

6月分 学校給食献立表

陵南小学校

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とになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる		調味料他	小学校(中)	
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		たんぱく質(g)	
3	月	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	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	600	
		牛乳		牛乳							
		はりはりづけ			みつば	切干しだいこん	上白糖	いりごま	酢・濃口しょうゆ・食塩		21.0
4	火	スイートポテトパン					スイートポテトパン			596	
		牛乳		牛乳							
		さけの香草焼き	さけ				パン粉	サラダ油	白ワイン・食塩・こしょう・ガーリック・パジル・オレガノ		
		野菜スープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	サラダ油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	30.7	
5	水	ごはん					精白米			598	
		牛乳		牛乳							
		若どりの甘から炒め	若どり			こんにやく・ごぼう・えだまめ・しょうが	上白糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩		
		魚そうめん汁	かまぼこ・豆腐	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		出しがつお・出し昆布・濃口しょうゆ・うす口しょうゆ・食塩		22.9
	くだもの(冷凍みかん)			冷凍みかん							
6	木	ごはん					精白米			587	
		牛乳		牛乳							
		マーボーなす	豚肉・厚あげ・赤みそ		にんじん・こまつな	たまねぎ・なす・たけのこ・干しいたけ・にんにく・しょうが	上白糖・でん粉	ごま油	オイスターソース・酒・濃口しょうゆ・豆板醤・食塩・こしょう		
		ばんさんすう			にんじん	きゅうり	緑豆春雨・上白糖	ごま油	酢・濃口しょうゆ・洋がらし・食塩		22.1
7	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	とりがら・豚骨・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	585	
		牛乳		牛乳							
		新じゃがのからあげ					じゃがいも	油	食塩	28.7	
10	月	玄米ごはん					精白米・玄米			587	
		牛乳		牛乳							
		あじの南部焼き	あじ				上白糖	いりごま・サラダ油	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん		
		かみなり汁	油あげ・豆腐・中みそ・赤みそ		にんじん	コンニャク・たまねぎ・根深ねぎ	じゃがいも	サラダ油	煮干		27.4
11	火	米粉パン					米粉パン			626	
		牛乳		牛乳							
		おかやましのいちごジャム						いちごジャム			
		若どりと野菜のトマト煮	若どり	かぼちゃ・にんじん・トマト・トマトケチャップ	たまねぎ・なす・マッシュルーム・にんにく・えだまめ	じゃがいも・上白糖	サラダ油	ウスターソース・白ワイン・食塩・こしょう	25.1		
	夏だいこんサラダ			だいこん・キャベツ・きゅうり	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・濃口しょうゆ・食塩・こしょう				
12	水	ごはん					精白米			612	
		牛乳		牛乳							
		いしもちじゃこの甘酢味		いしもちじゃこ			上白糖	油	酢・濃口しょうゆ		
		五目きんぴら	焼豚		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	ごま油	濃口しょうゆ・みりん・食塩		20.9
	くだもの(冷凍みかん)			冷凍みかん							
13	木	ごはん					精白米			589	
		牛乳		牛乳							
		うま煮	牛肉・さつまあげ・高野豆腐		にんじん	こんにやく・ごぼう・たけのこ・干しいたけ	じゃがいも・上白糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩		
		梅かつおあえ	花かつお		にんじん	キャベツ・きゅうり・ねり梅	上白糖		濃口しょうゆ・みりん		23.7
14	金	あっさりうどん			葉ねぎ		うどん		出しがつお・出し昆布・濃口しょうゆ・みりん・食塩	585	
		牛乳		牛乳							
		かきあげ	いか・大豆・卵	干ひじき	かぼちゃ・にんじん	ごぼう・たまねぎ	小麦粉・でん粉	油	食塩		
		もやしのごまあえ			チンゲンサイ	もやし	上白糖	いりごま	濃口しょうゆ・食塩		21.8
17	月	麦ごはん					精白米・麦			591	
		牛乳		牛乳							
		さわらのしょうがじょうゆ焼き	さわら			しょうが・根深ねぎ	上白糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩		
		切り干し大根のみそ汁	豆腐・中みそ・赤みそ		にんじん・こまつな	たまねぎ・切干しだいこん	じゃがいも		煮干		26.1
18	火	チキンサラダサンド	ささみ			キャベツ	米粉パン	マヨネーズ	ワインビネガー・食塩・こしょう	603	
		牛乳		牛乳							
		クリームスープ	ベーコン	牛乳・スキムミルク	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・クリームコーン・エリンギ	じゃがいも	ホワイトルウ・ポタージュ・サラダ油	食塩・こしょう		26.6
19	水	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	デミグラスソース・赤ワイン・ウスターソース・濃口しょうゆ・カレー粉・食塩・こしょう	596	
		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	酢・濃口しょうゆ・食塩		23.3
20	木	ごはん					精白米			609	
		牛乳		牛乳							
		ふりかけ(胚芽)					胚芽ふりかけ				
		白身魚のゆかり揚げ	シルバー			ゆかり	でん粉	油	酒・濃口しょうゆ・食塩		22.5
	白玉汁	かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	白玉餅		出しがつお・出し昆布・濃口しょうゆ・食塩			
21	金	チャーシューめん	焼豚		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	とりがら・豚骨・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	587	
		牛乳		牛乳							
		蒸ししゅうまい	焼売								
		くだもの(ぶどう)				ぶどう					26.9
24	月	ごはん					精白米			631	
		牛乳		牛乳							
		豚肉の塩こうじ炒め	豚肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ	塩こうじ	サラダ油	酒・濃口しょうゆ		
		かぼちゃのみそ汁	豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ		かぼちゃ・にんじん・青にら	たまねぎ			煮干		26.8
	くだもの(冷凍みかん)			冷凍みかん							
25	火	ココアパン					ココアパン			631	
		牛乳		牛乳							
		さけの粒マスタード焼き	さけ					マヨネーズ・サラダ油	白ワイン・食塩・こしょう・粒マスタード		
		じゃがいもと野菜のソテー	ベーコン		にんじん・ピーマン・トマトケチャップ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	サラダ油	デミグラスソース・ウスターソース・食塩・こしょう		31.4
26	水	コーンピラフ					コーンピラフ	精白米		594	
		牛乳		牛乳							
		ミートボールのスープ煮	ミートボール		にんじん・パセリ	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも	サラダ油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう		21.0
	ビーンズサラダ	ミックス豆			キャベツ・きゅうり	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう			
27	木	ごはん					精白米			603	
		牛乳		牛乳							
		いわしの梅フライ	いわし・卵		しその葉	ねり梅	小麦粉・パン粉	油	酒・食塩		
		そえ野菜				キャベツ			食塩		24.2
	すまし汁	豆腐	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		出しがつお・出し昆布・濃口しょうゆ・うす口しょうゆ・食塩			
28	金	トマトスパゲティ	若どり・ベーコン		にんじん・トマト・ピーマン・トマトケチャップ・トマトピューレー	たまねぎ・にんにく	ソフトめん	ハヤシルウ・サラダ油	デミグラスソース・白ワイン・食塩・こしょう	591	
		牛乳		牛乳							
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・とうもろこし	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう		24.7

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

