

れいわ ねん
令和5年

がつぶんがっこうきゅうしょくこんだてひょう 6月分学校給食献立表

桑名市教育委員会

A 群

物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひづけ	ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あか からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	みどり からだのちょうしをととのえる		
1	木	ごはん ぎゅうにゅう たまごやき じゃこあえ あつあげとやさいのそぼろに	ぎゅうにゅう たまご ちりめん とりひきにく あつあげ	ごはん さとう でんぶ ドレッシング あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん しらたき えだまめ	603	23.4
2	金	こがたことうパン ぎゅうにゅう みそラーメン しゅうまい わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく まめみそ あわせみそ わかめ とりにく まぐろあぶらづけ	パン ことう ちゅうかめん あぶら ごまあぶら パンこ こむぎこ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし コーン ねぎ きゅうり キャベツ	598	25.8
5	月	ごはん ぎゅうにゅう いかのレモンふうみあげ こふきいも カミカミきんぴら	ぎゅうにゅう いか とりにく ちくわ	ごはん でんぶ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	レモンかじゅう パセリ ごぼう にんじん こんにやく きりぼしだいこん ピーマン	601	23.5
6	火	ごはん ぎゅうにゅう スパイストマト くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたひきにく えび ひきわりだいず とりにくほぐしみ くきわかめ	ごはん あぶら さとう ドレッシング	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ トマト えだまめ トマトピューレ コーン	585	24.8
7	水	こがたパン ぎゅうにゅう メンマのあんかけまぜめん こざかないりフライビーンズ いちごジャム【ふるさとほけんランチ】	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こざかな	パン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら でんぶ さとう ジャム	しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ なら メンマ	619	25.0
8	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのみそに たくあんあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう いわし みそ ぶたにく	ごはん さとう あぶら じゃがいも	しょうが キャベツ たくあん あかじそに にんじん たまねぎ しらたき えだまめ	602	25.4
9	金	パン ぎゅうにゅう コロッケ ごぼうサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにくほぐしみ ウインナー	パン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら ドレッシング	たまねぎ ごぼう キャベツ にんじん だいこん トマトピューレ パセリ	615	21.8
12	月	ごはん ぎゅうにゅう てりやきいわしバーグ こまつなときりぼしだいこんのサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう いわし やきぶた まぐろあぶらづけ ぎよにくすりみ みそ	ごはん あぶら さとう でんぶ ドレッシング ビーフン	こまつな もやし きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが	648	23.5
13	火	ごはん ぎゅうにゅう ひじきそぼろ ぐたくさんみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず ひじき とうふ さつまあげ あぶらあげ あわせみそ	ごはん あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん コーン ごぼう だいこん ねぎ	592	23.7
14	水	パン ぎゅうにゅう ハンバーグのラタトゥイユがけ ショートパスタいりスープ チョコジャム	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	パン でんぶ さとう オリーブゆ スパゲッティ ジャム	にんにく たまねぎ にんじん きピーマン スズキーニ キャベツ トマトピューレ パセリ	600	25.3
15	木	ごはん はっこうにゅう あげぎょうざ だいずサラダ ちゅうかふうコンスープ	はっこうにゅう とりにく ひじき だいず やきぶた まぐろあぶらづけ とうふ	ごはん でんぶ こむぎこ マヨネーズ あぶら	キャベツ たまねぎ なら にんじん えのきたけ コーン クリームコーン チンゲンサイ	602	17.9
16	金	パン ぎゅうにゅう ぶりからフィッシュ チーズいりカラフルサラダ とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう かわい チーズ とりにく とうにゅう	パン でんぶ あぶら さとう ごま じゃがいも ドレッシング	にんにく キャベツ えだまめ あかピーマン コーン たまねぎ にんじん しめじ	587	28.5
19	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに そくせきづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ とりにく あぶらあげ とうふ	ごはん さとう ごまあぶら	しょうが キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく ほしいいたけ	615	23.2
20	火	ごはん ぎゅうにゅう むすどあつあげのちゅうかいだめ はるさめサラダ【ふるさとほけんランチ】	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにくほぐしみ	ごはん あぶら でんぶ ごまあぶら はるさめ ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ むす もやし きゅうり	598	24.7
21	水	パン ぎゅうにゅう チキンのシュニッツェル ジャーマンポテト やさいとレンズまめのスープ 【ワールドランチ:ドイツ】	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ベーコン	パン あぶら パンこ こむぎこ さとう じゃがいも レンズまめ	たまねぎ にんにく パセリ キャベツ にんじん えだまめ	588	24.9
22	木	ごはん ぎゅうにゅう おやこに かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどふ あぶらあげ たまご かまぼこ まめみそ	ごはん さとう	たまねぎ にんじん えだまめ かぼちゃ えのきたけ こまつな	600	24.8
23	金	パン ぎゅうにゅう えびカツ ベーコンとやさいのソテー カレーポトフ	ぎゅうにゅう えび ぎよにくすりみ だいず ベーコン とりにく	パン パンこ でんぶ あぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ こまつな エリンギ コーン にんにく にんじん	586	27.6
26	月	ごはん ぎゅうにゅう あじのあまからあげ あかじそあえ ほそぎりこんぶのいために	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく さつまあげ こんぶ	ごはん でんぶ あぶら さとう ごま	だいこん きゅうり あかじそ ごぼう にんじん こんにやく	592	23.1
27	火	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご チャブチェ キムチスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく やきぶた とうふ	ごはん さとう パンこ ごまあぶら はるさめ ごま	たまねぎ にんにく だいこん にんじん あかピーマン もやし ピーマン ほしいいたけ キムチ えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	586	20.2
28	水	こがたパン ぎゅうにゅう れいせいトマトスパゲッティ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	パン スパゲッティ オリーブゆ しらたまだんご トマトスープのもと	キャベツ にんじん こまつな コーン おうとう パイン みかん	600	22.3
29	木	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり コーン	595	21.4
30	金	パン ぎゅうにゅう チリコンカン マカロニサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず	パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ オレンジ	601	25.5

れいわ ねん
令和5年

かつぶんがっこうきゅうしょくこんだてひょう 6月分学校給食献立表

くわな しきょういっかい
桑名市教育委員会

B 群

ぶつし つごう こんだて いちぶへんこぶ ぼまい
物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひつげ	ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あか からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	みどり からだのちようしをととのえる		
1	木	こがたことうパン ギゆうにゆう みそラーメン しゆうまい わかめサラダ	ぎゆうにゆう ぶたひきにく まめみそ あわせみそ わかめ とりにく まぐるあぶらづけ	パン ことう ちゆうかめん あぶら ごまあぶら パンこ こむぎこ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし コーン ねぎ きゅうり キャベツ	598	25.8
2	金	ごはん ギゆうにゆう てりやきいわしバーグ こまつなときりほしだいこんのサラダ ビーフンスープ	ぎゆうにゆう いわし やきぶた まぐるあぶらづけ ぎよにくすりみ みそ	ごはん あぶら さとう でんぶん ドレッシング ビーフン	こまつな もやし きりほしだいこん たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが	648	23.5
5	月	ごはん ギゆうにゆう スパイシートマト くきわかめのナムル	ぎゆうにゆう ぶたひきにく えび ひきわりだいず とりにくほぐしみ くきわかめ	ごはん あぶら さとう ドレッシング	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ トマト えだまめ トマトピューレ コーン	585	24.8
6	火	こがたパン ギゆうにゆう メンマ いあんかきせめん こざかないりフライビーンズ いちごジャム [みるさどはっけんランチ]	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず こざかな	パン ちゆうかめん ごまあぶら あぶら でんぶん さとう ジャム	しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ いら メンマ	619	25.0
7	水	ごはん ギゆうにゆう いわしのみそに たくあんあえ にくじゃが	ぎゆうにゆう いわし みそ ぶたにく	ごはん さとう あぶら じゃがいも	しょうが キャベツ たくあん あかじそこ にんじん たまねぎ しらたき えだまめ	602	25.4
8	木	パン ギゆうにゆう コロケ ころぼうサラダ ミネストローネ	ぎゆうにゆう とりにくほぐしみ ウインナー	パン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら ドレッシング	たまねぎ ごぼう キャベツ にんじん だいこん トマトピューレ パセリ	615	21.8
9	金	ごはん ギゆうにゆう いかのレモンふうみあげ こふきいも カミカミきんぴら	ぎゆうにゆう いか とりにく ちくわ	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	レモンかじゆう パセリ ごぼう にんじん こんにやく きりほしだいこん ピーマン	601	23.5
12	月	ごはん ギゆうにゆう ポークカレー コーンサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく まぐるあぶらづけ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり コーン	595	21.4
13	火	パン ギゆうにゆう チキンシュニッツェル ジャーマンポテト やさいとレンズまめのスープ [ワールドランチドイツ]	ぎゆうにゆう とりにく ウインナー ベーコン	パン あぶら パンこ こむぎこ さとう じゃがいも レンズまめ	たまねぎ にんにく パセリ キャベツ にんじん えだまめ	588	24.9
14	水	ごはん ギゆうにゆう おやこに かぼちゃのみそしる	ぎゆうにゆう とりにく こうやどうふ あぶらあげ たまご かまぼこ まめみそ	ごはん さとう	たまねぎ にんじん えだまめ かぼちゃ えのきたけ こまつな	600	24.8
15	木	パン ギゆうにゆう ハンバーグのラタトゥイユがけ ショートパスタいりスープ チョコジャム	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく	パン でんぶん さとう オリーブゆ スパゲッティ ジャム	にんにく たまねぎ にんじん きピーマン スズキーニ キャベツ トマトピューレ パセリ	600	25.3
16	金	ごはん ギゆうにゆう むすどあつあげのちゅうかいため はるさめサラダ [みるさどはっけんランチ]	ぎゆうにゆう ぶたにく あつあげ とりにくほぐしみ	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ むすもやし きゅうり	598	24.7
19	月	ごはん ギゆうにゆう あじのあまからあげ あかじそあえ ほそぎりこんぶのいために	ぎゆうにゆう あじ ぶたにく さつまあげ こんぶ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	だいこん きゅうり あかじそこ ごぼう にんじん こんにやく	592	23.1
20	火	パン ギゆうにゆう チリコンカン マカロニサラダ オレンジ	ぎゆうにゆう ぶたひきにく だいず	パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ オレンジ	601	25.5
21	水	ごはん ギゆうにゆう にくだんご チャブチエ キムチスープ	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく やきぶた どうふ	ごはん さとう パンこ ごまあぶら はるさめ ごま	たまねぎ にんにく だいこん にんじん あかピーマン もやし ピーマン ほししいたけ キムチ えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	586	20.2
22	木	パン ギゆうにゆう えびカツ ベーコンとやさいのソテー カレーポトフ	ぎゆうにゆう えび ぎよにくすりみ だいず ベーコン とりにく	パン パンこ でんぶん あぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ こまつな エリンギ コーン にんにく にんじん	586	27.6
23	金	ごはん ギゆうにゆう ひじきそぼろ ぐたくさんみそしる	ぎゆうにゆう ぶたひきにく ひきわりだいず ひじき どうふ さつまあげ あぶらあげ あわせみそ	ごはん あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん コーン ごぼう だいこん ねぎ	592	23.7
26	月	ごはん ギゆうにゆう さばのしょうがに そくせきづけ けんちんじる	ぎゆうにゆう さば しおこんぶ とりにく あぶらあげ どうふ	ごはん さとう ごまあぶら	しょうが キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく ほししいたけ	615	23.2
27	火	こがたパン ギゆうにゆう れいせいトマトスパゲッティ フルーツしらたま	ぎゆうにゆう まぐるあぶらづけ	パン スパゲッティ オリーブゆ しらたまだんご トマトスープのもと	キャベツ にんじん こまつな コーン おうとう パイン みかん	600	22.3
28	水	ごはん はつこうにゆう あげぎょうざ だいずサラダ ちゅうかふうコーンスープ	はつこうにゆう とりにく ひじき だいず やきぶた まぐるあぶらづけ どうふ	ごはん でんぶん こむぎこ マヨネーズ あぶら	キャベツ たまねぎ いら にんじん えのきたけ コーン クリームコーン チンゲンサイ	602	17.9
29	木	パン ギゆうにゆう ピリからフィッシュ チーズいりカラフルサラダ とうにゆうスープ	ぎゆうにゆう かわいい チーズ とりにく とうにゆう	パン でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも ドレッシング	にんにく キャベツ えだまめ あかピーマン コーン たまねぎ にんじん しめじ	587	28.5
30	金	ごはん ギゆうにゆう たまごやき じゃこあえ あつあげとやさいのそぼろに	ぎゆうにゆう たまご ちりめん とりにく あつあげ	ごはん さとう でんぶん ドレッシング あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん しらたき えだまめ	603	23.4



きゅうしょくだより



～6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です～

みなさんは、よくかんで食べていますか？よくかんで食べると、体によい働きがたくさんあります。かむことの大切さを知って、よくかんで食べる習慣を身につけ、将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康をたもちましょう。

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの働き

消化を助ける

よくかむことで、食べものが小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ぜあって胃に送られます。

肥満を予防する

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

脳の働きを良くする

あごの筋肉を動かすことで、顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液は食べかすを取るなど、口の中をきれいにしてくれる働きがあります。よくかむことで、だ液が多く出ます。



歯と口の健康週間には、いかのレモン風味揚げやかみかみきんぴら、莖わかめのナムル、メンマ入りあんかけまぜ麺、小魚入りフライビーンズ、いわしのみそ煮、たくあん和え、ごぼうサラダなどのカミカミメニューがたくさん登場します。しっかりよくかんで食べましょう。

◎ふるさと発見ランチ

「ふるさと発見ランチ」は、地域の良さをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。



- ☆7日（献立表A群）・6日（献立表B群）三重県産の「メンマ」を使った「メンマ入りあんかけまぜ麺」です。
- ☆20日（献立表A群）・16日（献立表B群）三重県産の「なす」を使った「なすと厚揚げの中華炒め」です。

◎サミット給食

今月16日から18日に、三重県志摩市にて「G7三重・伊勢志摩交通大臣会合」が開催されます。G7交通大臣会合とは、主要国首脳会議（サミット）と併せて開催され、G7交通担当大臣とEU交通担当委員が、今後の交通などの社会全体を左右する重要なテーマを取り上げ、大きな方向性を話し合う会合です。そこで、サミット給食として、参加国であるドイツメニューを予定しています。

- ☆21日（献立表A群）・13日（献立表B群）

<献立> パン 牛乳 チキンのシュニツェル ジャーマンポテト 野菜とレンズ豆のスープです。



統一メニューについて
桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は の部分です。