

平成29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 木	○むぎごはん ●うおそうめんじる ◆さばしょうがに ★やさいのゆかりあえ	●うおそうめん かつおぶし ◆さばしょうがに	牛乳 ●こんぶ わかめ	○こめ むぎ ★さとう	◆あぶら ★ごま ごまあぶら	●にんじん ねぎ	●しいたけ たまねぎ しめじ ★キャベツ きゅうり	●塩 こしょう しょうゆ ★酢 塩 こしょう しょうゆ	
2 金	○ソフトフランスパン ●オニオンスープ ★フルーツカクテル ◆だいずといりこのあげからめ	●ベーコン ◆だいず	牛乳 ◆いりこ	○ソフトフランスパン ★◆さとう ◆でんぷん	◆あぶら	●にんじん パセリ	●たまねぎ しめじ ★みかん (缶) パイン (缶) もも (缶) バナナ	●塩 こしょう しょうゆ コンソメ ワイン ★ワイン ◆しょうゆ みりん	
5 月	○むぎごはん ●さわにわん ◆さかなのおろしソース ★やさいのもみづけ	●ホキ ●かつおぶし ぶたにく	牛乳 ★こんぶ ●こんぶ	○こめ むぎ ◆こむぎこ でんぷん さとう	◆●あぶら	●★にんじん ●ねぎ	◆だいこん 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	●しお 酒 しょうゆ ◆酒 みりん しょうゆ ★しょうゆ	★昆布
6 火	○むぎごはん ●じゃがいものうまに ★にらのあえもの	●とりにく ちぎりあげ	牛乳	○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 ●いんげん ★にら	●たまねぎ こんにやく しいたけ ごぼう ★キャベツ きゅうり	●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ	
7 水	○しよくパン ●スパゲティナポリタン ★ワカメとツナのごまサラダ	●ベーコン ★ツナ	牛乳 ★わかめ ●こなチーズ	○しよくパン ●スパゲティめん ★さとう	●あぶら ★ごま	●★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	●塩 こしょう しょうゆ ソース ワイン ★しょうゆ 酢	●乳
8 木	○むぎごはん ●ぶたじる ◆こあじのこみソース ★ちくさあえ	●ぶたにく みそ とうふ ★たまご	牛乳 ●いりこ ◆こあじ	○こめ むぎ ★◆さとう	●★あぶら ★ピーナッツ	●★にんじん ●◆ねぎ ★チンゲンサイ	●だいこん こんにやく ごぼう ◆こんにやく たまねぎ しょうが ★キャベツ	●酒 ★しょうゆ ◆酒 みりん しょうゆ	★卵
9 金	○げんまいパン ●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	○げんまいパン ●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
12 月	○ポークカレーライス ★まめめサラダ	○ぶたにく ★きんときまめ ひよこめめ だいず	牛乳 ○こなチーズ ★大豆	○こめ むぎ じゃがいも ★さとう	○あぶら	○★にんじん	○たまねぎ りんごビュール グリピース にんにく しょうが ★きゅうり キャベツ ごぼう	○塩 こしょう ソース しょうゆ 赤ワイン ★ドレッシング	○乳
13 火	○いわしどん (むぎごはん イワシのかばやし) ●とうふのすましじる ★キャベツごまあえ	○いわし ●とうふ かつおぶし	牛乳 ●こんぶ わかめ	○こめ むぎ ○★さとう ○でんぷん	○あぶら ★ごま	●★にんじん ねぎ	●えのき たけのこ ○しょうが ★しそ キャベツ きゅうり	○しょうゆ 酒 みりん ●しょうゆ 塩 ★しょうゆ	
14 水	○こめこパン ●やきそば ★かみかみサラダ	●ぶたにく いか えび ちくわ ★チキンハム だいず	牛乳 ★いりこ	○こめこパン ●スパゲティめん ★さとう	●あぶら ★マヨネーズ アーモンド	●★にんじん ●ねぎ	●たまねぎ しいたけ もやし キャベツ ★キャベツ きゅうり ごぼう	●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 酢 ●塩	●えび イカ ★卵
15 木	○むぎごはん ●マーボーはるさめ ★ナムル ◆しゅうまい	●ぶたにく みそ ◆しゅうまい	牛乳	○こめ むぎ ●★さとう ●はるさめ	●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	●酒 しょうゆ 塩 こしょう ★塩 しょうゆ 酢	
16 金	○ハンバーガー (まるわりパン) ◆ハンバーグチップソース ★ポテトサラダ ●やさいスープ	●ベーコン ◆ハンバーグ	牛乳	○まるわりパン ◆さとう ★じゃがいも	●あぶら ★マヨネーズ	●★にんじん ●パセリ	●たまねぎ キャベツ しめじ ★きゅうり コーン	●コンソメ 塩 こしょう しょうゆ ●ワイン ソース グチャップ ★塩 こしょう 酢	★卵
19 月	○ちゅうかどん ★にらとはるさめのあえもの ◆とうもろこし	○ぶたにく えび うすらたまご あさり	牛乳	○こめ むぎ でんぷん ★さとう はるさめ	○あぶら ★ごまあぶら ごま	○★にんじん ○きぬさや ★にら	○たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ きくらげ ★もやし きゅうり ◆とうもろこし	○塩 こしょう しょうゆ 酒 中華スープ ★塩 しょうゆ	○卵 あさり えび
20 火	○むぎごはん ◆さばごまみそに ●えだまめごじる ★やさいのいそあえ	◆さばごまみそに ●あつあげ みそ あぶらあげ	牛乳 ★もみのり ●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	
21 水	○しよくパン ◆オムレツ ★ペンネアラビアータ ●ポテトのスープ	◆オムレツ ★ぶたにく ●ベーコン	牛乳 ★こなチーズ	○しよくパン ★ペンネ	★●あぶら	●★にんじん ●かぼちゃ ●★パセリ	●たまねぎ にんにく キャベツ ★たまねぎ にんにく	★塩 こしょう ●コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	★乳 ●卵
22 木	○ハヤシライス ★バリバリポテトサラダ	○ぎゅうにく	牛乳 ○こなチーズ	○こめ むぎ ★じゃがいも	○★あぶら	○★にんじん ○トマト	○たまねぎ グリンピース にんにく マッシュルーム ★キャベツ きゅうり コーン	○グチャップ 塩 こしょう ソース ワイン ハヤシルー ★塩 しょうゆ ドレッシング	○乳 ★乳
23 金	○コッペパン ●ポークピーンズ ★フルーツヨーグルト	●ぶたにく だいず	牛乳 ★ヨーグルト	○コッペパン ●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) バナナ ナタデココ	●グチャップ ソース 塩 こしょう ワイン	★乳
26 月	○むぎごはん ◆てづくりあつきたまご ●とうふのみそしる ★やさいのおかかあえ	●みそ とうふ あぶらあげ ◆たまご ★かつおぶし	◆牛乳 ●いりこ わかめ	○こめ むぎ ★◆さとう	★ごまあぶら ごま	●★にんじん ●ねぎ	●えのき たけのこ ★キャベツ きゅうり	★しょうゆ 酢 ◆酒 塩 こしょう しょうゆ	◆卵 牛乳
27 火	○キムチごはん ●にらたまじる ◆シヤモフライ ★やさいのあますあえ	●ベーコン たまご ○ぶたにく	牛乳 ◆シヤモフライ	○こめ むぎ ○★さとう ●でんぷん	○あぶら ★ごま ごまあぶら	○●★にんじん ●にら	○キムチ にんにく ーソ ●たまねぎ きくらげ ★もやし きゅうり キャベツ しょうが	○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
28 水	○ひのくにパン ●タイピーエン ★おさつレバー	●ぶたにく みそ あさり えび うすらたまご ★レバー	牛乳	○ひのくにパン ●はるさめ ●くらざとう さつまいも	★あぶら ●ごまあぶら	●にんじん にら	●たまねぎ もやし しいたけ キャベツ きくらげ しょうが	●酒 塩 こしょう しょうゆ 中華スープ ★しょうゆ みりん	●卵 あさり えび
29 木	○むぎごはん ◆てづくりつくだに ●かぼちゃのそぼろに ★きゅうりのごまあえ	●ぶたにく あつあげ	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 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	●酒 みりん しょうゆ ★酢 しょうゆ 塩	◆昆布
30 金	○しよくパン ◆ソフトチーズ ●カレーうどん ★きりほしだいこんサラダ	●ぎゅうにく ★ツナ	牛乳 ●こなチーズ ◆ソフトチーズ	○しよくパン ●うどん	●あぶら ★ごま ★ドレッシング	●★にんじん ●にら	●たまねぎ もやし しょうが にんにく ★切り干し大根 きゅうり	●しょうゆ ソース 塩 こしょう 酒 カレールー	●乳 ◆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。