

2024年(令和6年)6月献立表(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

日(曜)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
献立	パン ウインナーのソテー ブロッコリー コーンソイチャウダー 牛乳	★季節の献立 ごはん ★飛魚磯辺フライ ぎんぴらごぼう ほうとう汁 牛乳	★季節の献立 ごはん 豚肉のオープン焼き ★きゅうりと 切干大根のサラダ わかめの味噌汁 牛乳	パン チリコンカン 野菜スープ チーズ 牛乳	ごはん ミンチカツ キャベツ 豚汁 牛乳	米粉パン ししゃもフリッター(2尾) サラダ レタススープ 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー ごはん ★韓国風肉じゃが 大豆と小魚の磯和え トック 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 白湯スープ パインスティック 牛乳	パン いちごジャム ハーブソテー グリーンポタージュ 牛乳	★総体応援メニュー ごはん ★チキンカツ コールスロー トマトスープ 牛乳	★オリ・パラメニュー(パリ) パン 鶏肉の スイートチリソース ★リヨネーズポテト 玉ねぎスープ 牛乳
	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	米粉パン(米粉・小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80
材	荒挽カケルウインナー 42 玉ねぎ 20 にんじん 12 サラダ油 1 塩 0.02 こしょう(白) 0.03 ブロッコリー 25 ドレッシング(焙煎ごま) 2.5 ベーコン 12 玉ねぎ 25 にんじん 9 とうもろこし(ペースト) 25 とうもろこし 30 サラダ油 1 ブイヨン(ポーク) 28 ブイヨン(粉末) 0.3 コーンスターチ 3 豆乳 25 塩 0.6 こしょう(白) 0.04 水 95 牛乳 206	とびうお磯辺フライ(1個) 50 天ぷら油 6.5 ごはん 30 にんじん 9 枝豆 4 ごま 0.6 しょうゆ(こいくち) 2.1 砂糖 1.6 唐辛子(一味) 0.006 サラダ油 1 鶏肉 15 うどん 35 かぼちゃ 30 しめじ 8 油揚げ 3 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.2 みそ(米・白) 7 煮干し 4 水 150 牛乳 206	豚肉 58 ブロッコリー 20 ガーリックパウダー 0.02 塩 0.15 こしょう(白) 0.02 こしょう(黒) 0.02 サラダ油 1.5 切干大根 4.5 きゅうり 10 にんじん 6 玉ねぎ 5 ツナ油漬け 5 ごま 1 酢 2.7 しょうゆ(うすくち) 0.9 砂糖 1.8 みりん 0.45 塩 0.09 しょうが 0.5 かつお節 0.5 サラダ油 0.5 わかめ・乾 0.5 豆腐 35 玉ねぎ 25 にんじん 9 油揚げ 4 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 160 牛乳 206	大豆 40 豚ひき肉 25 玉ねぎ 20 サラダ油 1 トマト 20 ケチャップ 6.3 ウスターソース 1.8 チリパウダー 0.22 砂糖 0.12 ガーリックパウダー 0.25 こしょう(白) 0.03 かたくり粉 1.5 ベーコン 10 じゃがいも 25 玉ねぎ 15 ごぼう 7 油揚げ 3 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 125 牛乳 206 チーズ(1個) 10 牛乳 206	ミンチカツ(1個) 60 天ぷら油 7.8 キャベツ 30 しょうゆ(うすくち) 0.6 ごま 0.5 水 0.2 豚肉 20 豆腐 30 だいこん 30 はくさい 10 にんじん 9 こんにゃく 5 ごぼう 7 油揚げ 3 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 125 牛乳 206	ししゃもフリッター 40 天ぷら油 5.2 豚肉 35 じゃがいも 45 玉ねぎ 25 にんじん 12 キムチ(白菜) 15 いんげん 3 ごま油 1 砂糖 1.2 しょうゆ(こいくち) 2.5 コチュジャン 0.3 鶏つくね 35 にんじん 15 玉ねぎ 25 レタス 25 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 しょうゆ(うすくち) 4 ブイヨン(チキン) 30 ごま油 0.3 水 120 トック 30 鶏肉 10 キャベツ 10 玉ねぎ 20 にんじん 6 きくらげ・乾 0.2 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 4.5 清酒 1.6 塩 0.25 こしょう(白) 0.04 削り節 6 水 165 牛乳 206	豆腐 65 豚ひき肉 35 玉ねぎ 20 赤ピーマン 5 にら 3 しょうが 0.5 加熱レバー 2 サラダ油 1 みそ(米・白) 2 みそ(米・赤) 1 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 1.2 トウバンジャン 0.2 塩 0.05 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 1.3 鶏肉 35 キャベツ 15 にんじん 10 こまつな 10 はるさめ 6 サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 4 塩 0.25 こしょう(白) 0.04 ごま油 0.3 ブイヨン(チキン) 30 水 120 パインスティック(1個) 30 牛乳 206	いちごジャム(1袋) 15 チキンカツ(1個) 60 天ぷら油 7.8 鶏肉 65 赤ピーマン 8 サラダ油 1 塩 0.13 こしょう(白) 0.03 ガーリックパウダー 0.3 パジル・乾 0.12 かたくり粉 0.35 ベーコン 12 玉ねぎ 25 キャベツ 15 にんじん 10 セロリー 2.5 押し麦 8 にんにく 0.25 トマト 25 ケチャップ 6 サラダ油 0.5 牛乳 25 塩 0.9 こしょう(白) 0.03 ロリエ(粉末) 0.01 マジョラム(粉末) 0.1 コーンスターチ 4 水 65 牛乳 206	チキンカツ(1個) 60 天ぷら油 7.8 キャベツ 23 とうもろこし 10 にんじん 6 砂糖 2.5 みりん 3 酢 3 トウバンジャン 0.2 塩 0.1 こしょう(白) 0.04 パブリカパウダー 0.03 かたくり粉 0.1 水 2 じゃがいも 40 玉ねぎ 10 ベーコン 10 とうもろこし 10 豆乳バター 1.5 塩 0.06 こしょう(黒) 0.02 ガーリックパウダー 0.3 玉ねぎ 40 豚肉 15 にんじん 9 パセリ・乾 0.02 塩 0.8 こしょう(白) 0.04 しょうゆ(うすくち) 3 ブイヨン(ポーク) 30 水 155 牛乳 206		
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

6月4日~10日は歯と口の健康週間

生涯を通じて自分の歯で健康に食べるために、歯と口の正しい知識を身につける健康週間です。

歯と口の役割

- ①食べる(食べ物をかみ砕く)
- ②話す(発音を助ける)
- ③表情を作る
- ④からだの姿勢やバランスを保つ

給食では、歯ごたえのあるきんぴらごぼうや歯を丈夫にするカルシウムが豊富なチーズを提供しています。



しっかり噛もう! 噛むことの効果

○肥満予防

脳の満腹中枢がはたらき、食欲をおさえる

○消化・吸収をよくする

食べ物が細かくなり、だ液と混ぜることで消化がよくなる

○虫歯を防ぐ

だ液がよく出ることで、歯を守ってくれる

○脳を活発にして、記憶力アップ

脳の血流や神経が刺激されて脳が活発になる

♥あかしっ子大好きメニュー♥

昨年の給食の中から人気メニューを紹介します。

11日:韓国風肉じゃが

キムチやコチュジャンなどを使って韓国風の味付けで仕上げています。



総体応援メニュー

総体に向けてがんばっているみなさんへの応援の気持ちと「勝負に勝つ=カツ」の語呂合わせで、チキンカツを提供します。

チキン“勝つ”で げんかつぎ!

全力を尽くしてベストパフォーマンスができるよう応援しています。
明石市教育委員会事務局 学校給食課 TEL 918-5594

2024年(令和6年)6月献立表(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

日(曜)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	今月の平均栄養量	
献立	ごはん 肉団子の甘酢あん 味噌ワンドゥンスープ	カレーライス (ごはん チキンカレー) 海と畑のサラダ	★季節の献立 ごはん ふりかけ 回鍋肉 ★冬瓜のスープ	★食べよう兵庫の食材 もずく丼 (ごはん もずく丼の具) 鯖の味噌焼き かきたま汁	★オリ・パラメニュー(パリ) パン オニオンソース ハンバーグ ★キャロットラペ ★ポトフ	★季節の献立 ごはん ★ゴーヤ入り 厚揚げの炒め物 ビーフンスープ みかんゼリー	ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根の マヨネーズ和え 味噌汁	ごはん 春巻き 高野豆腐の酢豚風 中華スープ	エネルギー 792kcal	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質 31.2g	
材	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	★ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	脂質 24.9g	
	肉団子 60 玉ねぎ 20 チンゲンサイ 5 赤ピーマン 5 サラダ油 1 ケチャップ 4 しょうゆ(うすくち) 2.5 酢 1.7 砂糖 1.7 水 5 かたくり粉 0.8	鶏肉 30 加熱レバー 2 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 にんじん 15 グリーンピース 5 カレールー① 10 カレールー② 14.5 サラダ油 1.5 水 115	ふりかけ(魚)1袋 2.8 豚肉 60 キャベツ 35 赤ピーマン 5 黄ピーマン 5 にんにく 0.25 しょうが 0.6 みそ(米・赤) 3.4 テンメンジャン 2.7 しょうゆ(こいくち) 0.9 パイオン(ポーク) 0.6 ツナ油漬け 5 ひじき・乾 1 キャベツ 27 にんじん 6 とうもろこし 3 サラダ油 1 ドレッシング(焙煎ごま) 6.5	もずく 22 ★鶏肉 24 ★玉ねぎ 18 ★にんじん 12 干しいたけ 0.3 ★青ねぎ 2 しょうが 0.6 清酒 0.6 しょうゆ(うすくち) 3.7 みりん 0.6 砂糖 1.3 かたくり粉 0.8 パイオン(チキン) 5 ごま油 1.2	ハンバーグ(1個) 80 玉ねぎ 10 酢 0.9 砂糖 0.5 しょうゆ(こいくち) 2 清酒 1.2 みりん 2.4 水 3.1 かたくり粉 0.5	にんじん 25 サラダ油 1 砂糖 0.3 酢 2.5 塩 0.03 こしょう(黒) 0.02	ゴーヤ 10 厚揚げ 50 豚肉 40 にんじん 6 しょうが 0.5 かつお節 0.6 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 2.4 砂糖 1.2 みりん 0.2 かたくり粉 0.2	豚肉 55 しょうが 2 玉ねぎ 15 清酒 1.5 みりん 1.2 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 2.5 サラダ油 1 かたくり粉 0.2	春巻き(1個) 50 天ぶら油 5 高野豆腐 8 豚ひき肉 15 玉ねぎ 20 赤ピーマン 5 干しいたけ 0.5 サラダ油 0.5 ケチャップ 6 しょうゆ(うすくち) 2 砂糖 1.5 酢 2 かたくり粉 0.8 パイオン(ポーク) 5 水 38	カルシウム 385mg
料	鶏肉 15 キャベツ 20 もやし 15 ワンドゥンの皮 15 にんじん 9 青ねぎ 1 にんにく 0.2 サラダ油 1 みそ(米・合わせ) 8 みそ(米・赤) 3 トウバンジャン 0.15 パイオン(チキン) 25 水 140	牛乳 206	とうがん 30 豆腐 30 ベーコン 12 にんじん 10 チンゲンサイ 8 はるさめ 4 しょうゆ(うすくち) 4.5 塩 0.25 こしょう(白) 0.02 パイオン(ポーク) 25 水 115	さば(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 1.2 砂糖 1.8 みそ(米・白) 1.8 清酒 1.8	荒挽カケルウインター 20 セロリー 2.5 にんじん 15 玉ねぎ 15 じゃがいも 40 キャベツ 10 サラダ油 1 塩 0.7 こしょう(黒) 0.02 パイオン(ポーク) 28 ローリエ(粉末) 0.02 しょうゆ(うすくち) 0.8 水 120	鶏肉 10 はくさい 10 にんじん 9 もやし 15 青ねぎ 1 ビーフン 10 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.45 ごま油 0.3 削り節 6 水 170	ゼリー(みかん)(1個) 70	じゃがいも 30 玉ねぎ 10 にんじん 9 豆腐 35 油揚げ 4 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.2 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 155	鶏肉 15 玉ねぎ 15 にんじん 9 はくさい 15 もやし 10 はるさめ 6 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.2 こしょう(白) 0.03 ごま油 0.3 削り節 6 水 155	鉄 4.6mg
	牛乳 206		牛乳 206	卵 20 豆腐 30 ★にんじん 9 ★玉ねぎ 30 ★チンゲンサイ 8 かたくり粉 1 しょうゆ(うすくち) 6 みりん 0.5 塩 0.1 削り節 6 水 150	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	亜鉛 3.4mg	
				★牛乳 206					ビタミンA 249μgRAE	
									ビタミンB1 0.52mg	
									ビタミンB2 0.53mg	
									ビタミンC 29mg	
									食物繊維 5.9g	
									食塩相当量 2.6g	
									*物資の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。	

6月は国の食育月間

食育とは、正しい食の知識や食事を
選択する力を養い、食事を通じて健
やかな心身と豊かな人間性を育み、いき
いきと暮らしていくことを目指す取り
組みです。



生涯にわたって「食べる力」=「生きる力」を
育むことが重要です

農林水産省「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレットより

給食での取り組み

給食では栄養豊富な旬の食材を利用
し、できるだけ私たちの地域(明石市内・
兵庫県内)でとれたものを使用するよ
うにしています。また、献立表や食育
活用資料等で情報を発信しています。

21日

食べよう兵庫の食材

毎月、食べよう兵庫の食材の日
を設定して兵庫の食材を積極的に
使用しています。
ごはん(米)・鶏肉・玉ねぎ・にんじん
・青ねぎ・チンゲンサイ・牛乳



季節の食材



オリ・パラメニュー(パリ)

7月26日から夏季オリンピック
競技大会、8月28日からパラリン
ピック競技大会がフランスの首
都パリで開催されます。
給食では開催国であるフラン
スの料理を『オリ・パラメニ
ュー』として紹介していきます。



17日 リヨネーズポテト (Pommes de terre à la lyonnaise)

リヨネーズ(Lyonnaise)とは、「リヨ
ン風」という意味です。リヨンとはフ
ランスの都市名で、玉ねぎの産地でも
有名です。
この名がついた料理は玉ねぎが
多く使われているそうです。



24日 ポトフ (pot-au-feu)

フランス語で、ポト(pot)は鍋や壺、フ(fe
u)は火を示すため、「火にかけた鍋」とい
った意味があります。鍋に肉や野菜類に
香辛料を入れて長時間煮込んだ家庭料理
です。



24日 キャロットラペ(carottes râpées)

ラペ(râpées)はフランス語ですりおろす
という意味があり、細切りにしたにんじ
んをざっぱりしたドレッシングと和えた
サラダです。

