6月分 学校給食献立表

$\overline{}$	<u>' </u>	つり ナダ州及	DC HJA → L → L → L → L → L → L → L → L → L →						
		献立名	(土) +>+ != !=	tt0/2+0	使 用 す る 食 品 名 (緑)おもに本の調子を整えるもの (検)おもにエネルギーのもとになるもの			栄養価	
日	曜		(赤)おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 おもに無機質			」に1本の調子を登えるもの ┃ おもにビタミンC		ーのもとになるもの おもに脂質	1 7 1/2
				より、無機員 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン		おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう		エネルキー(kcal) たくパング(ca)
					緑黄色野菜 にんじん・トマトケチャッ	その他の野菜・きのこ・果物		世間 サラダ油・ビーフシ	たんぱく質(g)
	٦k	ハッシュドビーフめん	牛肉	粉チース・スキムミルク	プ	たまねぎ・マッシュルーム・セロリー・にんにく	ソフトめん・じゃがいも	チュー・ハヤシルウ	831
'	小	牛乳ビーンズサラダ	ミッカフ戸	牛乳		キャベツ・きゅうり	L. 台坡:	ユニガ油	32.9
		ごはん	ミックス豆			キャベン・さゆづり	上白糖 精白米	サラダ油	32.9
		牛乳		牛乳			18 11/10		808
2	木	いわしの青じそ風味	いわし		しその葉	h h l - d' > o de h l l	でん粉・三温糖	油・いりごま	
		白玉汁 もずく	油あげ	昆布 もずく	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ	白玉餅		26.9
		米粉パン					米粉パン		
3	ℴ	牛乳 いちごジャム		牛乳			1 14 5021		777
l ³	亚	若どりのスパイス焼き	若どり			にんにく・しょうが	いちごジャム	サラダ油	00.0
		野菜のスープ煮	荒挽ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャヘッ・しめじ・とうもろこし	じゃがいも	サラダ油	33.8
		ビビンバ 牛乳	牛肉・赤みそ	牛乳	にんじん・チンケンサイ	にんにく・もやし	精白米・三温糖	ごま油	773
6	月	力かめスープ	ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん・青にら	たまねぎ	じゃがいも	ごま油	05.5
		くだもの(冷凍みかん)		, ,	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	冷凍みかん			25.5
		ごはん 牛乳		牛乳			精白米		768
7	火	手作り青菜ふりかけ	本花かつお	ちりめんじゃこ	こまつな	しょうが	三温糖		700
	,	白身魚の石垣揚げ	ホキ				小麦粉・でん粉	いりごま・油	34.6
\vdash		ゆばのすまし汁	ゆば・かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		34.0
	ما	みそラーメン	豚肉・中みそ・赤みそ		にんじん・チンケンサイ	たまねぎ・キャヘッ・もやし・きくらげ・にんにく・ しょうが	中華めん	ごま油	807
8	水	牛乳		牛乳	0		34 . 34. 3	a P.	
\vdash		じゃがいものチーズ焼き ドライカレー	豚肉・若どり・大豆	チーズ	パセリ にんじん・ピーマン・ケチャップ	とうもろこし たまねぎ・エリンキ・干しぶどう・にんにく・しょうが	じゃがいも 精白米・パン粉	バター サラダ 油	36.3
		牛乳	から 石こり 人立	牛乳	1-10-010-6- 47-97-497	100mg プリンコー しかこ ノー(CN(C)・しよ)か	TFロホーハン材		794
9	木	セサミサラダ				キャベツ・きゅうり	じゃがいも・上白糖	いりごま・サラダ油・ご	00.0
		くだもの(冷凍りんご)				冷凍りんご	3 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ま油	26.0
		米粉パン				111/4/100	米粉パン		775
10		牛乳 いかのバーベキューソース味) v.2L. vy vy	牛乳		*+10** 1=1 1=2 1		% - 11 2.0 × 1.	775
10	亚		いか・中みそ			たまねぎ・にんにく・しょうが・アップルソース	でん粉・三温糖 白花豆&白いんげん	油・サラダ油 サラダ油・ポタージュ・	35.0
Ш		クリームスープ	ベーコン	スキムミルク・牛乳	にんじん・チンケンサイ	たまねぎ・クリームコーン	豆へースト・じゃがいも	ホワイトルウ	33.0
		<u></u> 麦ごはん 牛乳		牛乳			精白米・麦		765
1.0		さわらの塩こうじ焼き	さわら	十孔		しょうが	塩こうじ	サラダ油	705
13	Я	おかかあえ	本花かつお		こまつな・にんじん	キャベツ	上白糖		04.0
		切り干し大根のみそ汁	豆腐・油あげ・中み そ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・切干しだいこん	じゃがいも		34.3
		ごはん	-(- /) \σ+-(精白米		
	.1.	牛乳		牛乳					763
14	火	のり佃煮 肉じゃが	牛肉・さつまあげ	のり佃煮	にんじん・さやいんげん	コンニャク・たまねぎ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	
		きゅうりの酢のもの	TM'C JAWN	ちりめんじゃこ	(C/00/0 G (V /0V) /0	きゅうり・もやし	上白糖	グラグ 担	26.9
		かやくうどん	若どり・油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・たまねぎ・ごぼう・干ししいたけ	うどん		781
15	水	牛乳 いしもちじゃこのから揚げ		牛乳 いしもちじゃこ			でん粉	油	
		くだもの(メロン)		V 00004C		メロン	(7049)	114	32.4
		ごはん		4-171			精白米		
	_	牛乳	豚肉・大豆・厚あげ・	牛乳	1-1121 - 1	たまねぎ・なす・たけのこ・あらげきくらげ・に	- 10 Jet 1 Jet	-9.7.54	787
16	不	マーボーなす	赤みそ		にんじん・ピーマン	んにく・しょうが	三温糖・でん粉	ごま油	
		華風あえ			チンゲンサイ ミニトマト	キャベツ・もやし	上白糖	いりごま・ごま油	30.5
\vdash		牛肉とごぼうの甘からサンド	牛肉		にんじん	ごぼう・たまねぎ	▲ 米粉パン・上白糖	サラダ油・マヨネーズ	
17	소	牛乳 もち麦入りスープ		牛乳					774
' '	714	もち麦入りスープ ヨーグルト	若どり	→. <i>H</i> v.l	にんじん・こまつな	たまねぎ・マッシュルーム・キャヘッ・とうもろこし	もち麦・じゃがいも	サラダ油	29.9
		麦ごはん		ヨーグルト			精白米•麦		770
20				牛乳			101111111111111111111111111111111111111		776
20	77	牛乳 たちうおの塩焼き 含め煮	たちうお		171101	マルアめく.たけのマ.エ!!! (た)は とかよ!!	1° & 481 \ 4 \ \to \to \def	サラダ油 サラダ油	31.0
		そぼろごはん	平天・高野豆腐 豚肉・若どり・大豆		にんじん にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たけのこ・干ししいたけ・えだまめ ごぼう・たまねぎ・とうもろこし・しょうが	じゃがいも・三温糖 精白米・三温糖	サラダ 油 サラダ 油	
21	小	牛乳		牛乳				, , , , Het	806
[~'	^	かみなり汁	豆腐・油あげ・赤み そ・中みそ		かぼちゃ・葉ねぎ	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも	ごま油	31.5
H		あっさり中華めん	「一下がた	茎わかめ	にんじん	しょうが・干ししいたけ・もやし・きゅうり	中華めん・三温糖	サラダ油	819
22	ماد	牛乳		牛乳					019
		えびとじゃがいものから揚げ くだもの(すもも)	大豆	えび唐揚		すわも	でん粉・じゃがいも	油	36.6
\sqcap		ごはん				, 00	精白米		
23		牛乳	世186 上寸 寸	牛乳	400000	~))~ _ / ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~		1.10-1-11-12-1	769
	^	若どりのみそ炒め 冬瓜汁	若どり・中みそ かまぼこ・豆腐	昆布	さやいんげん にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・ごぼう・しょうが たまねぎ・とうがん	三温糖じゃがいも	いりごま・サラダ油	
		くだもの(冷凍みかん)	., 51.60 12.181	FILE THE	, -, 00, 0 Actac	冷凍みかん			27.5
		バターロールパン		牛乳			バターロールパン		815
24		上 中国		4			小麦粉•三温糖	サラダ油	
	余	牛乳さけのバルサミコソース	さけ	1 40			/] \ /2 /km = /m km	/ / / IIII	32.2
	金	さけのバルサミコソース	さけ	1 74	トマト・にんじん・トマトピュー	たまねぎ・キャベツ・ヤロリー・にんにく		オリーブオイル	02.2
	金	さけのバルサミコソース ミネストローネ	さけベーコン	1 11	トマト・にんじん・トマトビュー レー・ハ゜セリ	たまねぎ・キャベツ・セロリー・にんにく	マカロニ・じゃがいも	オリーブオイル	02.2
H	金	さけのバルサミコソース	ベーコン	牛乳				オリーブオイル	
Н		さけのバルサミコソース ミネストローネ ごはん 牛乳	ベーコン 豚肉・えび・いか・うず			たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・しょう	マカロニ・じゃがいも	オリーブオイル	772
Н	月	さけのバルサミコソース ミネストローネ ごはん 牛乳 八宝菜	ベーコン		レー・ハ [°] セリ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・しょうが	マカロニ・じゃがいも 精白米 でん粉	ごま油	772
Н	月	さけのバルサミコソース ミネストローネ ごはん 牛乳	ベーコン 豚肉・えび・いか・うず		レー・ハ [°] セリ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・しょう	マカロニ・じゃがいも 精白米 でん粉 上白糖 フルーツ杏仁風プリン		
Н	月	さけのバルサミコソース ミネストローネ ごはん 牛乳 八宝菜 もやしのあえもの 杏仁豆腐 ごはん	ベーコン 豚肉・えび・いか・うず	牛乳	レー・ハ [°] セリ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・しょうが	マカロニ・じゃがいも 精白米 でん粉 上白糖	ごま油	772
27	月	さけのバルサミコソース ミネストローネ ごはん 牛乳 八宝菜 もやしのあえもの 杏仁豆腐 ごはん 牛乳	ベーコン 豚肉・えび・いか・うず ら卵		レー・パセリ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・しょう が もやし・きゅうり	マカロニ・じゃがいも 精白米 でん粉 上白糖 フルーツ杏仁風プリン 精白米	ごま油 いりごま・ごま油	772 32.0
27	月火	さけのバルサミコソース ミネストローネ ごはん 牛乳 八宝菜 もやしのあえもの 杏仁豆腐 ごはん 牛乳 赤魚の野菜あんかけ	ベーコン 豚肉・えび・いか・うず ら卵 赤魚 打ち豆・油あげ・中み	牛乳 牛乳	レー・パセリ にんじん・チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・しょう が もやし・きゅうり たまねぎ・えのきたけ	マカロニ・じゃがいも 精白米 でん粉 上白糖 フルーツ杏仁風プリン 精白米 でん粉・三温糖	ごま油	772 32.0
27	月火	さけのバルサミコソース ミネストローネ ごはん 牛乳 八宝菜 もやしのあえもの 杏仁豆腐 ごはん 牛乳 赤魚の野菜あんかけ 打ち豆汁	ベーコン 豚肉・えび・いか・うず ら卵 赤魚	牛乳 牛乳 わかめ	レー・パセリ にんじん・チンゲンサイ にんじん にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・しょう が もやし・きゅうり	マカロニ・じゃがいも 精白米 でん粉 上白糖 フルーツ杏仁風プリン 精白米	ごま油 いりごま・ごま油	772 32.0 786
27	月火	さけのバルサミコソース ミネストローネ ごはん 牛乳 八宝菜 もやしのあえもの 杏仁豆腐 ごはん 牛乳 赤魚の野菜あんかけ 打ち豆汁 トマトソースめん	ベーコン 豚肉・えび・いか・うず ら卵 赤魚 打ち豆・油あげ・中み	牛乳 牛乳	レー・ハ°セリ にんじん・チンゲンサイ にんじん にんじん たんじん・葉ねぎ にんじん・トマト・トマトピュー	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・しょう が もやし・きゅうり たまねぎ・えのきたけ	マカロニ・じゃがいも 精白米 でん粉 上白糖 フルーツ杏仁風プリン 精白米 でん粉・三温糖	ごま油 いりごま・ごま油	772 32.0 786 31.1
27	月火水	さけのバルサミコソース ミネストローネ ごはん 牛乳 八宝菜 もやしのあえもの 杏仁豆腐 ごはん 牛乳 赤魚の野菜あんかけ 打ち豆汁 トマトソースめん 牛乳	ボーコン 豚肉・えび・いか・うず ら卵 赤魚 打ち豆・油あげ・中み そ・赤みそ	牛乳 牛乳 わかめ 粉チーズ・スキムミルク 牛乳	レー・パセリ にんじん・チンゲンサイ にんじん にんじん にんじん・葉ねぎ にんじん・トマト・トマトピュー レー・ケチャップ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・しょう が もやし・きゅうり たまねぎ・えのきたけ たまねぎ・だいこん たまねぎ・マッシュルーム・セロリー・にんにく	マカロニ・じゃがいも 精白米 でん粉 上白糖 フルーツ杏仁風プリン 精白米 でん粉・三温糖 じゃがいも ソフトめん・じゃがいも	ごま油 いりごま・ごま油 油 サラダ油・ハヤシルウ	772 32.0 786 31.1 766
27	月火水	さけのバルサミコソース ミネストローネ ごはん 年乳 八宝菜 もやしのあえもの 杏仁豆腐 ごはん 年乳 赤魚の野菜あんかけ 打ち豆汁 トマトソースめん 年乳 梅ドレッシングのサラダ	ボーコン 豚肉・えび・いか・うず ら卵 赤魚 打ち豆・油あげ・中み そ・赤みそ	牛乳 牛乳 わかめ 粉チーズ・スキムミルク	レー・ハ°セリ にんじん・チンゲンサイ にんじん にんじん たんじん・葉ねぎ にんじん・トマト・トマトピュー	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・しょう が もやし・きゅうり たまねぎ・えのきたけ たまねぎ・だいこん	マカロニ・じゃがいも 精白米 でん粉 上白糖 フルーツ杏仁風プリン 精白米 でん粉・三温糖 じゃがいも ソフトめん・じゃがいも	ごま油 いりごま・ごま油 油	772 32.0 786 31.1
27	月火水	さけのバルサミコソース ミネストローネ ごはん 牛乳 八宝菜 もやしのあえもの 杏仁豆腐 ごはん 牛乳 赤魚の野菜あんかけ 打ち豆汁 トマトソースめん 牛乳	ボーコン 豚肉・えび・いか・うず ら卵 赤魚 打ち豆・油あげ・中み そ・赤みそ	牛乳 牛乳 わかめ 粉チーズ・スキムミルク 牛乳 ちりめんじゃこ	レー・パセリ にんじん・チンゲンサイ にんじん にんじん にんじん・葉ねぎ にんじん・トマト・トマトピュー レー・ケチャップ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・しょう が もやし・きゅうり たまねぎ・えのきたけ たまねぎ・だいこん たまねぎ・マッシュルーム・セロリー・にんにく	マカロニ・じゃがいも 精白米 でん粉 上白糖 フルーツ杏仁風プリン 精白米 でん粉・三温糖 じゃがいも ソフトめん・じゃがいも	ごま油 いりごま・ごま油 油 サラダ油・ハヤシルウ	772 32.0 786 31.1 766 33.3
27 28 29	月火水水	さけのバルサミコソース ミネストローネ ごはん 年乳 八宝菜 もやしのあえもの 杏仁豆腐 ごはん 年乳 赤魚の野菜あんかけ 打ち豆汁 トマトソースめん 年乳 梅ドレッシングのサラダ ごはん 年乳	ベーコン 豚肉・えび・いか・うず ら卵 赤魚 打ち豆・油あげ・中み そ・赤みそ 豚肉	牛乳 牛乳 わかめ 粉チーズ・スキムミルク 牛乳	レー・ハ°セリ にんじん・チンゲンサイ にんじん にんじん・葉ねぎ にんじん・トマト・トマトピュー レー・ケチャップ にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・しょうが もやし・きゅうり たまねぎ・えのきたけたまねぎ・だいこん たまねぎ・マッシュルーム・セリー・にんにく	マカロニ・じゃがいも 精白米 でん粉 上白糖 フルーツ杏仁風プリン 精白米 でん粉・三温糖 じゃがいも ソフトめん・じゃがいも 上白糖 精白米	ごま油 いりごま・ごま油 油 サラダ油・ハヤシルウ サラダ油	772 32.0 786 31.1 766
27 28 29	月火水木	さけのバルサミコソース ミネストローネ ごはん 牛乳 八宝菜 もやしのあえもの 杏仁豆腐 ごはん 牛乳 赤魚の野菜あんかけ 打ち豆汁 トマトソースめん 牛乳 梅ドレッシングのサラダ ごはん 牛乳	ボーコン 豚肉・えび・いか・うず ら卵 赤魚 打ち豆・油あげ・中み そ・赤みそ	牛乳 牛乳 わかめ 粉チーズ・スキムミルク 牛乳 ちりめんじゃこ	レー・パセリ にんじん・チンゲンサイ にんじん にんじん にんじん・葉ねぎ にんじん・トマト・トマトピュー レー・ケチャップ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・しょう が もやし・きゅうり たまねぎ・えのきたけ たまねぎ・だいこん たまねぎ・マッシュルーム・セロリー・にんにく だいこん・キャベツ・ねり梅	マカロニ・じゃがいも 精白米 でん粉 上白糖 フルーツ杏仁風プリン 精白米 でん粉・三温糖 じゃがいも ソフトめん・じゃがいも	ごま油 いりごま・ごま油 油 サラダ油・ハヤシルウ サラダ油 サラダ油	772 32.0 786 31.1 766 33.3 803
27 28 29	月火水木	さけのバルサミコソース ミネストローネ ごはん 年乳 八宝菜 もやしのあえもの 杏仁豆腐 ごはん 年乳 赤魚の野菜あんかけ 打ち豆汁 トマトソースめん 年乳 梅ドレッシングのサラダ ごはん 年乳	ベーコン 豚肉・えび・いか・うず ら卵 赤魚 打ち豆・油あげ・中み そ・赤みそ 豚肉	牛乳 牛乳 わかめ 粉チーズ・スキムミルク 牛乳 ちりめんじゃこ	レー・ハ°セリ にんじん・チンゲンサイ にんじん にんじん・葉ねぎ にんじん・トマト・トマトピュー レー・ケチャップ にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・しょうが もやし・きゅうり たまねぎ・えのきたけたまねぎ・だいこん たまねぎ・マッシュルーム・セリー・にんにく	マカロニ・じゃがいも 精白米 でん粉 上白糖 フルーツ杏仁風プリン 精白米 でん粉・三温糖 じゃがいも ソフトめん・じゃがいも 上白糖 精白米	ごま油 いりごま・ごま油 油 サラダ油・ハヤシルウ サラダ油	772 32.0 786 31.1 766 33.3