


日・曜	1日・金	4日・月	5日・火	6日・水	7日・木	8日・金	11日・月
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ◇このはとじ きりぼしだいこんのはりはり	ごはん ぎゅうにゅう もずくじる とりレバーとじゃがいものあげに	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ わかめあえ	ごはん ぎゅうにゅう さばとトマトのカレー さまじゃこサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう ◇あさりとモロヘイヤのとうにゅうスープ きびなごのからあげ	コッペパン ぎゅうにゅう とうもろこしごはん たなばたじる きんぴらだいず	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそじる ◇ゴーヤチャンプルー
材料名および使用量(g)	卵◆ 50 うす揚げ 5 かまぼこ 7 にんじん 15 たまねぎ 45 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 塩 0.1 本みりん 1 でんぶん 0.5 けずり節 2 水 50	豚肉 10 酒 0.5 もずく 12 にんじん 10 かまぼこ 7 しめじ 6 みつば 0.7 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 本みりん 0.5 けずり節 2 水 100	かぼちゃ 10 鶏肉 0.5 調理ワイン 12 たまねぎ 40 にんじん 10 綿実油 0.5 塩 0.7 こしょう 0.05 バター 3 牛乳 35 生クリーム 6 パセリ 0.5 スープベース 7 水 60	さば(オイル漬け) 22 調理ワイン 1 トマト(水煮) 8 たまねぎ(西谷産) 20 じゃがいも(西谷産) 50 もやし 0.5 にんにく 0.2 カレー粉 0.8 小麦粉 5 バター 4 スープベース(丸鶏) 1 ウスターソース 5 ケチャップ 1.5 こいくちしょうゆ 0.4 砂糖 0.2 酢 0.1 こしょう 0.1 水 85	豚肉 10 あさり◆ 10 酒 2 にんじん 10 たまねぎ 20 キャベツ 20 もやし 10 モロヘイヤ 3 しょうが 0.2 綿実油 0.5 豆乳 30 みそ 1.5 うすくちしょうゆ 3 塩 0.3 こしょう 0.02 本みりん 0.5 酒-クブイオン 0.5 けずり節 5 オクラ 70	精白米 70 水 90 とうもろこし 30 塩 0.6 酒 0.2	じゃがいも 20 にんじん 10 たまねぎ 15 わかめ(塩蔵) 2 うす揚げ 4 ねぎ 2 みそ 11 いりこ 3 水 120
エネルギー/蛋白質	540kcal / 22.3g	545kcal / 20.6g	547kcal / 20.1g	593kcal / 20.1g	508kcal / 24.3g	531kcal / 21.0g	507kcal / 20.1g

日・曜	12日・火	13日・水	14日・木	15日・金	19日・火
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ チリコンカン すいか	ごはん ぎゅうにゅう とうがもスープ はものフライ うめソース	こがたパン ぎゅうにゅう カレーうどん ゆばとしらすのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ なすとおたにくのみそいため	コッペパン ぎゅうにゅう ◇うずらたまごのスープ ちゅうかサラダ
材料名および使用量(g)	ワンタンの皮 7 鶏肉 10 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 もやし 10 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120	豚肉 12 酒 0.5 とうがも 30 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 100	うどん(冷凍) 55 牛肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 30 うす揚げ 7 ねぎ 2 塩 0.1 カレー粉 0.8 こいくちしょうゆ 6 うすくちしょうゆ 1 ざらめ 1 本みりん 1.5 でんぶん 1.5 だし昆布 0.5 けずり節 1 水 100	鶏肉 10 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 3.5 にんじん 10 たまねぎ 20 えのきたけ 8 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 0.4 塩 0.2 こしょう 0.1 けずり節 2 水 120	うずら卵◆ 30 鶏肉 18 たまご 8 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 もやし 10 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 100
エネルギー/蛋白質	524kcal / 20.5g	596kcal / 25.2g	508kcal / 20.5g	514kcal / 20.2g	501kcal / 20.2g


食育ポイントマーク

学校給食の献立にはそれぞれ「学校給食法」に基づいた「ねらい」があります。毎月の献立の中でポイントをしぼり、マークによって「献立のねらい」をお知らせすることになっています。参考にしていただきますようお願いいたします。




カミカミ献立

そしやく力を高めるものを紹介。



郷土料理

日本各地の伝統的な料理を紹介。兵庫県とその他の県は県名が入ります。



地産地消給食

兵庫県産の食材を特に多く使用する場合を紹介。

選挙のお知らせ

投票日

7月10日(日)

さあ行こう 明るい未来 つくるため

(令和3年度明るい選挙啓発標語入賞作品)

○…あかいろのしよくひん(おもにからだをつくるものとなるしよくひん) □…きいろのしよくひん(おもにエネルギーのもととなるしよくひん) △…みどりいろのしよくひん(おもにからだのちようしをととのえるものとなるしよくひん) ※上記材料は、天候等により急きよ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー535kcal たんぱくしつ21.3g