

日(曜)	1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		15日(月)			
献立	小型パン 牛乳 焼きそば ささみの青じそ サラダ		ごはん 牛乳 いわしのカレーマリネ もやしのあえもの すまし汁		ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ炒め 肉団子スープ		ごはん 牛乳 豚じゃが 梅昆布あえ		ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 花野菜のサラダ 田舎汁		パン 牛乳 クリームシチュー 小松菜とスパゲティの ソテー		ごはん 牛乳 枝豆と豚肉の 炒め物 かき卵汁 魚のふりかけ		ごはん 牛乳 じゃぶ煮 ひじきの炒め煮		ごはん 牛乳 かつおとちくわの 磯香あえ ほうれん草とコーンの ソテー つば汁		パン 牛乳 チキンタツタ キャロットラペ 湯葉のスープ		パン 牛乳 ハンバーグラトウイユ いんげんと玉ねぎの ソテー チンゲン菜のスープ			
	小型パン	1個	精白米	1食	精白米	1食	精白米	1食	精白米	1食	パン	1個	精白米	1食	精白米	1食	精白米	1食	精白米	1食	パン	1個	パン	1個
食品名 (9)	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
	焼きそば麺	58	いわし	1枚	鶏むね肉	35	豚もも肉	30	かぼちゃコロッケ	1個	鶏むね肉皮付	26	枝豆(冷)	13	鶏むね肉皮付	40	かつお	32	鶏むね肉皮付	35	ハンバーグ	1個		
	豚もも肉	26	でんぷん	8	たまねぎ	3	じゃがいも	60	食用油	9	じゃがいも	48	豚もも肉	25	豆腐	50	でんぷん	4	鶏むね肉	40	たまねぎ	7		
	いか	13	食用油	8	おろしにんにく	0.20	たまねぎ	62	ブロッコリー(冷)	24	たまねぎ	62	しょうが	0.98	たまねぎ	70	ちくわ	20	しょうが	1.95	なす	4		
	ちくわ	10	濃口しょうゆ	2.50	濃口しょうゆ	0.90	にんじん	23	カリフラワー(冷)	10	にんじん	23	塩	0.12	にんじん	20	おろししょうが	0.50	濃口しょうゆ	2.30	パブリカ	2		
	キャベツ	53	三温糖	1.88	三温糖	0.18	しらたき	26	にんじん	6	マッシュルーム	5	こしょう	0.01	しらたき	30	あおさ粉	0.30	料理酒	1.30	トマト	4		
	にんじん	16	酢	1.69	みりん	0.60	さやいんげん(冷)	5	ホールコーン(冷)	6	パセリ	0.10	ガーリックパウダー	0.07	さがきごぼう	15	濃口しょうゆ	2.60	でんぷん	13	にんにく	0.08		
	葉ねぎ	2	カレー粉	0.25	料理酒	0.30	サラダ油	0.65	チキンハム	6	牛乳	20	干しいたけ	0.50	岩津ねぎ(冷)	8	三温糖	1.56	食用油	10	オリーブ油	0.30		
	削り粉	1.00	もやし	25	こしょう	0.01	濃口しょうゆ	4.62	和風ごまドレッシング	6	シチューの素	12	たけのこ	15	サラダ油	0.65	みりん	0.52	にんじん	24	トマトピューレ	15		
	あおさ粉	0.39	にんじん	7	サラダ油	0.65	三温糖	3.03	厚揚げ	15	塩	0.27	にんじん	9	三温糖	4.04	食用油	8	たまねぎ	8	三温糖	0.47		
	中濃ソース	9.10	小松菜(冷)	10	たまねぎ	40	みりん	1.30	さといも	8	こしょう	0.07	たまねぎ	35	濃口しょうゆ	6.93	ほうれん草(冷)	30	マクロフレーク	2	薄口しょうゆ	0.71		
	ウスターソース	9.10	小松菜	5	キャベツ	30	系かまぼこ	8	さがきごぼう	5	サラダ油	0.65	サラダ油	0.39	もやし	1.95	もやし	20	枝豆(冷)	2	さやいんげん(冷)	3		
	サラダ油	0.65	濃口しょうゆ	1.78	にんじん	10	きゅうり	8	にんじん	10	スパゲティ	6.50	スープの素	0.32	ひじき	5.20	ホールコーン(冷)	10	酢	0.80	たまねぎ	38		
	塩	0.29	三温糖	0.55	にら	5	れんこん	8	えのきたけ	5	たまねぎ	27	濃口しょうゆ	1.62	豚もも肉	7	にんじん	10	レモン果汁	1.00	サラダ油	0.39		
	こしょう	0.04	削り節	0.20	スープの素	0.47	にんじん	5	葉ねぎ	3	小松菜(冷)	20	オイスターソース	0.39	にんじん	10	サラダ油	0.39	塩	0.18	塩	0.11		
	ささみフレーク	8	豆腐	26	薄口しょうゆ	1.10	切干大根	1.00	つきこんにゃく	5	しめじ	5	でんぷん	0.65	さつま揚げ	9	濃口しょうゆ	1.18	こしょう	0.01	こしょう	0.03		
	だいこん	16	ゆば	1.50	濃口しょうゆ	1.20	わかめ	0.50	干しいたけ	0.50	サラダ油	0.39	豆腐	30	油あげ	4	塩	0.14	三温糖	0.90	スープの素	0.11		
	にんじん	9	にんじん	9	三温糖	0.56	梅びしお	5	みそ	11.50	塩	0.12	鶏卵	20	サラダ油	0.39	こしょう	0.02	サラダ油	2.50	豆腐	32		
	もやし	20	葉ねぎ	3	ミートボール	33	薄口しょうゆ	1.00	削り節	1.30	こしょう	0.03	液卵	15	濃口しょうゆ	2.80	じゃがいも	30	ベーコン	10	チンゲン菜(冷)	10		
	きゅうり	10	えのきたけ	5	うずら卵	17	削り粉	0.50	煮干し	1.30	濃口しょうゆ	1.30	にんじん	9	三温糖	1.32	きくらげ	0.60	たまねぎ	26	たまねぎ	26		
青じそドレッシング	7	わかめ	0.65	たまねぎ	25	塩昆布	0.50			スープの素	0.10	えのきたけ	5	みりん	1.20	かんぴょう	1.00	ほうれん草(冷)	13	にんじん	9			
		薄口しょうゆ	4.60	ほうれん草(冷)	15							葉ねぎ	3			油あげ	5	にんじん	9	はるさめ	2.60			
		塩	0.29	にんじん	9							でんぷん	0.65			にんじん	10	ゆば	2	生しいたけ	1.50			
		削り節	2.60	干しいたけ	0.50							薄口しょうゆ	4.50			葉ねぎ	3	スープの素	1.10	スープの素	1.10			
				スープの素	1.30							塩	0.23			しょうが	0.98	薄口しょうゆ	4	薄口しょうゆ	4.60			
				薄口しょうゆ	4							削り節	2.60			みそ	11.50	塩	0.23	塩	0.26			
				塩	0.07							魚のふりかけ	1個			【じゃぶ煮】 新温泉町の 郷土料理		こしょう	0.07	こしょう	0.07			
				もやしの あえもの👤																				
				こしょう																				



給食費について

給食費引落日
6月1日（1期分）
4,400円

口座への入金をお願いします。

高砂市では物価高騰に直面する保護者の経済的負担を軽減することを目的に、給食費を据置き、食材費高騰分を市が負担しています。

歯と口の健康週間 6/4～6/10

丈夫な歯でしっかり噛んで食べることは健康な生活を送るためにとても大切です。
6月の給食では、「噛み噛みメニュー」として噛み応えのある食べ物や料理を多く取り入れています。

 のついた献立は噛み応えがあります。よく噛んで食べましょう。

よく噛むことの効果

肥満予防

脳の活性化

消化・吸収を助ける

むし歯予防



市のホームページに献立表がのっています。



旬の食材
なす・トマト

【ラトウイユ】
南フランスの
伝統料理

◎都合により献立を一部変更する場合があります。 高砂市教育委員会

日(曜)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
献立	麦ごはん チキンカレー 牛乳 コールスローサラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 ホキのモロヘイヤ揚げ 小松菜のナムル ばち汁	ごはん 牛乳 キャベつくね ツナとマカロニのサラダ 夏野菜のみそ汁	パン 牛乳 ポークビーンズ 卵スープ	黒糖パン 牛乳 ハムステーキ かぼちゃのサラダ キャベツのスープ	麦ごはん 鶏すき丼 牛乳 大豆の磯煮 シークワーサーゼリー	ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 もやしの柚香あえ もち麦めん	ごはん 牛乳 厚揚げとれんこんのピリ辛炒め スープぎょうざ	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 野菜たっぷりスープ	パン 牛乳 豆とソーセージの煮物 大根とほうれん草のサラダ	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げ春巻 いんげんのごま和え
食 品 名 (9)	精白米 1食 大麦 10 強化米 0.50 鶏むね肉皮付 25 ひよこ豆 7 じゃがいも 59 たまねぎ 55 にんじん 22 グリーンピース(冷) 6 カレールウ 6 カレールウ(無添加) 10 サラダ油 0.65 塩 0.28 こしょう 0.07 スープの素 0.46 牛乳 1本 切干大根 3.90 キャベツ 23 にんじん 7 ホールコーン(冷) 6 コールスロードレッシング 6 ヨーグルト 1個	精白米 1食 牛乳 1本 ホギ 1切 でんぷん 4 モロヘイヤ粉 0.15 食用油 10 小松菜 10 小松菜(冷) 20 もやし 20 にんじん 7 白ごま 1.00 三温糖 1.11 酢 0.50 濃口しょうゆ 2.55 ごま油 0.20 そうめん 6.50 油あげ 4 たまねぎ 26 にんじん 10 葉ねぎ 3 生しいたけ 1.00 薄口しょうゆ 4 みりん 0.60 塩 0.23 削り節 2.60	精白米 1食 牛乳 1本 キャベツ入平つくね 1個 中濃ソース 6 マカロニ 8 マグロフレーク 8 きゅうり 15 にんじん 7 マヨネーズ風ドレッシング 6 サラダ油 1.00 豆腐 30 油あげ 4 かぼちゃスライス 15 なす 5 葉ねぎ 3 みそ 11.50 液卵 1.30 豆腐 1.30 にんじん 9 パセリ 0.10 でんぷん 0.65 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07	パン 1個 牛乳 1本 豚もも肉 23 大豆 10 大豆水煮 23 たまねぎ 38 にんじん 22 パセリ 0.10 サラダ油 0.39 ケチャップ 15.60 薄口しょうゆ 1.03 三温糖 0.30 塩 0.22 こしょう 0.04 鶏卵 20 液卵 15 豆腐 33 にんじん 9 パセリ 0.10 でんぷん 0.65 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07	黒糖パン 1個 黒砂糖 14.40 牛乳 1本 ハムステーキ 1個 かぼちゃ(冷) 20 ブロッコリー(冷) 15 じゃがいも 15 にんじん 10 にんじん 13 鶏むね肉 13 たまねぎ 25 キャベツ 23 にんじん 10 マカロニ 2.60 ほうれん草(冷) 5 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07	精白米 1食 大麦 10 強化米 0.50 鶏むね肉 25 鶏むね肉皮付 20 たまねぎ 70 ささがきごぼう 20 しらたき 26 にんじん 13 岩津ねぎ(冷) 6 三温糖 4.16 濃口しょうゆ 9.17 みりん 2.60 サラダ油 0.65 ゆず果汁 0.30 削り節 0.20 もちむぎそうめん 10 にんじん 9 かまぼこ 6 油あげ 4 葉ねぎ 3 つきこんにやく 6 ちくわ 10 ひじき 1.30 三温糖 2.01 濃口しょうゆ 2.31 薄口しょうゆ 1.15 みりん 1.30 シークワーサーゼリー 1個	精白米 1食 牛乳 1本 さば 1切 しょうが 1.50 濃口しょうゆ 8.88 三温糖 5.55 料理酒 1.50 みりん 1.50 もやし 25 にんじん 7 小松菜 10 小松菜(冷) 5 濃口しょうゆ 1.78 ゆず果汁 0.30 削り節 0.20 もちむぎそうめん 10 にんじん 9 かまぼこ 6 油あげ 4 葉ねぎ 3 薄口しょうゆ 4.04 塩 0.29 削り節 2.60	精白米 1食 牛乳 1本 鶏むね肉皮付 20 れんこん 20 にんじん 20 厚揚げ 30 さやいんげん(冷) 5 ごま油 0.33 しょうが 0.60 おろしにんにく 0.30 塩 0.10 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 1.60 三温糖 0.90 酢 3.64 スープの素 0.54 でんぷん 0.65 じゃがいも 25 キャベツ 17 たまねぎ 14 にんじん 9 ベーコン 5 ほうれん草(冷) 15 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 こしょう 0.07 ごま油 0.26	精白米 1食 牛乳 1本 ミートボール 40 食用油 5 たまねぎ 46 にんじん 10 じゃがいも 35 きくらげ 0.60 ピーマン 2 パブリカ 2 サラダ油 0.65 三温糖 2.42 濃口しょうゆ 3.21 酢 3.64 スープの素 0.54 でんぷん 0.65 キャベツ 17 たまねぎ 14 にんじん 9 ベーコン 5 ほうれん草(冷) 15 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 こしょう 0.07	パン 1個 牛乳 1本 ミックスビーンズ 13 ポークソーセージ 16 ベーコン 10 たまねぎ 45 じゃがいも 35 にんじん 22 キャベツ 40 パセリ 0.10 サラダ油 0.65 スープの素 1.11 ケチャップ 13 塩 0.27 こしょう 0.07 だいこん 32 ほうれん草(冷) 18 マグロフレーク 10 にんじん 7 柑橘ドレッシング 6 オイスターソース 0.26 トウバンジャン 0.26 スープの素 0.72 でんぷん 1.70 ごま油 0.26 春巻 1個 食用油 5 さやいんげん(冷) 5 もやし 20 にんじん 8 濃口しょうゆ 0.90 三温糖 0.62 すりごま 1.00	精白米 1食 牛乳 1本 豆腐 60 プチ豆腐 50 豚ひき肉 30 葉ねぎ 5 しょうが 0.59 たまねぎ 20 にんじん 9 干しいたけ 0.50 たけのこ 13 サラダ油 0.65 塩 0.23 こしょう 0.07 がーリックパウダー 0.07 みそ 3.60 濃口しょうゆ 5.77 三温糖 2.88 ケチャップ 6.50 オイスターソース 0.26 トウバンジャン 0.26 スープの素 0.72 でんぷん 1.70 ごま油 0.26 春巻 1個 食用油 5 さやいんげん(冷) 5 もやし 20 にんじん 8 濃口しょうゆ 0.90 三温糖 0.62 すりごま 1.00
	コールスロー サラダ	小松菜の ナムル		旬の食材 かぼちゃ・なす	《地産地消》 たまねぎ 高砂市で収穫		もやしの 柚香あえ	厚揚げと れんこんの ピリ辛炒め	旬の食材 ピーマン		いんげんの ごま和え

6月は
食育月間です！

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」と定められています。
食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。
生涯にわたって健康に過ごすために「食」について学んでいきましょう。

☆6月は地場産物活用献立として、兵庫県の郷土料理や県産食材・特産品を取り入れた献立になっています。

10日 じゃが煮:新温泉町の郷土料理(朝来市産の岩津ねぎ)

17日 ばち汁:西播磨地域の郷土料理

23日 鶏すき丼(朝来市産の岩津ねぎ)

11日 つぼ汁:淡路地域の郷土料理

18日 キャベつくね(県産のキャベツ)

24日 もやしの柚香あえ(県産のゆず果汁)

17日 ホキのモロヘイヤ揚げ(上郡町産のモロヘイヤ粉)

22日 ハムステーキ(県産の鶏肉)

24日 もち麦めん(福崎町の特産品)

◎精白米、マッシュルーム、液卵、干しいたけ、みそ(県産の米・大豆)は年間を通して兵庫県産です。

給食費
について

給食費引落日 6月30日
(2期分) 4,400円

口座への入金をお願いします。