

令和元年

6月 予定献立表

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		
3月	○ビーンズカレーライス ★わかめとツナのコマサラダ	○ぶたにく だいす ひよこまめ ★ツナ	牛乳 ○こなチーズ ※松粉 ★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 えだまめ にんにく しょうが ★きゅうり キャベツ	●しょうゆ 塩 こしょう ワイン ソース ★酢 しょうゆ 塩	●乳
4火	○むぎごはん ◆てつくりつくだに ●ぶたにくじゃが ★やさいのあますあえ	○ぶたにく ◆かつおぶし	牛乳 ◆いりこ しおこんぶ	○こめ むぎ ●じゃがいも ●★さとう	●あぶら ◆ごま	●★にんじん ●いんげん	●たまねぎ こんにやく ★しょうが キャベツ もやし	●しょうゆ みりん 酒 ★酢 しょうゆ 塩 ◆酢 しょうゆ 酒	◆こんぶ
5水	ふるさとくまさんデー ○まるパン ●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 ちくわ ★たまご	牛乳	○まるパン ●スパゲティめん	●あぶら ★ごま ごまあぶら	●★にんじん ●ねぎ ★にら	●たまねぎ しいたけ もやし キャベツ ★もやし きゅうり ◆とうもろこし	●塩 こしょう しょうゆ ソース 酒 ★酢 しょうゆ 塩 こしょう	●いか ★卵
6木	いわしどんぶり(○むぎごはん ◆いわしのかばやきふう) ●とうふのみそじる ★やさいのゆかりあえ	◆いわし ●みそ とうふ あぶらあげ	牛乳 ●いりこ わかめ	○こめ むぎ ◆こむぎこ でんぶん さとう	◆あぶら	●★にんじん ●ねぎ	◆しょうが ●たまねぎ えのき ★キャベツ もやし しそ	◆しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ	
7金	○しよくパン ◆ソフトチーズ ●ミネストローネ ★かみかみサラダ	●ベーコン ★ハム みそ	牛乳 ◆ソフトチーズ ★いりこ	○しよくパン ●じゃがいも	●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 マッシュルーム キャベツ ★ごぼう キャベツ きゅうり	●クチャップ ワイン コンソメ 塩 こしょう ★しょうゆ 塩 こしょう	◆乳 ★卵 アーモンド
10月	○むぎごはん ●マーボーどうふ ★ハンサンス	●ぶたにく とうふ みそ ★たまご 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	●だけのこ たまねぎ しょうが しいたけ にんにく ★きゅうり キャベツ	●しょうゆ 酒 塩 こしょう ★酢 しょうゆ 塩 こしょう	★卵
11火	○キムチごはん ●にらたまじる ◆きびなごからあげ ★きゅうりのごまあえ	●ベーコン たまご ○ぶたにく	牛乳 ◆きびなごからあげ	○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 ｺｰﾝ ●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
12水	○コッペパン ●クラムチャウダー ★えだまめサラダ ◆レモンゼリー	●とりにく あさり	牛乳 ●こねチーズ スキムミルク ★わかめ	○コッペパン ●じゃがいも ◆レモンゼリー	●★あぶら	●★にんじん ●ブロッコリー ★パセリ	●たまねぎ しめじ ★えだまめ きゅうり ｺｰﾝ	●シチュールー ワイン 塩 こしょう ★酢 しょうゆ 塩 こしょう	●乳 あさり
13木	○むぎごはん ◆さかなのバーベキューソース ●さわにわん ★きりぼしだいこんサラダ	◇タラ ★ツナ ●ぶたにく かつおぶし	牛乳 ●こんぶ	○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 たけのこ ◆にんにく たまねぎ りんご ★きりぼしだいこん きゅうり	◆クチャップ しょうゆ 酒 みりん ソース ●しょうゆ 酒 みりん 塩 ★しょうゆ 酢 塩 こしょう	
14金	○しよくパン ●スパゲティナポリタン ★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 ●スパゲティめん ★さとう	●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	●クチャップ ワイン ソース しょうゆ 塩 こしょう ★塩 こしょう	●乳 ★卵 ひじき
17月	○むぎごはん ◆はるまき ●はっほうさい ★ナムル	●ぶたにく あさり いか ◆はるまき	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	●しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう ★しょうゆ 酢	★いか あさり
18火	○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 ぶたにく 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 かぼちゃ ★チンゲンサイ	●ごぼう こんにやく しいたけ ◆だいこん にんにく えのき たまねぎ ★きゅうり キャベツ	●酒 ●酒 みりん しょうゆ ★しょうゆ	★のり
19水	セルフハンバーガー(○わりまるパン ●ハンバーグクチャップソース ★ポテトサラダ) ◆たまごスープ	●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	●クチャップ ソース ワイン ★塩 こしょう ◆しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう	●卵 ★卵
20木	○むぎごはん ◆のりつくだに ●かぼちゃのそぼろに ★やさいのピーナッツあえ	●ぶたにく あつあげ	牛乳 ★わかめ ◆のりつくだに	○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 もやし キャベツ	●しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華スープ ★しょうゆ	★ピーナッツ ◆こんぶ
21金	○しよくパン ◇みかんジャム ●にくうどん ◆まめめサラダ	●ぎゅうにく かつおぶし ◆ひよこまめ だいす きんときまめ	牛乳 ●こんぶ	○しよくパン ●うどんめん さとう ◇みかんジャム	●◆あぶら	●にんじん ねぎ	●たまねぎ しめじ しょうが ◆えだまめ ｺｰﾝ	●しょうゆ みりん 酒 ◆ドレッシング	
24月	○おやこどん ★ごぼうのサラダ	○とりにく たまご	牛乳	○こめ むぎ じゃがいも さとう	○油 ★ごま	○★にんじん ○ねぎ	○たまねぎ しいたけ ★ごぼう きゅうり ｺｰﾝ	◆しょうゆ みりん 酒 塩 ★ドレッシング	○卵
25火	○ゆかりごはん ●じゃがいものうまに ★ちゅうかサラダ	●とりにく ちぎりあげ あつあげ	牛乳	○こめ むぎ ●★さとう ●じゃがいも	●あぶら ★ごまあぶら カシューナッツ	●にんじん いんげん	●たまねぎ こんにやく しいたけ ○ゆかり ★キャベツ きゅうり もやし	●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ 酢 塩	★カシューナッツ
26水	○かぼちゃパン ●ぶたにくとはるさめのいためも ★ミニトマトのサラダ	●ぶたにく たまご えび ★ツナ	牛乳	○かぼちゃパン ●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
27木	○むぎごはん ◆いわしのかんろに ●えだまめごじる ★やさいのみもつけ	◆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 ★しょうゆ	★こんぶ
28金	○まるパン ●だいすとひきにくのトマトに ★フルーツヨーグルト	●ぶたにく だいす	牛乳 ★ヨーグルト	○まるパン ●じゃがいも	●あぶら	●にんじん トマト パセリ	●たまねぎ マッシュルーム ★みかん(缶) パイン(缶) もも(缶) パナナ ナタデココ	●クチャップ ワイン ソース 塩 こしょう	★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。