

# 6月 学校給食よていこんだて表

令和3年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食 品 名			食 量 エネルギー kcal たんぱく質 g
				おもに体をつくるものになる食品 (あか)	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものになる食品 (みどり)	
1 (火)		麦ご飯	畑のお肉チリソース ★糸寒天サラダ 中華スープ	★ぎゅうにゅう だいず かんてん ふたにく とろふ わかめ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ★すりごま	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり セロリー ほししいたけ	608 22.4
2 (水)		コメッコ ハヤシライス	いかのマリネ風サラダ	ふたにく とりにゅう ★ぎゅうにゅう やりいか	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ぎらめ でんぷん オリーブゆ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム レモン トマトビュレ キャベツ パセリ きゅうり あかピーマン ピクルス	643 21.3
3 (木)		豚キムチ丼	★サンラタン ★小玉すいか	ふたにく あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう とろふ ★たまご	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キムチ ★すいか ピーマン たけのこ ごまつな	597 22.6
4 (金)		ご飯	いわしの筒煮 ★カリカリごぼうとひじきの和え物 かむかむ汁	★ぎゅうにゅう いわし ひじき ふたにく わかめ みそ	こめ さとう ごまあぶら ★しろごま あぶら じゃがいも ごんにゃく	しょうが ねぎ だいごん もやし きりほしだいごん きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん	600 24.9
7 (月)		★ジャージャー麺	フルーツポンチ	ふたひきにく だいず みそ ★ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ★すりごま ごまあぶら スイーツごんにゃく	きゅうり もやししょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ みかんかん パインアップルかん ももかん ぶどうかん	682 23.9
8 (火)		新しょうがご飯	真珠団子 小松菜の味噌汁	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ふたひきにく だいず あつあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら もちごめ	しょうが えのきたけ ねぎ たまねぎ ほししいたけ ごぼう ごまつな	624 22.0
9 (水)		★黒砂糖パン	★ポテトグラタン ねりまるキャベツのサラダ オニオンスープ	★ぎゅうにゅう ベーコン とりこ ★クリーム ★チーズ とりも	★くらざとパン あぶら ★バター パンこ じゃがいも さとう あぶら	にんにく たまねぎ コーン パセリ キャベツ きゅうり あかピーマン セロリー にんじん	682 23.7
10 (木)		ご飯	筑前煮 ★野菜とじゃこの和え物	★ぎゅうにゅう とりも ★ちりめんじゃこ	こめ あぶら ごんにゃく じゃがいも さとう ごまあぶら	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ たけのこ れんこん さやいんげん きゅうり だいごん	601 20.2
11 (金)		ご飯	メダイの梅焼き ひじきの煮物 手作りみその味噌汁	★ぎゅうにゅう めだい あぶらあげ ひじき だいず みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも ごんにゃく	しょうが うめ にんじん ほししいたけ ごぼう だいごん ねぎ	596 24.6
14 (月)		～妖精アナとぼくの 料理レッスンより～ ★米粉パン	◎トマトミートボールシチュー アスパラのソテー ★◎カフェオレパンナコッタ	★ぎゅうにゅう ふたひきにく とろふ ベーコン アガー ★クリーム	★こめパン かたくりこ オリーブゆ さとう マカロニ あぶら でんぷん	たまねぎ しょうが にんにく にんじん セロリー トマトかん トマトビュレ さやいんげん アスパラガス コーン	650 25.6
15 (火)		～男子弁当部より～ ご飯	◎鮭の塩焼き ◎えのきの梅肉和え ◎わかめと油揚げのみそ汁	★ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ わかめ	こめ ごまあぶら さとう あぶら ごんにゃく	えのきたけ もやし きゅうり にんじん ねりうめ ほししいたけ だいごん ねぎ	591 26.4
16 (水)		～流れ星キャンプより～ ★◎夏野菜の カレーライス	福神漬 キャロットドレッシングサラダ	ふたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ★バター こむぎご ぎらめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ズッキーニ ふくじんづけ キャベツ コーン ごまつな	655 18.1
17 (木)		★ピビンバ	トックスープ	ふたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ★ごま トック	にんにく しょうが たまねぎ ぜんまい にんじん もやし ごまつな セロリー ほししいたけ たけのこ だいごん なら	574 20.4
18 (金)		ちらし寿司	鯖の西京焼き ピリピリしらたき 紅白すまし汁	とりも あぶらあげ のり ★ぎゅうにゅう さわかみ とろふ はんぺん	もちごめ こめ さとう あぶら ごまあぶら しらたき	にんじん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん にんにく ねぎ だいごん えのきたけ ごまつな	616 27.3
21 (月)		たご飯	豆腐の五目煮 野菜のからし和え	たご ★ぎゅうにゅう とりこ とろふ	もちごめ こめ あぶら さとう ごんにゃく かたくりこ	にんじん ごぼう ほししいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース キャベツ もやし ごまつな	543 21.5
22 (火)		★食パン	みかんクリーム ポトフ ツナサラダ	★ぎゅうにゅう ベーコン ふたにく まくろかん	★しょくパン さとう コンスターチ あぶら じゃがいも ごまあぶら	みかんかん みかんジュース セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし	533 23.3
23 (水)		きびご飯	おじフライ 土佐きゅうり 味噌仕立てけんちん汁	★ぎゅうにゅう あじ かつおぶし けずりふし あつあげ みそ	こめ きび こむぎごパンこ あぶら さとう ごまあぶら ごんにゃく じゃがいも	きゅうり ごぼう だいごん にんじん ねぎ	631 25.4
24 (木)		ご飯	みそハンバーグ 彩り和え 沢庵焼	★ぎゅうにゅう ふたひきにく とりひきにく とろふ みそ あぶらあげ とりにく	こめ パンこ さとう ごんにゃく ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ ごまつな キャベツ もやし だいごん	596 24.7
25 (金)		ご飯	★卵焼き ★れんこんきんぴら なめこのみそ汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご とろふ みそ わかめ	こめ あぶら さとう ごんにゃく ★ごま	しょうが きりほしだいごん にんじん ほししいたけ ねぎ れんこん さやいんげん だいごん なめこ	574 21.6
28 (月)		カレーうどん	蒸し鶏のサラダ	ふたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりにく	うどん あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ ごまつな もやし きゅうり キャベツ	555 22.0
29 (火)		豚肉とごぼうの 混ぜご飯	きびごの甘辛揚げ すまし汁 きな粉豆	ふたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう きびなご とりも わかめ いりだいず きなご	もちごめ こめ あぶら さとう	にんじん ごぼう しょうが にんにく ほししいたけ だいごん ねぎ えのきたけ	617 26.9
30 (水)		豚丼	あおさのみそ汁 みなづき	ふたにく やきとろふ ★ぎゅうにゅう うるめいわし あおさ みそ	こめ おおむぎ あぶら ごんにゃく さとう はちみつ かたくりこ しらたまご でんぷん こむぎご あまなつとう	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん ほししいたけ えのきたけ	692 25.9

★は、本校でアレルギー対応をしている料理・食材です。

◎は、図書コーポで本に登場する料理です。