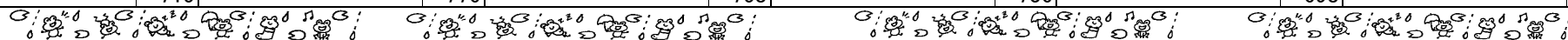


6月 給食献立表

[illegible]

2022年 6月 9日(木)		2022年 6月10日(金)		2022年 6月13日(月)		2022年 6月14日(火)		2022年 6月15日(水)		2022年 6月16日(木)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】 ★牛乳	126	【牛乳】 ★牛乳	126	【牛乳】 ★牛乳	126	【牛乳】 ★牛乳	126	【牛乳】 ★牛乳	126	【牛乳】 ★牛乳	126
【はいがごはん】	309	【チキンライス】	413	【はいがごはん】	309	【チキンカレーライス】	567	【はいがごはん】	309	【和風きのこスパゲッティ】	393
はいがまい		はいがまい		はいがまい		はいがまい		はいがまい			
【チンジャオオニューロースー】	192	鶏肉		【鰹の香味だれかけ】	227	鶏肉		【肉味噌炒め】	154	スパゲッティ	
牛肉		ショルダーベーコン				じゃがいも				オリーブ油	
しょうが		玉葱		まあじ		玉葱		豚ひき肉		ベーコン	
赤ピーマン		マッシュルーム(水煮缶詰)		食塩		にんじん		青ピーマン		鶏肉	
青ピーマン		青ピーマン		清酒(上撰)		グリーンピース(冷凍)		キャベツ		玉葱	
玉葱		トマトケチャップ		しょうが		セロリー		たけのこ(水煮缶詰)		にんじん	
たけのこ(水煮缶詰)		食塩		葉ねぎ		にんにく		ぶなしめじ		ぶなしめじ	
かたくり粉		白こしょう		りんごピューレ		しょうが		にんじん		エリンギ	
清酒(純米酒)		コンソメ(粉末)		ごま(いり)		綿実油		しょうが		生しいたけ(菌床栽培、生)	
こいくちしょうゆ		綿実油		上白糖		カレー粉		綿実油		葉ねぎ	
うすくちしょうゆ		【コンソメスープ】	59	こいくちしょうゆ		カレー粉		こいくちしょうゆ		オリーブ油	
上白糖		豚肉		本みりん		ウスターソース		上白糖		にんにく	
中華だし		キャベツ		かたくり粉		トマトケチャップ		テンメンジャン		追いかつおつゆ	
オイスターソース		ブロッコリー(冷凍)		水		鳥がらだし		清酒(純米酒)		オイスターソース	
こしょう混合		玉葱			80	水			109	食塩	
ごま油		にんじん		【のっぺい汁】		【ワカメサラダ】	43	【かきたま汁(卵除去食)】		昆布茶	
【具だくさんのワンタンスープ】	88	パセリ		★油揚げ		カットわかめ		★たまご		こしょう混合	
★ワンタン		うすくちしょうゆ		ぶなしめじ		きゅうり		鶏肉		きざみのり	
にんじん		食塩		だいこん		キャベツ		生しいたけ(菌床栽培、生)		【レタスのスープ】	63
もやし(細)		白こしょう		にんじん		うすくちしょうゆ		チンゲンツアイ		豚肉	
こまつな		コンソメ(粉末)		さといも(冷凍)		米酢		じゃがいも		レタス	
うすくちしょうゆ		鳥がらだし		板こんにゃく		上白糖		もやし(細)		にんじん	
清酒(純米酒)		水		ごぼう		ごま油		うすくちしょうゆ		玉葱	
食塩		【ポテトサラダ】	133	食塩		ごま(いり)		食塩		とうもろこし	
白こしょう		じゃがいも		うすくちしょうゆ				かたくり粉		パセリ	
鳥がらだし		にんじん		本みりん				昆布だし		白ワイン	
中華だし		玉葱		昆布だし				削り節		鳥がらだし	
水		きゅうり		削り節				水		コンソメ(粉末)	
だいこん		とうもろこし(冷凍)		水						うすくちしょうゆ	
		ロースハム		かたくり粉						食塩	
		★エッグケアマヨネーズ			16					白こしょう	
		なたね油		【キャベツと三度豆のかつお梅風味】						水	
		食塩		キャベツ						【かぼちゃドーナツ】	125
		白こしょう		さやいんげん						★絹ごし豆腐	
		【りんごゼリー】	45	かつお加工品(削り節)						かぼちゃペースト	
		りんごゼリー		梅肉						プレミックス粉(ホットケーキ用)	
		りんごゼリー:りんご還元果汁(国産)、りんごピューレ(国産)、砂糖、果糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、香料		上白糖						粉糖	
				米酢						水	
				うすくちしょうゆ						なたね油	
	715		776		758		736		698		707



2022年 6月17日(金)		2022年 6月21日(火)		2022年 6月22日(水)		2022年 6月23日(木)		2022年 6月24日(金)		2022年 6月27日(月)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ごはん】	309	【はいがごはん】	309	【はいがごはん】	309	【ジュシー】	345	【はいがごはん】	309	【レーズンパン】	355
おおさかさんまい		はいがまい		はいがまい		はいがまい		はいがまい		★レーズンパン	
【豚肉のごま味噌炒め】	178	【鶏肉の梅風味炒め】	235	【鮭の南蛮漬け】	200	豚ひき肉		【マーボーはるさめ】	217	【とりにくのケチャップいため】	201
豚肉		鶏肉		鮭		干し椎茸		牛ひき肉		鶏肉	
玉葱		玉葱		白こしょう		たけのこ(水煮缶詰)		豚ひき肉		食塩	
青ピーマン		ぶなしめじ		食塩		干ひじき(ステルス釜、乾)		緑豆はるさめ		こしょう混合	
ごま(ねり)		綿実油		薄力粉		刻み昆布		玉葱		かたくり粉	
上白糖		梅肉		かたくり粉		葉ねぎ		にら		米粉	
清酒(純米酒)		こいくちしょうゆ		綿実油		しょうが		たけのこ(水煮缶詰)		綿実油	
赤みそ		本みりん		玉葱		清酒(純米酒)		白ねぎ		玉葱	
こいくちしょうゆ		上白糖		青ピーマン		うすくちしょうゆ		にんじん		ブロッコリー	
ごま(いり)		清酒(上撰)		赤ピーマン		こいくちしょうゆ		しょうが		じゃがいも	
【冬瓜と鶏肉のとろとろ煮】	86	ごま(いり)		黄ピーマン		本みりん		にんにく		にんにく	
鶏肉		【すまし汁】	54	干し椎茸		食塩		綿実油		綿実油	
とうがん		★油揚げ		穀物酢		鳥がらだし		赤だし味噌		トマトケチャップ	
白ねぎ		おつゆふ		上白糖		【ゴーヤチャンプルー】	118	トウバンジャン		ウスターソース	
にんじん		系かまぼこ		こいくちしょうゆ		豚肉		清酒(純米酒)		こいくちしょうゆ	
しょうが		玉葱		食塩		★豆腐(冷)		上白糖		清酒(上撰)	
こいくちしょうゆ		キャベツ		レモン(果汁、生)		にがうり		こいくちしょうゆ		【ジュリエンスープ】	46
うすくちしょうゆ		にんじん		ごま油		玉葱		オイスターソース		ショルダーベーコン	
上白糖		干し椎茸		【じゃがいものみそ汁】	92	もやし(細)		テンメンジャン		にんじん	
本みりん		葉ねぎ		鶏肉		にんじん		ごま油		玉葱	
食塩		食塩		★油揚げ		かつお加工品(かつお節)		かたくり粉		キャベツ	
昆布だし		うすくちしょうゆ		じゃがいも		綿実油		水		パセリ	
削り節		昆布だし		ぶなしめじ		食塩		じゃがいも		しょうが	
水		削り節		チンゲンツアイ		こいくちしょうゆ		【チンゲンサイのスープ】	54	白ワイン	
かたくり粉		水		赤みそ		清酒(純米酒)		鶏肉		鳥がらだし	
さんどまめ(冷凍)				白みそ		オイスターソース		チンゲンツアイ		コンソメ(粉末)	
【ツナ大豆そぼろ】	79			白みそ		【沖縄もずくのスープ】	32	もやし(細)		白こしょう	
まぐろ缶詰(油漬フレーライト)				昆布だし		焼き豚		葉ねぎ		水	
★ひきわり大豆				削り節		沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)		食塩			
しょうが				水	5	だいこん		白こしょう			
綿実油				【味付けのり】		にんじん		うすくちしょうゆ			
清酒(純米酒)				味付けのり		うすくちしょうゆ		がらスープ			
上白糖						食塩		水			
うすくちしょうゆ						本みりん					
こいくちしょうゆ						鳥がらだし					
水						水					
						【お米のシークアサータルト】	104				
						★お米のシークアサータルト					

2022年 6月28日(火)		2022年 6月29日(水)		2022年 6月30日(木)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【はいがごはん】	309	【はいがごはん】	309	【豚キムチ丼】	487
はいがまい		はいがまい			
【肉じゃが】	228	【きすの天ぷら】	123	はいがまい	
牛肉		きす		豚肉	
清酒(純米酒)		食塩		はくさい(キムチ漬け)	
じゃがいも		米粉		玉葱	
糸こんにゃく		★たまご		もやし(細)	
玉葱		水		白ねぎ	
にんじん		なたね油		にら	
グリーンピース(冷凍)		【きんぴらごぼう】	46	しょうが	
綿実油		ごぼう		にんにく	
上白糖		にんじん		清酒(純米酒)	
黒砂糖		つきこんにゃく		こいくちしょうゆ	
本みりん		にんじん		食塩	
こいくちしょうゆ		上白糖		上白糖	
うすくちしょうゆ		こいくちしょうゆ		ごま油	
削り節		みりん		【豆腐のスープ】	43
水		酒		★絹ごし豆腐	
【切り大根のサラダ】	79	【とうがんのみそ汁】	89	葉ねぎ	
切干しだいこん		★油揚げ		玉葱	
キャベツ		★木綿豆腐		えのきたけ	
にんじん		玉葱		カットわかめ	
とうもろこし(冷凍)		とうがん		食塩	
★大豆の華		にんじん		鳥がらだし	
★エッグケアドレッシング		葉ねぎ		うすくちしょうゆ	
りんご酢		赤みそ		ごま油	
うすくちしょうゆ		白みそ		水	
上白糖		昆布だし		【ぶどうゼリー】	45
白こしょう		削り節		ぶどうゼリー	
ごま(いり)		水			
白ワイン					
【ふりかけ】	9				
やさいふりかけ					
やさいふりかけ: 塩蔵青菜((広島菜、京菜、大根葉)(日本))、砂糖、鰹削り節、塩蔵赤しそ、食塩、かぼちゃフレーク、にんじんフレーク、みりん、酵母エキス、鰹削り節粉末、食用植物油、昆布エキス/酸味料、酸化防止剤(ビタミンE)		ぶどうゼリー: ぶどう還元果汁(アメリカ製造)、ポリデキストロース(食物繊維)、砂糖、果糖/加エデンプン、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、V.C、香料、ピロリン酸鉄			
	751		693		701

おきなわけん きょうどりょうり 沖縄県の郷土料理



6月23日の献立は、沖縄県の郷土料理「ジュシー・ゴーヤチャンプルー・おきなわもずくのスープ・お米のシークアーサータルト」です。

沖縄は琉球とよばれた時代から、中国や東南アジア、朝鮮、日本と行き来していた沖縄では、それらの国々からいろいろな影響を受けてきました。特に影響が強かったのが中国といわれ、沖縄では豚肉中心の料理が発達しました。

沖縄県は今年5月15日に本土復帰50周年を迎えました。復帰後も基地問題など今なお様々な課題をかかえています。沖縄の人々の歴史について調べてみましょう。

せかい りょうり 世界の料理

かんこく 韓国



6月3日は韓国の献立です。

トックは韓国のおもちです。日本のおもちとちがって、もち米ではなくうるち米から作られます。ねばりや伸びが少なく、煮込み料理や鍋料理にむいています。

トックの「ト」は「もち」の意味で、「ク」は汁の意味です。日本でもおなじみの「ビビンバ」は、より原音に近いカタカナ表記をすると「ピビムパプ」になります。「ピビム」が「混ぜる」で「パプ」が「ご飯」の意味です。

※栄養価(kcal)は中高等部のエネルギー量を記載しています。中高等部の1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割の栄養価になります。

※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。