

# 6月分 学校給食献立表

日曜	献立名	使用する食品名					栄養価	
		(赤)おもに体をつくるものとなる		(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		(黄)おもにエネルギーのもととなる		小学校(中)
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	エネルギー(kcal)
1 木	牛丼	牛肉		にんじん	こんにやく・ごぼう・たまねぎ・根深ねぎ・しょうが	精白米・麦・上白糖	サラダ油	629
	牛乳		牛乳					
	はりはりづけ くだもの(冷凍みかん)		みつば	切干しだいこん 冷凍みかん	上白糖	いりごま	21.3	
2 金	海鮮ラーメン	えび・いか・ほたて小柱		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし・とうもろこし・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	585
	牛乳		牛乳					
	新じゃがのからあげ					じゃがいも	油	
5 月	ごはん					精白米		587
	牛乳		牛乳					
	マーボーなす ぼんさんすう	豚肉・厚あげ・赤みそ		にんじん・こまつな にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ・干しいたけ・にんにく・しょうが きゅうり	上白糖・でん粉 緑豆春雨・上白糖	ごま油 ごま油	
6 火	ツナサンド	まぐろ水煮			キャベツ	米粉パン	マヨネーズ	587
	牛乳		牛乳					
	クリームスープ		牛乳・スキムミルク	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ・クリームコーン	じゃがいも	ホワイトルウ・ポタージュ・サラダ油	
7 水	ごはん					精白米		607
	牛乳		牛乳					
	あじの南部焼き だまっこ汁	あじ 若どり・油あげ		にんじん	ごぼう・だいこん・根深ねぎ	上白糖 だまこ餅・じゃがいも	いりごま・サラダ油 ごま油	
8 木	玄米ごはん					精白米・玄米		586
	牛乳		牛乳					
	いしもちじゃこの甘酢味 五目きんぴら		いしもちじゃこ	にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ	じゃがいも・上白糖	油 ごま油	
9 金	きつねうどん	すしあげ・若どり・かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	うどん・上白糖		585
	牛乳		牛乳					
	アーモンドあえ			こまつな	キャベツ・とうもろこし	上白糖	ローストアーモンド	
12 月	ドライカレー	牛肉・大豆		にんじん・ピーマン・トマトケチャップ	たまねぎ・干しぶどう・にんにく	精白米・パン粉	サラダ油	599
	牛乳		牛乳					
	海そうサラダ		ちりめんじゃこ・茎わかめ・わかめ		キャベツ・きゅうり	上白糖	サラダ油	
13 火	米粉パン					米粉パン		624
	牛乳		牛乳					
	おかやまのいちごジャム さわらの香草焼き トマトとレタスのスープ					いちごジャム パン粉	サラダ油 サラダ油	
14 水	ごはん					精白米		594
	牛乳		牛乳					
	うま煮 梅かつおあえ	若どり・うずら卵・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	コンニャク・ごぼう・たけのこ・干しいたけ キャベツ・きゅうり・もやし・ねり梅	じゃがいも・上白糖	サラダ油	
15 木	麦ごはん					精白米・麦		585
	牛乳		牛乳				サラダ油	
	さけの焼きづけ ゆばのすまし汁 もずく	さけ 豆腐・ゆば	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ	じゃがいも		
16 金	塩ラーメン	豚肉・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・根深ねぎ・にんにく・つけしょうが	中華めん	ごま油	586
	牛乳		牛乳					
	揚げぎょうざ くだもの(ぶどう)	ぎょうざ			ぶどう		油	
19 月	ごはん					精白米		604
	牛乳		牛乳					
	若どりの甘から炒め かぼちゃのみそ汁	若どり		かぼちゃ・にんじん・葉ねぎ	こんにやく・ごぼう・えだまめ・しょうが たまねぎ	上白糖	サラダ油	
20 火	米粉パン					米粉パン		600
	牛乳		牛乳					
	白身魚のオーロラソースあえ スパゲティソテー(バジル風味)	ホキ・白みそ		パセリ・トマトケチャップ にんじん・ピーマン	たまねぎ たまねぎ・キャベツ・マッシュルーム・にんにく	でん粉・上白糖	油・サラダ油 オリーブオイル	
21 水	ごはん					精白米		586
	牛乳		牛乳					
	大豆のいそ煮 酢のもの	牛肉・油あげ・大豆	干ひじき	にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・干しいたけ キャベツ・もやし・きゅうり	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	
22 木	コーンピラフ					コーンピラフ		607
	牛乳		牛乳					
	タンドリーチキン もち麦のスープ	若どり	ヨーグルト	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	もち麦・じゃがいも	サラダ油 サラダ油	
23 金	ジャージャーめん	豚肉・中みそ・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・にんにく・しょうが	ソフトめん・上白糖・でん粉	ごま油	585
	牛乳		牛乳					
	華風あえ くだもの(冷凍みかん)	生くらげ	茎わかめ		もやし・きゅうり 冷凍みかん	上白糖	ごま油	
26 月	ごはん					精白米		598
	牛乳		牛乳					
	いわしの梅フライ そえ野菜 はんぺんのすまし汁	いわし		しその葉	ねり梅 キャベツ たまねぎ	小麦粉・パン粉	油	
27 火	レーズンパン					レーズンパン		640
	牛乳		牛乳					
	ベーコンと野菜のトマト煮 夏だいこんサラダ	ベーコン・若どり			たまねぎ・なす・マッシュルーム・にんにく だいこん・キャベツ・えだまめ	じゃがいも・上白糖	サラダ油 サラダ油	
28 水	ごはん					精白米		585
	牛乳		牛乳					
	チンジャオロースー ワンタンスープ レモンゼリー	豚肉		ピーマン にんじん・青にら	たけのこ たまねぎ・キャベツ・もやし	上白糖・でん粉	ごま油 ごま油	
29 木	ごはん					精白米		613
	牛乳		牛乳					
	ふりかけ(胚芽) さわらの照り焼き かみなり汁					胚芽ふりかけ	上白糖	
30 金	コーンラーメン	豚肉		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	590
	牛乳		牛乳					
	ゴーヤ&ポテトチップス				にがうり	でん粉・じゃがいも	油	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。