



令和2年 6月 御津学校給食センター予定献立表



●●● 6月は食育月間&毎月19日は「食育の日」 ●●●

日	曜	献立名	主要材料			栄養価			
			主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる	1食分 -	蛋白質		
1	月	米粉パン 牛乳 一口カツ ポイルキャベツ レタスとコーンのスープ	牛乳,卵,豚肉,ベーコン	ケチャップソース,キャベツ,にんじん,たまねぎ,とうもろこし,レタス	米粉パン,パン粉,油,小麦粉,いりごま,じゃがいも,サラダ油,コーンスターチ	671	29.7		
2	火	ご飯 牛乳 さわらの西京焼き 五目きんぴら すまし汁 きびだんご	牛乳,さわら,白みそ,焼豚,豆腐,昆布	こんにゃく,さやいんげん,たけのこ,ごぼう,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,葉ねぎ	精白米,サラダ油,三温糖,ごま油,じゃがいも,きび団子	661	25.6		
3	水	ご飯 牛乳 八宝菜 もやしのおえもの くだもの	牛乳,うずら卵,いか,えび,豚肉	にんじん,しょうが,チンゲンサイ きくらげ,たけのこ,たまねぎ,キャベツ,もやし,きゅうり,美生柑	精白米,ごま油,でん粉,いりごま,上白糖	598	26.4		
4	木	ハッシュドビーフめん 牛乳 コールスローサラダ	粉チーズ,スキムミルク,牛肉,牛乳	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,セロリー,トマトケチャップ,キャベツ,とうもろこし	ソフトめん,じゃがいも,サラダ油,ビーフシチュー,ハヤシルー,上白糖	662	25.7		
5	金	麦ご飯 牛乳 いわしの青じそ風味 打ち豆汁	牛乳,いわし,赤みそ,油あげ,打ち豆,中みそ	しそ,葉,葉ねぎ,だいこん,にんじん,たまねぎ	精白米,麦,いりごま,三温糖,油,でん粉,じゃがいも	674	25.0		
8	月	米粉パン いちごジャム 牛乳 若どりのスパイス焼き ラタトゥイユ	牛乳,若どり,ベーコン	にんにく,しょうが,なす,マッシュルーム,赤ピーマン,キャベツ,たまねぎ,トマト,にんじん,ピーマン,トマトピューレー	米粉パン,いちごジャム,サラダ油,じゃがいも,オリーブオイル,マカロニ	657	27.5		
9	火	ピピンパ 牛乳 わかめスープ くだもの	赤みそ,牛肉,牛乳,豆腐,わかめ,ベーコン	にんじん,もやし,チンゲンサイ,山菜,にんにく,たまねぎ,とうもろこし,こまつな,冷凍みかん	三温糖,精白米,ごま油,じゃがいも	661	23.0		
10	水	麦ご飯 手作り干しあみふりかけ 牛乳 白身魚のゆかり揚げ ゆばのすまし汁	ちりめんじゃこ,干あみ,牛乳,卵,ホキ,昆布,かまぼこ,ゆば	ゆかり,えのきたけ,葉ねぎ,にんじん,たまねぎ	麦,精白米,いりごま,三温糖,油,でん粉,小麦粉,じゃがいも	635	28.1		
11	木	みそラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	赤みそ,中みそ,豚肉,牛乳,チーズ ミックスチーズ	しょうが,にんじん,にんにく,たまねぎ,キャベツ,もやし,きくらげ,根菜ねぎ,とうもろこし,パセリ	ごま油,中華めん,バター,じゃがいも	662	29.1		
12	金	ドライカレー 牛乳 セサミサラダ くだもの	豚肉,若どり,大豆,牛乳	エリンギ,トマトケチャップ,しょうが,ピーマン,にんじん,たまねぎ,干しぶどう,にんにく,きゅうり,キャベツ,メロン	サラダ油,パン粉,精白米,上白糖,ごま油,いりごま,じゃがいも,いりごま	646	19.9		
15	月	米粉パン 牛乳 いかのバーベキューソース味 クリームスープ	牛乳,中みそ,いか,ベーコン,スキムミルク,牛乳	しょうが,にんにく,たまねぎ,アップルソース,にんじん,チンゲンサイ,とうもろこし	米粉パン,サラダ油,三温糖,でん粉,油,ポーター,ジュ,ホワイトルウ,白花生豆&白いんげん豆ペースト,じゃがいも	653	29.0		
16	火	麦ご飯 牛乳 さわらの塩こうじ焼き おつかあえ みそ汁	牛乳,さわら,花かつお,赤みそ,中みそ,豆腐,油あげ	しょうが,こまつな,にんじん,キャベツ,もやし,たまねぎ,葉ねぎ,だいこん	精白米,麦,サラダ油,塩こうじ,上白糖,じゃがいも	641	28.5		
17	水	ご飯 のり佃煮 牛乳 肉じゃが きゅうりの酢のもの	のり佃煮,牛乳,さつまあげ,牛肉,ちりめんじゃこ	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,さやいんげん,もやし,きゅうり	精白米,黒砂糖,サラダ油,じゃがいも,上白糖	645	22.9		
18	木	かやくうどん 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ くだもの	油あげ,昆布,若どり,牛乳,いしもちじゃこ	葉ねぎ,干しいたけ,ごぼう,たまねぎ,にんじん,こんにゃく,冷凍ピーチ	うどん,でん粉,油	643	25.5		
19	金	ご飯 牛乳 マーボーなす 華風あえ	牛乳,赤みそ,豚肉,大豆,厚揚げ	なす,たまねぎ,あらびきくらげ,にんじん,たけのこ,ピーマン,にんにく,しょうが,もやし,キャベツ,チンゲンサイ	精白米,三温糖,でん粉,ごま油,いりごま,上白糖	645	24.8		
22	月	牛肉とごぼうの甘からサンド 牛乳 もち麦入りスープ ヨーグルト	牛肉,牛乳,若どり,ヨーグルト	たまねぎ,ごぼう,にんじん,キャベツ,こまつな,マッシュルーム	ワザン,上白糖,サラダ油,米粉パン,もち麦,じゃがいも	666	25.1		
23	火	麦ご飯 牛乳 あじの香味焼き 含め煮 くだもの	牛乳,あじ,平天,高野豆腐	しょうが,葉ねぎ,ごぼう,にんじん,干しいたけ,えだまめ,こんにゃく,冷凍みかん	精白米,麦,サラダ油,いりごま,三温糖,じゃがいも	651	30.3		
24	水	ご飯 牛乳 若どりのみそ炒め 白玉汁 もずく	牛乳,若どり,中みそ,昆布,味付もずく	しょうが,さやいんげん,こんにゃく,ごぼう,にんじん,えのきたけ,こまつな,たまねぎ	精白米,黒砂糖,サラダ油,いりごま,白玉餅	641	21.8		
25	木	あっさり中華めん 牛乳 えびとじゃがいものから揚げ くだもの	茎わかめ,豚肉,牛乳,大豆,えび唐揚げ	もやし,にんじん,干しいたけ,しょうが,きゅうり,すもも	黒砂糖,サラダ油,中華めん,油,でん粉,じゃがいも	673	28.7		
26	金	そばろご飯 牛乳 かみなり汁	大豆,若どり,豚肉,牛乳,油あげ,豆腐,中みそ,赤みそ	にんじん,たまねぎ,とうもろこし,さやいんげん,しょうが,ごぼう,こんにゃく,葉ねぎ,かぼちゃ	精白米,サラダ油,三温糖,じゃがいも,ごま油	664	25.8		
29	月	バターロールパン 牛乳 さけのバルサミソース ミネストローネ	牛乳,さけ,ベーコン	トマトピューレー,セロリー,たまねぎ,キャベツ,にんじん,パセリ,にんにく,トマト	バターロールパン,小麦粉,三温糖,サラダ油,じゃがいも,マカロニ,オリーブオイル	650	29.5		
30	火	ご飯 牛乳 いり煮 甘酢あえ くだもの	牛乳,若どり,がんもどき,ちりめんじゃこ	しょうが,えだまめ,こんにゃく,にんじん,ごぼう,干しいたけ,たけのこ,きゅうり,キャベツ,冷凍みかん	精白米,三温糖,サラダ油,じゃがいも,上白糖	626	22.3		
								650	25.6

*仕入れの都合で、材料が変更になることがあります。

