぬきチーズ	わかめごはん ぎゅうにゅう ごもくじる とりにくのてりやき いんげんのごまいため	しょくパン ぎゅうにゅう コンソメスープ しろみざかなフライ くろまめきなこクリーム	げんりょうごはん ぎゅうにゅう セルフあんかけめん ウインナーソーセージ かいそうサラダ あげめん
-		精白米 70 普通牛乳 1本		精白米 75 普通牛乳 1本		精白米 75 はっ酵乳(アシドミルク) 1本		精白米 75 普通牛乳 1本	わかめご飯の素 1.5	食パン1コ普通牛乳1本	精白米 70 普通牛乳 1本
ざいりょ	鶏肉 細切れ 25 豆腐 15 乾燥わかめ 0.3 大根 15 玉ねぎ 10 人参 10 人のきたけ 5 淡口しょうゆ 5 食塩 0.1 削り節 2 だし昆布 0.2	縁豆もやし 10 人参 5 ホールコーン 5 小松菜 5 ガラスープ 10 白湯スープ 8 淡口しょうゆ 5	厚揚げ(小) 45 玉ねぎ 30 たけのこ 15 人参 15 白ねぎ 10 冷凍おろししょうが 1 八丁味噌 4.5 濃糖 1.2 日本酒 0.5	油揚げ 10 切干大根 3.5 玉ねぎ 20 人参 青ねぎ 10 高信州みそ 5.5 赤みそ 19 だし昆布 0.1	鶏肉 細切れ 15 かぼちゃ 25 かぼちゃペースト 5 玉ねぎ 20 じゃがいも 10 人参 7 小松菜 5 豆乳(無調整) 20 ホワイトルウ(県・小麦除去) 8 食塩 0.2	鶏肉 細切れ 30 35 15 2 2 35 15 2 35 15 2 35 15 2 35 15 2 35 16 2 2 35 16 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	さやいんげん 5	鶏肉 細切れ 25 はるさめ 3 白菜 20 玉ねぎ 15 人参数 10 小松一クリンラウ 4 食塩 0.3 こしょう 0.02	ではんにます	ポンレスハム 10 じゃがいも 20 玉ねぎ 20 キャベツ 10 人参 10 パセリ(乾) 0.02 ポークブイヨン 4 淡ロしょうゆ 3 食塩 0.2 こしょう 0.02	冷凍おろししょうが 0.1 ガラスープ 5 淡口しょうゆ 4
5	淡口しょうゆ 1.5 食塩 0.1 こしょう 0.02 片栗粉 0.5 なたね油 1 ハイチーズ(12g) 1コ	ブロッコリー 20 人参 10 中華ドレッシング 4 なたね油 1	★ハムステーキ(40g) 1コ ミニフィッシュ(5g) 1コ プロング	片栗粉 0.3 さつま揚げ 10 小松菜 25 人参 5 濃ロしょうゆ 2 みりん 0.6 削り節 0.5	4円~10円 歯と口の健康週間	縁豆もやし きゅうり した。 もささがきごぼう らいりごま 0.2 醤油ドレッシング 4	なたね油 4 冷凍おろししょうが 0.3 濃口しょうゆ 4 みりん 2 砂糖 2 きゆうり 30 乾燥わかめ 0.5 人参 10 食酢 1.6 砂糖 1.3 淡口しょうゆ 1.1	冷凍おろししょうが 1 赤みそ 3 濃口しょうゆ 1 砂糖 1 みりん 1 日本酒 0.5 なたね油 1	濃口しょうゆ 5 砂糖 1.7 の.8 りん 0.8 対果粉 0.3 まぐろ油漬 15 さやかいんげん 15 しかりごま 0.5 濃口 0.5 濃口 0.78 かりん 0.78 なたね油 0.5		トマトケチャップ 4 ウスターソース 2 海藻ミックス 1 人参 10 ホールコーン 10 きゅうり 青じそドレッシング 4 揚げ麺(20g) 1コ 〈直送〉
エネルキ・一 蛋白質 脂質	573 kcal 26.1 g 21 g	585 kcal 22.5 g 18.5 g	661 kcal 29. 2 g 25. 3 g	27. 6 g	563 kcal 22.5 g 23.4 g	617 kcal 19.7 g 16.4 g	675 kcal 28.7 g 23.5 g	574 kcal 24.9 g 19.9 g	656 kcal 29.9 g 25.7 g	542 kcal 22.8 g 22.3 g	655 kcal 26.6 g 22 g
日・曜日	16 (金)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう とうがんのみそしる さばのしおやき きんぴらごぼう	ごはん ぎゅうにゅう ビーフンスープ ポテトコロッケ ガパオライス	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのすぶたふう ゆでとうもろこし だいこんサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ミンチカツ いちじくジャム	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる おこのみやき ほうれんそうのおひたし	ごはん ぎゅうにゅう ★たまごぬきクーリジシ セルフもずくどん シークワーサーしらたま	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに あじフライ ミニゼリー(りんご)	ごはん ぎゅうにゅう オニオンスープ ハンバーグのデミソース ポテトサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ とりにくのマーマレードに ソフトチーズ	ごはん ぎゅうにゅう なすのみそしる かきあげ きゅうりのしおこんぶあえ	ごはん ぎゅうにゅう さばカレー チキンナゲット えだまめ
-	精白米 75 普通牛乳 1本	精白米 75 普通牛乳 1本		コッペパン 1コ 普通牛乳 1本	精白米 75 普通牛乳 1本	精白米 75 普通牛乳 1本	精白米 75 普通牛乳 1本	精白米 75 普通牛乳 1本		精白米 75 普通牛乳 1本	精白米 75 普通牛乳 1本
ざい・	だし昆布 0.1	ビーフン 3 鶏肉 細切れ 20 レタス 20 玉ねぎ 20 人参 10 パセリ(乾) 0.02 ポークブイヨン 10 淡ロしょうゆ 2 食塩 0.3 こしょう 0.02	玉ねぎ 35 白菜 35 人参 15 たけのこ 10 ピーマン 3 濃ロしょうゆ 5 ガラスープ 5 トマキケチャップ 3 砂糖 1 片栗粉 1	大豆 8 玉ねぎ 30 じゃがいも 20 カットボテト 10 人参 15 しめじ 10 トマトゲチャップ 10 ウスターソース 5 ポークブイヨン 5 食塩 0.35	赤みそ 5 削り節 2.5	干しいたけ 0.2 淡口しょうゆ 5 食塩 0.2 削り節 2 だし昆布 0.2 片栗粉 0.5	さつま揚げ 15 厚揚げ 20 かぼちゃ 40 人参 15	玉ねぎ 30 ソテードオニオン 10 キャベツ 10 人参 10 パセリ(乾) 0.02 ポークブイヨン 5 淡口しょうゆ 4 食塩 0.2 こしょう 0.02	玉ねぎ 20 ホールコーン 10 とうもろこしペースト 10 人参 10 小松菜 5 豆乳(無調整) 15 ホワイトルウ(乳・小麦除去) 10 食塩 0.1	しめじ 5 小松菜 5 信州みそ 5.5 赤みそ 5 削り節 2.5 だし昆布 0.1	冷凍おろししょうが 0.15 冷凍おろしにんにく 0.15 カレールウA 10 カレールウB 10 ポークブイヨン 5
ょう	精製塩 0.3 mk の 15 co がきごぼう 10 人参 5 co きえだまめ 5 co は 10 co 5 co	揚げ油 濃厚ソース 4 豚びき肉 25 ひきわり大豆 10 人参 5 赤ピーマン 0.3 冷凍おろししょうが 0.15 濃口しょうが 0.15 濃口しょうか 0.5 食口しょう 0.01 なたね油 1	カットコーン(40g) 1コ ささみフレーク 15 大根 30 ごまドレッシング 4	こしょう 0.02 なたね油 0.5 ミンチカツ(50g) 1コ 揚げ油 4	濃厚ソース 4 油揚げ 5 ほうれん草 20 人参 5 えのきたけ 5 淡ロしょうゆ 2.3 みりん 2.3	沖縄もずく 8 玉ねぎ 10 人参 5 ホールコーン 5 冷凍おろししょうが 0.5 濃口しょうゆ 2.5 みりん 1 砂糖 1	あじフライ(50g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 4 ミニゼリー(りんご)(16g) 1コ	デミグラスソース 5	オレンジマーマレード 7 濃口しょうゆ 2 日本酒 0.3	かき揚げ(50g) 1コ 揚げ油 4 みりん 4.5 濃口しょうゆ 2.3 砂糖 2 片栗粉 0.3 きゆうり 30 塩昆布 0.5 白いりごま 0.3 濃口しょうゆ 0.2 ごま油 0.3	濃口しょうゆ 1 = チキンナゲット(18g) 2コ =
エネルギー 蛋白質 脂質	607 kcal 34.8 g 19.7 g		22. 7 g	27. 4 g	650 kcal 23.2 g 21.8 g	589 kcal 23.5 g 14.1 g	675 kcal 27. 6 g 21. 3 g	636 kcal 22.9 g 23.8 g	621 kcal 29.1 g 29.4 g	630 kcal 17.8 g 22.7 g	

〈お知らせ〉 〇加工食品等は、「学校給食用半製品の材料」に原材料を記載しています。アレルギーをお持ちの方は、必ずご確認ください。 〇年間を通じて使用する調味料や加工食品等については、配合内容を一覧にして、各学校園に配布しています。必要とされる方は、学校園、もしくは、学校給食センターまでお申し出ください。

〇そば・落花生・えび・かには使用していません。

〇6月に使用するお米は、豊能町でとれた「キヌヒカリ」を使用しています。

● 食育の日~アジアの料理~

ガパオライス



ガパオライスは、タイの料理です。 「ガパオ」とはバジルのことで、 ひき肉とバジルを炒めたものを、 ご飯にのせて食べます。鶏肉や豚肉 などの肉や、パプリカ、バジルなど NS あざ というか と鮮やかな食材が使われます。

ビーフンスープ



ビーフンは中国では『米粉』と * 書きます。文字通りお米から作られた 始です。 空気だけでなく、 東南アジア でも、米の麺が食べられています。 スープに入れるだけでなく、炒めて た 食べることもあります。

えばら えんだ しょう 今月の献立で使用している旬の食材

なす かぼちゃ トマト とうもろこし きゅうり ピーマン がポピーマン 枝豆 冬瓜 もずく

ふくまるアイデアメニューコンテスト 採用献立

いけだしない も田市内の中学生が考えた給食メニュー)

- 1						
	実施日	がんが ひと がっこうめい 考えた人の学校名				
	8日(木)	Nith ちゅうがっこう 池田中学校				
	こんだてめい 献立名					
	チキンカレー					
	こしょく ゃさい 五色野菜とさきいかのカミカミサラダ					

ナイスアイデアポイント!

- 旬の食材を入れるようにしました。 ・人気の食材で、食べる人が嬉しく
- なるような献立にしました。



毎日の献立をホームページ やインスタグラムで 見ることができます。

