



6月 学校給食献立表

令和3年度発行
東広島北部学校給食センター

日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質塩分	日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質塩分
		魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実				魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	
1火	牛乳ごはん 新じゃがの鶏そぼろ煮 わかめのすだちあえ	とりにく さつまあげ なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース きゅうり キャベツ すだち	こめ じゃがいも さとう		746 kcal 26.3 g 2.2 g	18金	牛乳 かき玉きつね丼 ごはん かき玉きつね丼の具 ジャキッとポテトのごまじゅあえ	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ ごまつな	たまねぎ しめじ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	ごま	728 kcal 26.5 g 2.5 g
2水	牛乳 黒糖パン 世界の料理 スペイン スペイン風オムレツ アリオリサラダ ソパ・デ・アホ	アンサンブル エッグ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	スナッフえんどう きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ キャベツ レモン	こくとうパン	あぶら ノンエッグ マヨネーズ オリーブあぶら	771 kcal 29.5 g 2.9 g	21月	牛乳 ハヤシライス ごはん ハヤシシチュー せとうちさっぱりサラダ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	こめ じゃがいも さとう はるさめ	ノンエッグ マヨネーズ	801 kcal 26.4 g 3.2 g	
3木	牛乳 ごはん あじフライ 昆布あえ けんちん汁	あじフライ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん こんにゃく	こめ	あぶら ごまあぶら	751 kcal 27.2 g 2.1 g	22火	牛乳 ごはん 豚肉と豆腐の中華煮 きゅうりのピリッと漬け ヨーグルト	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり だいこん	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら	760 kcal 31.3 g 1.8 g
4金	牛乳 ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め 酢の物	ふたにく なまあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しめじ きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら	772 kcal 31.6 g 2.4 g	23水	牛乳 チキンカツバーガー 丸型横割りパン チキンカツ そえ野菜 ミネストローネ	チキンカツ ふたにく ベーコン ミックス ビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ にんにく たまねぎ マッシュルーム	コッパン じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	778 kcal 33.0 g 3.0 g
7月	牛乳 ごはん 春雨炒め 中華あえ	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンツァイ	しょうが たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり とうもろこし	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら	754 kcal 28.8 g 2.0 g	24木	牛乳 ごはん 鶏肉と大豆のさっぱり煮 つけもののごまあえ	とりにく だいす うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	こんにゃく しょうが もやし きゅうり たくあん	こめ さとう でんぷん	ごま	810 kcal 31.6 g 1.6 g
8火	牛乳 ごはん ひろしま魚魚っしレモン かみかみあえ	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ たけのこ しょうが にんにく レモン きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう でんぷん	あぶら	714 kcal 26.7 g 1.4 g	25金	牛乳 ごはん さばのみそだれかけ ごまあえ すまし汁	さば みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	721 kcal 30.5 g 2.2 g
9水	牛乳 リッチパン パスタのカレーソース ハムサラダ	ふたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし	リッチパン スパゲティ じゃがいも さとう	あぶら	842 kcal 31.8 g 4.0 g	28月	牛乳 ごはん 豆腐バーグの梅肉ソース おかかあえ ひじきの炒り煮	とうふ ハンバーグ かつおぶし ふたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごまつな にんじん さやいんげん	うめびしお キャベツ こんにゃく ごぼう	こめ さとう でんぷん	あぶら	716 kcal 27.8 g 2.7 g
10木	牛乳 ごはん 家常豆腐 もやしのナムル	ふたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ もやし とうもろこし	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら	748 kcal 27.9 g 2.3 g	29火	牛乳 ごはん ミートボールの甘酢炒め ハンサンスー	ミートボール とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンツァイ	たまねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり	こめ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	756 kcal 25.3 g 2.5 g
11金	牛乳 ごはん ひろしま揚げ揚げちくわ しそひじきあえ 雷汁	ちくわ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しそひじき	にんじん ねぎ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ こんにゃく ごぼう	こめ でんぷん じゃがいも	あぶら	745 kcal 24.0 g 2.5 g	30水	牛乳 パインパン チリコンカン フレンチサラダ	ふたにく レッドキドニー ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	831 kcal 31.0 g 3.3 g
14月	牛乳 ごはん 炒り豆腐 カルちゃんサラダ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき チーズ	にんじん ねぎ ごまつな	しいたけ たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ	こめ さとう	あぶら	769 kcal 31.1 g 2.3 g	*物質の都合により 献立を変更をすることがあります。 *こんにゃくについて こんにゃくはいも類(5群)に分類されますが 体内の働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食べ物(4群)」に分類しています。								
15火	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き かおりあえ 豆まめみそ汁	とりにく あぶらあげ とうふ みそ とりにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ しそ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	786 kcal 29.9 g 2.6 g	【給食センター探検ツアー ～野菜下処理室編～】 給食ができるまでの様子を紹介します。								
16水	牛乳 バターパン 鶏肉と野菜のスープ煮 七色サラダ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ きくらげ	バターパン じゃがいも さとう	あぶら	735 kcal 30.0 g 3.2 g	何をやる機械でしょう? すると、皮がむけたじゃがいもが! 剥き残しの部分は、調理員が 手作業で剥いていきます。								
17木	牛乳 古代米ごはん 小いわしの天ぷら 彩りあえ ゆめまる元気汁	こいわしてんぷら あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	あかピーマン にんじん ねぎ	もやし きピーマン たまねぎ	こめ くろまい じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	787 kcal 26.5 g 2.8 g	その後、食品についている泥やほこり などの異物や有害微生物を落とすために、 3つの大きな水槽で3回洗います。								

【給食センター探検ツアー ～野菜下処理室編～】 給食ができるまでの様子を紹介します。

何をやる機械でしょう?

すると、皮がむけたじゃがいもが!
剥き残しの部分は、調理員が
手作業で剥いていきます。

その後、食品についている泥やほこり
などの異物や有害微生物を落とすために、
3つの大きな水槽で3回洗います。

のぞいてみると...
野菜がぐるぐる
回っています。