



6月 学校給食予定献立表



令和元年度
梶原共同調理場

| 日曜 | こんだて (主食・主菜・副菜) | 牛乳 | 材料名 | | | | | | 調味料 | 栄養価 | |
|-----|--|----|------------------------|-----------------------|--------------------------|---|------------------------------|-------------------------|--|---------------|--------------|
| | | | あかいろ 血や肉になる | | みどりいろ 体の調子を整える | | きいろ エネルギーのもとになる | | | エネルギー Kcal | たんぱく質 g |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| 3日 | ごはん 鶏肉とじゃがいものうま煮 磯辺和え | ○ | 鶏肉 かつお節 | 牛乳 牛乳 焼きのり | にんじん にんじん | 玉ねぎ こまつな もやし | ごはん じゃがいも こんにゃく さとう | 油 油 | 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酢 みりん | 596 736 | 21.1 26.0 |
| 4日 | ごはん 豚肉のしょうが焼き 根菜汁 | ○ | 豚肉 豆腐 | 牛乳 牛乳 みそ | にら にんじん | キャベツ 玉ねぎ しょうが 干しいたけ にんにく だいこん ごぼう | ごはん さとう でんぷん こんにゃく | 油 | 濃口しょうゆ 塩 酒 こしょう みりん | 585 722 | 20.7 25.5 |
| 5日 | コロッケパン 野菜サラダ コーンスープ | ○ | ハム ベーコン | 牛乳 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 | にんじん こまつな | きゅうり とうもろこし 玉ねぎ | パンズパン コロッケ さとう | 油 ごま 小麦粉 油 バター | 薄口しょうゆ 塩 酢 こしょう ラー油 ウスターソース パセリ | 637 786 | 20.8 25.7 |
| 6日 | かみかみごはん いかと厚揚げのピリ辛炒め 塩キャベツサラダ | ○ | 大豆 いか 厚揚げ みそ | 牛乳 牛乳 かりり | にんじん さやいんげん にんじん | しょうが 玉ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ にんにく キャベツ きゅうり にんにく | ごはん 麦 さとう さとう さとう | ごま ごま油 油 ごま油 | 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒 みりん かき油 こしょう トウバンジャン | 591 729 | 26.2 32.3 |
| 7日 | ごはん 麻婆豆腐 中華スープ びわ | ○ | 豚ひき肉 豆腐 みそ ささみ 卵 | 牛乳 牛乳 | ねぎ にんじん ほうれん草 | 干しいたけ たけのこ しょうが にんにく びわ | ごはん さとう でんぷん 春雨 | 油 | 濃口しょうゆ 塩 酒 こしょう みりん トウバンジャン | 613 757 | 26.1 32.2 |
| 10日 | 弁当日 | | | | | | | | | | |
| 11日 | ビビンバ 蕪まんじゅう チンゲン菜のスープ | ○ | 牛肉 豚肉 蕪まんじゅう ハム | 牛乳 牛乳 | にんじん ほうれん草 チンゲン菜 | たけのこ もやし にんにく キムチ もやし | ごはん さとう さとう | 油 ごま ごま油 | 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒 酢 こしょう ラー油 トウバンジャン | 614 758 | 24.8 30.6 |
| 12日 | コッペパン ソース焼きそば コンソメスープ | ○ | 豚肉 かつお節 わかめ | 牛乳 牛乳 | にんじん にんじん | キャベツ とうもろこし えのきたけ | コッペパン 中華めん じゃがいも | 油 | 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 中濃ソース | 613 757 | 21.1 26.1 |
| 13日 | 麦ごはん ツナ炒め 花にらたま汁 | ○ | 厚揚げ ツナ 卵 豆腐 | 牛乳 牛乳 | チンゲン菜 にんじん 花にら | キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ | ごはん 麦 さとう でんぷん | 油 | 薄口しょうゆ 塩 こしょう | 588 726 | 22.6 27.9 |
| 14日 | ごはん さばの梅みそ煮 いんげんのごま和え 五目きんぴら | ○ | さば みそ | 牛乳 牛乳 かりり | にんじん さやいんげん にんじん | 梅びしお キャベツ ごぼう たけのこ れんこん | ごはん さとう さとう | ごま ごま油 | 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 とうがらし | 599 739 | 25.8 31.9 |
| 17日 | ごはん 魚のからあげ おひたし 豚汁 | ○ | しいら かつお節 豚肉 みそ | 牛乳 牛乳 | ほうれん草 にんじん ねぎ | もやし にんにく ごぼう だいこん しょうが | ごはん でんぷん 小麦粉 さとう | 油 油 | 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 こしょう みりん | 637 786 | 28.4 35.1 |
| 18日 | ごはん 鶏肉と野菜のマスタード炒め もやしスープ | ○ | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 牛乳 | にんじん チンゲン菜 にんじん ねぎ | キャベツ たけのこ にんにく 干しいたけ もやし | ごはん さとう でんぷん | ごま油 | 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒 こしょう マスタード | 633 782 | 19.7 24.3 |
| 19日 | なす入りカレーライス 梶原漬け 高知のしょうがサラダ ゆずゼリー | ○ | 豚肉 ハム | 牛乳 牛乳 チーズ | にんじん にんじん | 玉ねぎ なす 梶原漬け にんにく しょうが キャベツ きゅうり しょうが とうもろこし | ごはん じゃがいも さとう ゆずゼリー | 油 ごま | 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酢 カレーパウダー カレー粉 ウスターソース ラー油 | 672 830 | 20.3 25.0 |
| 20日 | ごはん 回鍋肉 わかめスープ | ○ | 豚肉 厚揚げ みそ わかめ | 牛乳 牛乳 | にんじん にんじん | キャベツ 干しいたけ しょうが 玉ねぎ えのきたけ | ごはん さとう | 油 ごま油 | 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒 こしょう ラー油 トウバンジャン テンメンジャン | 586 723 | 24.2 29.9 |
| 21日 | ツナとトマトの冷製スパゲティ バターしょうゆ炒め コーンのごまサラダ | ○ | ツナ ベーコン ハム | 牛乳 牛乳 | トマト にんじん こまつな | マッシュルーム 玉ねぎ にんにく キャベツ ぶなしめじ えのきたけ とうもろこし きゅうり しょうが | スパゲティ さとう さとう | オリーブ油 油 バター ごま | 薄口しょうゆ 塩 酢 こしょう 白ワイン トマトピューレ トマケチャップ ラー油 | 597 737 | 23.9 29.5 |
| 24日 | ごはん 鷹取の豚キムチ 大豆とごぼうのサラダ | ○ | 豚肉 大豆 | 牛乳 牛乳 | 花にら にんじん | キャベツ 玉ねぎ もやし 鷹取キムチ ごぼう きゅうり もやし | ごはん さとう さとう | 油 ごま マヨネーズ | 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 こしょう かき油 | 615 759 | 21.1 26.1 |
| 25日 | ごはん 手作りふりかけ 筑前煮 すまし汁 | ○ | かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ | 牛乳 牛乳 かりり わかめ | にんじん ほうれん草 | だいこん ごぼう たけのこ 干しいたけ ぶなしめじ | ごはん こんにゃく さとう | ごま 油 | 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 みりん | 599 740 | 22.9 28.3 |
| 26日 | ピザトースト ほうれん草サラダ 卵スープ ヨーグルト | ○ | ベーコン 卵 ベーコン | 牛乳 牛乳 チーズ ヨーグルト | ピーマン ほうれん草 ねぎ | 黄ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム もやし とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ | 食パン さとう でんぷん | ごま ごま油 | 薄口しょうゆ 塩 酢 こしょう ピザソース | 603 744 | 25.2 31.1 |
| 27日 | コーンごはん 夏野菜炒め ひじきの煮物 | ○ | 豚肉 鶏肉 油揚げ | 牛乳 牛乳 | にら ピーマン 赤ピーマン にんじん | とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんにく 干しだいこん グリーンピース | ごはん こんにゃく さとう | ごま油 油 | 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒 こしょう | 644 795 | 25.0 30.9 |
| 28日 | とろとろ親子丼 干し大根の酢の物 ミニオレンジゼリー | ○ | 鶏肉 卵 | 牛乳 牛乳 | にんじん ねぎ にんじん | 玉ねぎ 干しいたけ 干しだいこん きゅうり | ごはん さとう でんぷん さとう | 油 ごま | 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒 酢 みりん | 627 774 | 21.0 25.9 |

