

6月

給食予定献立表



吉川学校給食共同調理場

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う				エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	
		体をつくるものになる(赤)		体の調子を整えるものになる(緑)				エネルギーのもとになる(黄)
1 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き スナップえんどうのサラダ たまごスープ	牛乳 たまご	ぶたにく	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう	にんにく スナップえんどう とうもろこし しめじ	こめ マヨネーズ	むぎ じゃがいも	703 26.6
2 (金)	むし菌予防献立 むぎ 麦ごはん 牛乳 ガラエビと黒大豆の甘酢和え 豚汁 小魚ナッツ	牛乳 くらだいず あぶらあげ	ガラエビ ぶたにく みそ	にんじん はくさい ねぎ	だいこん ごぼう	こめ かたくりこ さとう さといも	むぎ あぶら こんにやく アーモンド	710 32.7
5 (月)	キムチラーメン 牛乳 包子 中華サラダ	牛乳 パオズ ハム	ぶたにく いか みそ	たまねぎ はくさい たら しょうが だいこん きゅうり	にんじん はくさいキムチ にんにく キャベツ	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	622 30.7
6 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏のさっぱり煮 のっぺい汁	牛乳 うずらたまご	とりにく あぶらあげ	いんげん しょうが ごぼう えのきたけ	にんにく だいこん にんじん ねぎ	こめ さとう こんにやく かたくりこ	むぎ さといも ごまあぶら	696 31.4
7 (水)	ココア揚げパン 牛乳 ミネストローネ チーズサラダ	牛乳 チーズ	ベーコン	たまねぎ キャベツ セロリー きゅうり	にんじん トマト缶 にんにく	パン あぶら じゃがいも	さとう ココア マカロニ	686 22.9
8 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 チンジャオロースー 水餃子スープ	牛乳 すいぎょうざ	ぶたにく わかめ	にんにく ビーマン にんじん たまねぎ	しょうが たけのこ きくらげ しいたけ	こめ ごまあぶら じゃがいも	むぎ さとう	635 26.7
9 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め 五目スープ 焼きプリン	牛乳 みそ	ぶたにく とりにく	にんじん キャベツ えのきたけ チンゲンサイ	ビーマン エリンギ もやし にんにく たけのこ きくらげ	こめ ごまあぶら はるさめ	むぎ さとう やきプリン	678 31.3
12 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ちりめんの酢もの 豆腐のすまし汁	牛乳 みそ ちりめん	さば くきわかめ とうふ	しょうが きゅうり しめじ ほうれんそう	キャベツ にんじん たまねぎ	こめ さとう	むぎ	649 26.5
13 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 炒り豆腐 五色和え	牛乳 たまご ハム	とりにく とうふ	たまねぎ たけのこ グリンピース ほうれんそう	にんじん しいたけ キャベツ とうもろこし	こめ ごまあぶら ごま	むぎ さとう	602 26.1
14 (水)	中華丼 牛乳 パンパンジーサラダ オレンジ	牛乳 いか うずらたまご	ぶたにく えび とりにく	はくさい たけのこ きくらげ しょうが きゅうり キャベツ	にんじん たまねぎ しょうが オレンジ	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ かたくりこ ごま	626 31.5
15 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏のマーマレードがらめ そら豆の塩ゆで ポトフスープ	牛乳 ウインナー	とりにく	そらまめ にんじん	だいこん キャベツ	こめ マーマレード	むぎ じゃがいも	709 30.5
16 (金)	ジャンボおむすび(わかめごはん のり) 牛乳 鶏と野菜のうま煮 ちくわとキャベツのみそマヨ和え	牛乳 のり ひらてん ちりめん	わかめ とりにく ちくわ ちりめん	にんじん しいたけ こまつな みそ	ごぼう グリンピース キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく	むぎ さとう マヨネーズ	682 29.1
19 (月)	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ 冷凍みかん	牛乳	ぎゅうにく	にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	たまねぎ グリンピース トマトピューレ みかん	こめ じゃがいも ハヤシルウ	むぎ あぶら さとう	702 22.6
20 (火)	ごもく 五目チャーハン 牛乳 れんこん入り揚げ餃子 中華スープ	牛乳 ぎょうざ	ぶたにく ベーコン	たまねぎ ビーマン にんにく もやし	にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ	こめ ごまあぶら	むぎ じゃがいも	619 22.9
21 (水)	レーズンパン 牛乳 鶏肉のBBQソースかけ 野菜炒め トマトスープ	牛乳 みそ ベーコン	とりにく ウインナー	たまねぎ キャベツ もやし ビーマン トマトピューレ	しょうが りんご にんじん パセリ トマト	レーズンパン あぶら	さとう	657 30.9
22 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 ままかりの南蛮漬け たこボールと野菜のうま煮 のり佃煮	牛乳 たこボール のりつくだに	ままかり あつあげ	たまねぎ ビーマン きぬさや	にんじん しいたけ	こめ あぶら じゃがいも	むぎ さとう こんにやく	653 26.0
23 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ばんさんすう	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん しいたけ キャベツ	たまねぎ たけのこ きゅうり	こめ かたくりこ はるさめ	むぎ さとう ごまあぶら	664 27.4
26 (月)	キャベツのクリームスパゲティ 牛乳 ツナと大根のサラダ 一口もゼリー	牛乳 ツナ	ベーコン	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	にんじん グリンピース だいこん レモンかじゅう	ソフトめん マヨネーズ	ホワイトルウ ゼリー	719 27.4
27 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏肉のカレーじょうゆ焼き 卵の花炒り じゃがいものみそ汁	牛乳 ちくわ おから みそ	とりにく あぶらあげ とうふ	にんにく しいたけ えのきたけ	にんじん グリンピース ねぎ	こめ こんにやく あぶら	むぎ さとう じゃがいも	659 29.7
28 (水)	カミカミ献立 くらだいず 黒大豆ごはん 牛乳 小あじの甘じょうゆがらめ けんちん汁	牛乳 あじ	くらだいず とうふ	だいこん しいたけ ねぎ	ごぼう にんじん	こめ あぶら さといも ごまあぶら	むぎ さとう こんにやく	595 26.6
29 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ 豆乳スープ パナナ	牛乳 ベーコン みそ	ハンバーグ とうにゅう	たまねぎ にんじん パナナ	マッシュルーム しめじ パセリ	こめ さとう	むぎ じゃがいも	654 23.1
30 (金)	ぶた 豚キムチ丼 牛乳 もずくのお汁 フルーツ白玉	牛乳 みそ もずく	ぶたにく とうふ	はくさいキムチ にんじん ねぎ たら しいたけ バイン缶	たまねぎ キャベツ えのきたけ しょうが にんにく もも缶 みかん缶	こめ さとう ごま	むぎ ごまあぶら しらたまご	680 30.1