

学校給食予定献立表

6月の給食目標 **よくかんで食べよう!**

献立名	使用材料 グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料 グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
16日(木)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)	21日(火)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ 80	○			542	ぎゅうにゅう	こめ 80	○			573
ごはん	たまご 20	○	○		小(高)	こまつな	やさいブイヨン 30	○	○		小(高)
ぶたにく	ぶたにく 30	○	○		617	チャーハン	たまご 30	○	○		654
こうやどうふ	こうやどうふ 10	○	○		中・高	やくぶた	あぶら 2	○	○		中・高
さきさきごぼう・にんじん	さきさきごぼう・にんじん 10			○	761	にくだんご	やくぶた 20	○	○		中・高
たまねぎ	たまねぎ 40	○	○			ちゅうかスープ	こまつな 15	○	○		788
こまつな	こまつな 10	○	○			しろねぎ	しろねぎ 5				
しめじ	しめじ 5			○		しょうゆ	しょうゆ 1				
あぶら	あぶら 0.5	○				こめこの	さけ・しお・こしょう				
さとう	さとう 4	○				レモンマフィン	にくだんご 30	○			
うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ 7					たまねぎ・はくさい	たまねぎ・はくさい 25	○	○		
さけ・みりん	さけ・みりん					もやし・にんじん	もやし・にんじん 10	○	○		
だしじる	だしじる					あぶら	あぶら 0.5	○			
こんにゃくかんてん	こんにゃくかんてん 1		○			さけ・しょうゆ	さけ・しょうゆ				
わかめ	わかめ 0.5		○			うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ 0.06				
もやし	もやし 30		○			しお・こしょう・とりがらスープ	しお・こしょう・とりがらスープ				
にんじん	にんじん 10		○			こめこのレモンマフィン	こめこのレモンマフィン	○			
す・しお	す・しお 2										
さとう	さとう 1.5	○									
うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ 1										
17日(金)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)	22日(水)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	ごはん 80	○			540	ぎゅうにゅう	こめ 80	○			574
ごはん	とりにく 50	○	○		小(高)	ぶたにく	ぶたにく 40	○	○		小(高)
とりのからあげ	しょうゆ 1.5				603	じゃがいも	じゃがいも 40	○			中・高
きゅうりと	さけ・こしょう					たまねぎ	たまねぎ 45	○	○		801
こんぶの	しょうが・にんにく 0.3		○		中・高	にんじん	にんにく・しょうが 0.3	○	○		
うめあえ	かたくりこ 8				766	あぶら	あぶら 1	○	○		
とうにゅういり	あぶら					カレーウ	カレーウ 16	○	○		
みそしる	きゅうり 25・にんじん 10	○				カレーこ	カレーこ 0.1				
	こんぶ 2					ウスターソース・ケチャップ	ウスターソース・ケチャップ 1				
	ねりうめ 2					とりがらスープ	とりがらスープ				
	カリカリ梅 0.7					ブロッコリー	ブロッコリー 25				
	みりん 1					ホールコーン	ホールコーン 15				
	しょうゆ 0.5					にんじん	にんじん 15				
	うすあげ 5					りんごす・しょうゆ	りんごす・しょうゆ				
	じゃがいも 30	○				さとう	さとう 0.5	○			
	だいこん 30					しお・こしょう	しお・こしょう 0.2	○			
	わかめ 0.3		○			あぶら	あぶら 2	○			
	とうにゅう 10		○								
	みそ・しろみそ										
	だしじる										
20日(月)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)	23日(木)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	チーズパン 50	○			549	ぎゅうにゅう	ごはん 60	○			577
チーズパン	たら 60	○			小(高)	やさいふりかけ	やさいふりかけ 1袋				小(高)
タラの	しお・こしょう				619	うどん	うどん 80	○	○		645
ハーブやき	パセリ・バジル					とりにく	とりにく 20	○	○		中・高
ミネストローネ	しろワイン 2				中・高	かまぼこ	かまぼこ 10				793
	パンこ 10	○			765	はくさい	はくさい 30	○	○		
	オリーブオイル 3	○				にんじん	にんじん 10	○	○		
	ベーコン 15					ごもくうどん	ほししいたけ 1	○	○		
	じゃがいも 30	○				おおねぎ	おおねぎ 3	○	○		
	たまねぎ 30・キャベツ 20					うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ 8				
	にんじん 10					みりん	みりん 3				
	さやいんげん・セロリ 5					だしじる・だしこんぶ	だしじる・だしこんぶ				
	トマトみずに 20					おおさかしろな	おおさかしろな 15				
	にんにく 0.3					にんじん	にんじん 10				
	オリーブオイル 1	○				キャベツ	キャベツ 20				
	ケチャップ 6					うすあげ	うすあげ 10	○			
	あかワイン・ウスターソース					しょうゆ	しょうゆ 3				
	とりがらスープ・しお・こしょう					みりん	みりん 2				
						だしじる	だしじる				

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)



学校給食予定献立表

6月は「食育月間」です!



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
24日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	29日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こくとうパン	50	○			547	ぎゅうにゅう	スパゲティ	60	○			562
こくとうパン	とりにく	60		○		小(高)	みずなと	ベーコン	15		○		小(高)
とりにくの	しお・こしょう	0.3			○	606	きのこの	こまつな	15			○	600
ハニーマスタード	にんにく	0.3			○	中・高	わふうスパゲティ	にんじん	10			○	708
やき	つぶマスタード	3				743	トマトと	たまねぎ	25			○	
カラフル	はちみつ	1	○				レタスの	マッシュルーム	5			○	
ピーマン	しょうゆ・さけ	1			○		スープ	しめじ・えのきだけ	5			○	
ABC	オリーブオイル	1			○		こめこの	にんにく	0.5			○	
マカロニスープ	ピーマン	10			○		ももタルト	あぶら	1	○			
	あかピーマン	10			○			しょうゆ・さけ	1				
	きピーマン	10			○			しお・こしょう					
	じゃがいも	35	○					だしじる					
	オリーブオイル	1			○			とりにく	20			○	
	しお・こしょう							レタス	15			○	
	ABCマカロニ	10			○			トマト	15			○	
	ベーコン	10			○			たまねぎ	30			○	
	キャベツ	30			○			じゃがいも	25	○			
	にんじん・さやいんげん	10			○			にんじん	5			○	
	たまねぎ	25			○			オリーブオイル	1			○	
	しろワイン	2						とりがらスープ					
	とりがらスープ・しお・こしょう							しろワイン	2				
	やさしいブイヨン	0.2						しお	0.3				
								こしょう	0.03				
								やさしいブイヨン	1				
								こめこのももタルト 1個		○			
27日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	30日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	ごはん	80	○			528	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			526
ごはん	きのたまあじつけのり				○	小(高)	ごはん	ぶたにく	40			○	小(高)
きのたま	はるさめ	10			○	601	あじつけのり	たまねぎ	40			○	603
あじつけのり	あつあげ	35			○	中・高	チャプチェ	にんじん	10			○	745
ぶたにくと	ぶたにく	30			○	733	わかめと	にら	5			○	
はるさめの	たまねぎ	40			○		とうふのスープ	だいずもやし	15			○	
にももの	にんじん	15			○			エリンギ	5			○	
ツナときゅうり	はくさい 30・しろねぎ	10			○			はるさめ	10			○	
のすのもの	あぶら	1	○					にんにく	0.3			○	
	うすくちしょうゆ	5						しょうが	0.3			○	
	しお・さけ	0.1						しょうゆ	4			○	
	だしじる・だしこんぶ							さとう	2	○			
	ツナ	10			○			さけ	2			○	
	きゅうり	40			○			ごま	1.5	○			
	わかめ	0.5			○			ごまあぶら	1.5			○	
	さとう	2			○			しお	0.03				
	す・しお							こしょう	0.03				
	うすくちしょうゆ	0.5						わかめ	0.5			○	
28日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		とうふ	20			○	
ぎゅうにゅう	ごはん	80	○			559		こまつな	10			○	
ごはん	なす	45			○	小(高)		しろねぎ	3			○	
マーボーなす	ぶたミンチ	30			○	634		しょうゆ	3.5			○	
(麻婆茄子)	たまねぎ 40・ピーマン	20			○	中・高		さけ	1			○	
きりぼしだいこん	にんじん・しろねぎ	10			○	781		とりがらスープ					
のすのもの	にんにく・しょうが	0.3			○			しお	0.2				
	あぶら・ごまあぶら				○			こしょう	0.03				
	トウバンジャン												
	あかみそ	5.5			○								
	しょうゆ・とりがらスープ												
	さとう	2			○								
	かたくりこ	2.5			○								
	とりきさみ	10			○								
	きゅうり	20			○								
	きりぼしだいこん	7			○								
	さとう	1			○								
	しょうゆ・す												
	しお・こしょう												



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)