

平成30年 6月 よていこんだてひょう 甲佐町学校給食センター

日曜	献立名	血・肉・骨をつくるもの(赤)		力や熱になるもの(黄)		体の調子を整えるもの(緑)		調味料	アレルギー等
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等		
1 金	○しよくパン ●クラムチャウダー ★グリーンエッグサラダ	●ベーコン あさり まめ ★たまご	牛乳 ●こなチーズ ★わかめ	○しよくパン ●じゃがいも	●あぶら	●★にんじん ●ブロッコリー ★パセリ	●たまねぎ えのき	●塩 こしょう 白ワイン ★酢 塩 こしょう しょうゆ	●乳 あさり ★卵
4 月	○ビーンズカレーライス ★ちゅうかサラダ	○ぶたひきにく だいず ひよこめ	牛乳 ○こなチーズ ★わかめ	○こめ むぎ じゃがいも ★さとう	○あぶら ★ごま ごまあぶら	○★にんじん ★チンゲンサイ	○たまねぎ りんごピュール えだまめ にんにく しょうが ★きゅうり キャベツ	●塩 こしょう しょうゆ ★酢 塩 こしょう しょうゆ	●乳
5 火	○むぎごはん ◆てづくりつくだに ●じゃがいものにももの ★やさいのあますあえ	●ぎゅうひきにく ぶたひきにく ◆かつおぶし	牛乳 ◆いりこ こんぶ	○こめ むぎ ●じゃがいも ●★さとう	●あぶら ◆ごま	●★にんじん	●たまねぎ しいたけ えだまめ こんにやく ★しょうが キャベツ もやし	●コンソメ 塩 こしょう しょうゆ ★ワイン	◆こんぶ
6 水	○ソフトフランスパン ●ラビオリスープ ◆フロズンもも ★かみかみサラダ	●ベーコン ラビオリ ★だいず	牛乳 ★いりこ	○ソフトフランス ●じゃがいも ★さとう	●あぶら ★マヨネーズ アーモンド	●にんじん トマト パセリ	●たまねぎ コーン にんにく ★キャベツ ごぼう きゅうり ◆フロズンもも	○塩 こしょう ソース しょうゆ 赤ワイン ★酢 塩 こしょう しょうゆ	★卵 ★アーモンド
7 木	○むぎごはん ●さわにわん ◆さかなのこうみダレ ★やさいのゆかりあえ	◆ホキ ●かつおぶし ぶたにく	牛乳 ★のり ●こんぶ	○こめ むぎ ◆こむぎこ でんぶん さとう	◆あぶら	●★にんじん ●ねぎ	◆たまねぎ ●たけのこ えのき ごぼう しいたけ こんにやく ★キャベツ きゅうり しそ	●しお 酒 しょうゆ ●酒 みりん しょうゆ ★しょうゆ	
8 金	○しよくパン ●やきそば ★にらサラダ ◆とうもろこしのしおゆで	●ぶたにく いか えび ちくわ ★たまご	牛乳	○しよくパン ●スバゲティめん	●あぶら ★ごま ごまあぶら	●★にんじん ★にら ●ねぎ	●たまねぎ しいたけ もやし ●★キャベツ ★きゅうり ◆とうもろこし	●塩 こしょう しょうゆ ソース ワイン ★しょうゆ 酢	★卵 ●えび いか
11 月	○むぎごはん ●ぶたじる ◆さばのおろしソース ★やさいのいそあえ	●とうふ みそ ◆さば	牛乳 ★のり ●いりこ	○こめ むぎ ◆★さとう ◆こむぎこ でんぶん	●あぶら	●★にんじん ●ねぎ ★チンゲンサイ	●えのき たけのこ しいたけ ◆だいこん にんにく ★きゅうり キャベツ	●酒 ◆酒 みりん しょうゆ ★塩 しょうゆ	
12 火	○むぎごはん ●かぼちゃのそぼろに ★やさいのピーナッツあえ	●ぶたひきにく あつあげ	牛乳 ★わかめ	○こめ むぎ ●じゃがいも ●★さとう	●あぶら ★ピーナッツ	●にんじん かぼちゃ	●たまねぎ こんにやく しいたけ えだまめ ★きゅうり キャベツ もやし	●酒 塩 こしょう しょうゆ 中華スープ ★しょうゆ	★ピーナッツ
13 水	セルフハンバーガー (○わりまるパン ●ハンバーグ ★ポテトサラダ) ◆きくらげとたまごのスープ	●ハンバーグ ◆かまぼこ たまご	牛乳	○わりまるパン ●さとう ★じゃがいも	◆あぶら ★マヨネーズ	◆★にんじん ◆ねぎ	◆たまねぎ きくらげ えのき ★きゅうり コーン	●酒 しょうゆ みりん ★しょうゆ	●卵 ★卵
14 木	○むぎごはん ◆きびなごからあげ ●はっほうさい ★にらのナムル	●ぶたにく あさり いか うすらたまご ◆きびなご	牛乳	○こめ むぎ ◆●でんぶん ★◆さとう	●あぶら ◆★ごまあぶら ★ごま	●★にんじん ●にら	●たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ ★もやし	●酒 しょうゆ 塩 こしょう ★塩 しょうゆ 酢	★卵 あさり いか
15 金	○しよくパン ◆アセロラゼリー ●カレーうどん ★ワカメとツナのごまサラダ	●ぎゅうにく ★ツナ	牛乳 ●こなチーズ	○しよくパン ●うどん ★さとう ◆ゼリー	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●にら	●たまねぎ もやし しょうが にんにく ★キャベツ きゅうり	●しょうゆ ソース 塩 こしょう 酒 カレールー ★酢 しょうゆ	●乳
18 月	○ゆかりごはん ●じゃがいものうまに ★キャベツのおかかあえ	●ぶたにく あつあげ ちぎりあげ ★かつおぶし	牛乳	○こめ むぎ ●さとう じゃがいも	●あぶら	●にんじん いんげん ★チンゲンサイ	●たまねぎ こんにやく しいたけ ○ゆかり ★キャベツ もやし	●酒 ★しょうゆ	
19 火	○キムチごはん ●にらたまじる ◆シシャモフリッター ★きゅうりのごまあえ	●ベーコン たまご ○ぶたにく	牛乳 ◆シシャモフリッター	○こめ むぎ ○★さとう ●でんぶん	○あぶら ★ごま ごまあぶら	○●★にんじん ●にら	○キムチ にんにく しょうゆ ●たまねぎ きくらげ ★もやし きゅうり	●ソース しょうゆ 塩 こしょう 酒 焼きそばソース ★しょうゆ 塩 ◆塩	●卵
20 水	○しよくパン ●スバゲティナポリタン ★ひじきサラダ	●ベーコン ★ツナ	牛乳 ★ひじき ●こなチーズ	○しよくパン ●スバゲティめん	●あぶら ★マヨネーズ	●★にんじん ●ピーマン トマト	●たまねぎ にんにく マッシュルーム ★キャベツ きゅうり	●しょうゆ 酒 みりん ★酢 塩 こしょう	●乳 ★卵
21 木	○いわしどん (むぎごはん イワシのかばやし) ●もすくのすましじる ★やさいのゴマソースあえ	○いわし ●とうふ かつおぶし	牛乳 ●もすく わかめ	○こめ むぎ ○★さとう ○でんぶん	○あぶら ★ごま	●にんじん ねぎ	●えのき しいたけ ○しょうが ★キャベツ もやし キャベツ	○しょうゆ 酒 みりん ●しょうゆ 塩 ★しょうゆ ★しょうゆ	
22 金	○かぼちゃパソ ●ぶたにくとはるさめのいためもの ★ミニトマトのサラダ	●ぶたにく たまご えび ★ツナ	牛乳	○かぼちゃパソ ●はるさめ ●★さとう	●★あぶら ●ごまあぶら ★ごま	●にんじん チンゲンサイ ★ミニトマト	●キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ きくらげ ★きゅうり コーン	●しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ 酒 ★ワイン 塩 こしょう	●卵 えび
25 月	○むぎごはん ★ごまあえ ◆さけのなのはなやき ●とうふのみそじる	◆さけ たまご ●とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 ●いりこ わかめ	○こめ むぎ ★さとう	◆あぶら ★ごま	●★にんじん ◆ほうれんそう ●ねぎ	●えのき だいこん ◆たまねぎ しめじ ★キャベツ きゅうり	◆酒 塩 こしょう しょうゆ ★しょうゆ	●卵
26 火	○むぎごはん ●マーボーとうふ ★ハンサンス	●ぶたひきにく とうふ みそ ★たまご チキンハム	牛乳	○こめ むぎ ●はるさめ ●さとう ●でんぶん	●あぶら ◆★ごまあぶら ★ごま	●★にんじん ★チンゲンサイ ●にら	●たけのこ たまねぎ しょうが しいたけ にんにく ★きゅうり	○塩 こしょう しょうゆ 酒 ●酒 しょうゆ 塩 こしょう ★しょうゆ	★卵
27 水	○まるパン ●ボークビーンズ ★フルーツヨーグルト	●ぶたにく だいず	牛乳 ★ヨーグルト	○まるパン ●じゃがいも さとう	●あぶら	●にんじん トマト	●たまねぎ えだまめ ★みかん (缶) パイン (缶) もも (缶) パナナ ナタデココ	◆酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう ★しょうゆ 酢 塩	★乳
28 木	○むぎごはん ◆いわしのかんろに ●えだまめごじる ★やさいのもみづけ	◆いわしのかんろに ●あつあげ みそ あぶらあげ	牛乳 ★こんぶ ●いりこ	○こめ むぎ ★さとう		●★にんじん ●ねぎ	●えだまめ しめじ たまねぎ ★キャベツ もやし	●酒 みりん しょうゆ ★酢 しょうゆ 塩	★こんぶ
29 金	まつにしぶんきょうしつクレストきゅうりしよく ○しよくパン ◆マニッシュパインズ ●はるさめスープ ★シーフードサラダ ロメンチカツ	★えび いか ロメンチカツ	牛乳	○しよくパン ●はるさめ ★さとう	★●あぶら ◆マニッシュパインズ	●★にんじん ●ねぎ	●キャベツ たまねぎ たけのこ ★キャベツ きゅうり	★塩 こしょう 酢 しょうゆ ●中華スープ 塩 こしょう しょうゆ	★えび いか ●乳

※ 献立は都合により変更になることもあります。ご了承ください。