

令和 6 年 6 月

予 定 献 立 表

橋本市学校給食センター

TEL 39-2338
FAX 39-5413

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
ごはん 黄 牛乳 赤 ハンバーグのケチャップソース ハンバーグ 12 赤 さとう 0.25 黄 (ケチャップ 5) とんかつソース 0.19 (あかワイン 0.31) しょうゆ 0.1 しそひじきあえ ちりめんじゃこ 2.5 赤 にんじん 7 緑 はくさい 24 緑 しそひじき 4.6 赤 こまつな 9 緑 とうふとたまねぎのみそしる わかめ 0.3 赤 じゃがいも 20 黄 とうふ 25 赤 ぼししいたけ 0.4 緑 あぶらあげ 5 赤 みそ 6.5 赤 たまねぎ 35 緑 だしパック 1.15 622	げんきっ子こんだて ごはん 黄 牛乳 赤 いわしひらきたつたあげ 1 赤 揚げ油 黄 はりはりづけ きりぼしだいこん 3 緑 す 2.33 みずな 12 緑 さとう 2.16 黄 きゅうり 8 緑 しょうゆ 1.55 ごま 1.5 黄 かわりきんぴら ぶたにく 12 赤 にんじん 20 緑 あぶらあげ 5 赤 あぶら 0.5 黄 くきわかめ 0.5 赤 しょうゆ 4.2 たまねぎ 30 緑 さとう 3 黄 ごぼう 25 緑 みりん 1.5 こんにゃく 22 緑 さけ 1 638	ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたにくとあつあげのみそに ぶたにく 25 赤 ぼししいたけ 0.5 緑 あつあげ 50 赤 みそ 4.1 赤 たまねぎ 30 緑 さとう 2.1 黄 にんじん 15 緑 しょうゆ 0.4 ごぼう 10 緑 あぶら 0.4 黄 さやいんげん 4 緑 うめおかかあえ キャベツ 32 緑 ばいにく 0.3 緑 こまつな 8 緑 しょうゆ 0.3 かつおぶし 0.6 赤 さやいんげんとじゃこのげんきボール 25 赤 617	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのスパイシーやき とりにく 1 きれ 赤 しょうゆ 0.2 おろしにんにく 0.5 緑 オールスパイス 0.04 (しお 0.2) こしょう 0.03 サウザンサラダ キャベツ 32 緑 (サウザンレタス) 3.5 黄 こまつな 8 緑 チャウダー ベーコン 7 赤 きゅうにゅう 20 赤 だいず 10 赤 こめホワイトルウ 6.7 しろいんげんまめ 5 黄 コンソメスープのもと 0.38 たまねぎ 33 緑 しお 0.05 じゃがいも 20 黄 こしょう 0.02 にんじん 15 緑 パセリ 0.02 マッシュルーム 3 緑 640	ごはん 黄 牛乳 赤 メルルーサのあまずあんかけ メルルーサ 1 きれ 赤 ケチャップ 2.7 でんぶん 1.3 黄 しょうゆ 0.94 揚げ油 黄 さとう 0.05 黄 たまねぎ 10 緑 す 0.05 でんぶん 0.3 黄 ポテトサラダ じゃがいも 35 黄 たまごなしマヨネーズ 6 黄 きゅうり 9 緑 さとう 0.4 黄 にんじん 7 緑 す 0.4 わかめスープ わかめ 0.7 赤 ぼししいたけ 0.5 緑 とうふ 25 赤 ちゅうかスープのもと 1.3 たまねぎ 23 緑 ごまあぶら 0.5 黄 もやし 20 緑 しょうゆ 0.3 たけのこ 10 緑 こしょう 0.02 595
1 0	1 1	1 2	1 3	1 4
ひねどりのカレーライス 牛乳 赤 ごはん 黄 ひねどり 25 赤 こめこカレー 12 たまねぎ 60 緑 ケチャップ 2 じゃがいも 55 黄 あかワイン 1.5 にんじん 25 緑 ウスターソース 1 マッシュルーム 3 緑 あぶら 1 黄 おろしにんにく 0.5 緑 はちみつ 0.8 黄 おろししょうが 0.5 緑 カレーこ 0.05 こしょう 0.04 ビーンズサラダ ロースハム 5 赤 きんとときめ 7 黄 キャベツ 25 緑 (ソウダレタス) 3.8 黄 きゅうり 8 緑 あおうめゼリー 12 黄 669	ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがいものうまに ぶたひきにく 22 赤 ぼししいたけ 1.1 緑 じゃがいも 55 黄 しょうゆ 5.7 たまねぎ 55 緑 さとう 2.5 黄 にんじん 22 緑 さけ 1.11 こんにゃく 16.5 緑 はるさめサラダ はるさめ 6 黄 す 2.58 きゅうり 9 緑 しょうゆ 1.72 とうもろこし 8 緑 さとう 1.72 黄 ごま 2 黄 ごまあぶら 0.43 黄 ししゃも 1 赤 607	ごはん 黄 牛乳 赤 アカマンボウのしょうがじょうゆ アカマンボウ 1 きれ 赤 おろししょうが 0.5 緑 でんぶん 1.3 黄 しょうゆ 2 揚げ油 黄 さとう 1.4 黄 わふうサラダ キャベツ 30 緑 (わふうドレッシング) 3.5 黄 こまつな 10 緑 だいずいりみそしる わかめ 0.3 赤 にんじん 12 緑 だいず 10 赤 きのごミックス 5 緑 あぶらあげ 5 赤 みそ 6.5 赤 じゃがいも 30 黄 だしパック 1.15 たまねぎ 25 緑 621	パン 黄 牛乳 赤 フェジョアード ぶたにく 18 赤 ケチャップ 8 ソーセージ 12 赤 あかワイン 1 レッドキドニー 20 黄 コンソメスープのもと 0.5 たまねぎ 40 緑 あぶら 0.5 黄 じゃがいも 40 黄 こしょう 0.02 にんじん 15 緑 パセリ 0.02 トマト 10 緑 でんぶん 0.5 黄 おろしにんにく 0.5 緑 コールスローサラダ キャベツ 30 緑 す 2.4 とうもろこし 10 緑 さとう 1.5 黄 こまつな 5 緑 あぶら 1 黄 しお 0.1 こしょう 0.01 やさいグラタン 12 赤 690	ごはん 黄 牛乳 赤 ほねくのこめこいそべあげ ほねくあげ 1 さい 赤 あおのり 0.04 赤 こめこ 6 黄 揚げ油 黄 うめこんぶあえ キャベツ 25 緑 かつおぶし 0.58 赤 もやし 9.7 緑 ばいにく 0.35 緑 さやいんげん 9.2 緑 しおこんぶ 0.25 赤 ごま 0.58 黄 はちみつ 0.25 黄 しょうゆ 0.25 ぐだくさんみそしる あぶらあげ 6 赤 こまつな 6 緑 じゃがいも 20 黄 きりぼしだいこん 2.5 緑 たまねぎ 13 緑 ぼししいたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 みそ 6.5 赤 ごぼう 7 緑 だしパック 1.15 613
1 7	1 8	1 9	2 0	2 1
たきこみチャーハン 牛乳 赤 ごはん 黄 たきこみチャーハンのもと あげはるまき 12 赤 揚げ油 黄 ちゅうかひたし キャベツ 26 緑 オイスターソース 0.68 こまつな 5 緑 しょうゆ 0.68 ひじき 0.9 赤 ごまあぶら 0.4 黄 こしょう 0.02 もずくスープ ミートボール 15 赤 おろししょうが 0.5 緑 もずく 12 赤 ちゅうかスープのもと 1.3 たまねぎ 30 緑 さけ 1 もやし 15 緑 ごまあぶら 0.5 黄 にんじん 10 緑 しょうゆ 0.3 ねぎ 3 緑 こしょう 0.02 623	ごはん 黄 牛乳 赤 あじのぴりからやき 1 きれ 赤 ごまマヨネーズあえ ささみフレーク 4.64 赤 たまごなしマヨネーズ 4.52 黄 だいこん 29 緑 す 0.58 にんじん 11.6 緑 しょうゆ 0.58 ごま 2 黄 じゃがいものみそしる とうふ 20 赤 こまつな 7 緑 あぶらあげ 6 赤 ぼししいたけ 0.5 緑 じゃがいも 30 黄 みそ 6.5 赤 たまねぎ 15 緑 だしパック 1.15 もやし 10 緑 591	ごはん 黄 牛乳 赤 マーボーあつあげ あつあげ 60 赤 あかみそ 4.2 赤 ぶたひきにく 17 赤 しょうゆ 2 たまねぎ 42 緑 さけ 1.76 にんじん 16.6 緑 さとう 1.76 黄 たけのこ 10 緑 ごまあぶら 0.7 黄 しるねぎ 4 緑 ちゅうかスープのもと 0.33 ぼししいたけ 0.88 緑 トウバンジャン 0.17 おろしにんにく 0.44 緑 でんぶん 1.1 黄 おろししょうが 0.53 緑 わかめサラダ ちりめんじゃこ 2.5 赤 きゅうり 20 緑 わかめ 1 赤 (ちゅうかドレッシング) 3.3 黄 てつかるパオパオ 12 赤 633	パン 黄 牛乳 赤 タラのオニオンガーリックソース タラ 1 きれ 赤 しょうゆ 2.1 たまねぎ 5 緑 さけ 0.88 おろししょうが 0.5 緑 みりん 0.88 おろしにんにく 0.35 緑 さとう 0.88 黄 あぶら 0.7 黄 マカロニサラダ マカロニ 5 黄 たまごなしマヨネーズ 5.5 黄 きゅうり 11 緑 す 0.4 とうもろこし 8 緑 さとう 0.4 黄 ブラウンシチュー ぶたにく 10 赤 こめこハヤシルウ 6.4 たまねぎ 33 緑 ケチャップ 4.14 じゃがいも 33 黄 あかワイン 1.8 にんじん 15 緑 あぶら 0.5 黄 きんとときめ 8 黄 コンソメスープのもと 0.5 マッシュルーム 3 緑 しお 0.04 おろしにんにく 0.27 緑 こしょう 0.04 606	ごはん 黄 牛乳 赤 ちくぜんに うずらたまご 20 赤 こんにゃく 15 緑 とりにく 18 赤 たけのこ 15 緑 さつまあげ 10 赤 えだまめ 5 緑 だいず 10 赤 おろししょうが 0.8 緑 さといも 25 黄 しょうゆ 4.7 ごぼう 20 緑 さとう 2.1 黄 にんじん 20 緑 みりん 1 さけ 1 あぶら 0.5 黄 すみそあえ ひじき 0.5 赤 しろみそ 3.55 赤 キャベツ 25 緑 さとう 2.23 黄 こまつな 10 緑 す 1.77 すりごま 1.3 黄 ミニポテト 25 黄 634
2 4	2 5	2 6	2 7	2 8
ごはん 黄 牛乳 赤 ホタテてんぷら 2 赤 揚げ油 黄 ごぼうサラダ ツナ 3.4 赤 とうもろこし 7 緑 ごぼう 15 緑 (ごまドレッシング) 3.4 黄 きゅうり 7 緑 だいこんとにんじんのみそしる わかめ 0.4 赤 にんじん 15 緑 とうふ 20 赤 ぼししいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤 みそ 6.5 赤 だいこん 40 緑 だしパック 1.15 695	ごはん 黄 牛乳 赤 さばのゆずみそやき さば 1 きれ 赤 (みそ 3.6 赤) (みりん 0.9) (さとう 1.98 黄) ゆずかじゅう 0.7 緑 たくあんあえ きざみたたくあん 7.2 緑 かつおぶし 0.4 赤 キャベツ 35 緑 しょうゆ 0.14 ほうれんそう 5.5 緑 ふわふわどうふのすましじる こうやどうふ 1 赤 にんじん 10 緑 (フレーク状) ぼししいたけ 0.5 緑 やさいボール 30 赤 しょうゆ 3 あぶらあげ 7 赤 しお 0.17 たまねぎ 25 緑 だしパック 1.15 じゃがいも 25 黄 587	ごはん 黄 牛乳 赤 めだまやき 12 赤 とりにく 38 赤 あぶら 0.48 黄 ひきわりだいず 9.5 赤 さけ 0.96 たまねぎ 85 緑 さとう 2.1 黄 にんじん 20 緑 オイスターソース 4 ピーマン 10 緑 しょうゆ 4 おろしにんにく 0.77 緑 パジル 0.12 こしょう 0.03 かいそうサラダ かいそうミックス 1 赤 (あおじそドレッシング) 2.9 とうもろこし 20 緑 611	パン 黄 牛乳 赤 ポークビーンズ だいず 20 赤 トマトピューレ 5.06 ぶたにく 20 赤 ケチャップ 10.34 じゃがいも 45 黄 あかワイン 1.32 たまねぎ 33 緑 さとう 0.55 黄 にんじん 20 緑 あぶら 0.55 黄 さやいんげん 5 緑 しお 0.11 こしょう 0.01 パジル 0.02 コーンサラダ キャベツ 28 緑 (ソウダレタス) 3.5 黄 とうもろこし 7 緑 こまつな 6 緑 かぼちゃコロッケ 12 赤 揚げ油 黄 693	ごはん 黄 牛乳 赤 てりやきにくだんご 2 赤 じゃことキャベツのあまずあえ ちりめんじゃこ 2.5 赤 す 1.51 キャベツ 32 緑 しょうゆ 1.42 こまつな 10 緑 さとう 1.07 黄 ごま 2 黄 わかめととうふのみそしる わかめ 0.5 赤 にんじん 7 緑 あぶらあげ 5 赤 きのごミックス 3 緑 とうふ 25 赤 みそ 6.5 赤 たまねぎ 25 緑 だしパック 1.15 じゃがいも 20 黄 613



こん げつ よ てい
今月の予定
4 日 (火) …
げんきっ子こんだて
こんだて
「かみかみ献立」です。
10 日 (月) ~ 14 日 (金) は
ざんりょうちようさしゅうかん
残量調査週間です。

- ☆献立表の数量は、小学校
中学年の 1 人当りの分量
で単位は g です。
- ☆小学校低学年は中学年の
分量の 10% 減
- ☆小学校高学年は中学年の
分量の 10% 増
- ☆中学生は小学校中学年の
分量の 20% 増

はしもと し
橋本市でとれる
こん げつ
今月のやさいなど
たまねぎ、にんじん、
キャベツ、ねぎ、
きゅうり、ピーマン、
ほうれんそう、
マッシュルーム
つか よ てい
を使う予定です。



