

令和5年6月 学校給食予定献立表

日	よ う 日	こんだてめい		しょくひんめい				エネルギー kcal
				赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		
1	木	ごはん	牛乳 切り干しそばろ丼 みそけんちん汁	牛乳 とり肉 豆腐	ふた肉 油揚げ みそ	切り干しだいこん たまねぎ にんじん こまつな しょうが こんにゃく ごぼう ねぎ	米 ごま油 さとう ごま さといも	619
2	金	ごはん	高野豆腐の卵とし キャベツとわかめの酢の物 鉄っこひじき	牛乳 高野豆腐 わかめ	かまぼこ たまご ちりめん 鉄っ子ひじき	たまねぎ にんじん 干ししいたけ こまつな キャベツ きゅうり	米 油 じゃがいも さとう	608
5	月	ごはん	大豆いりきんぴらごぼう ハンバーグおろしソース おかがあえ	牛乳 ふた肉 大豆	さつま揚げ ハンバーグ 味かつお	こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん ほうれんそう だいこん たけのこ キャベツ	米 油 さとう ごま油 ごま	708
6	火	ごはん	ピビンバ わかめスープ	牛乳 牛肉 たまご	ふた肉 わかめ 豆腐	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし コーン たまねぎ ししいたけ	米 さとう 油 ごま ごま油	634
7	水	ごはん	厚揚げとキャベツのホイコーロー 焼きぎょうざ 中華サラダ	牛乳 ふた肉 みそ	厚揚げ ぎょうざ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが もやし きゅうり	米 油 さとう ごま油 香味中華ドレッシング	638
8	木	ごはん	あじフライ パックソース ポイルキャベツ さつま汁	牛乳 あじフライ 油揚げ	とり肉 みそ	キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ししいたけ ごぼう ねぎ こまつな	米 油 さつまいも	615
9	金	えび チャー ハン	マカロニのクリーム煮 野菜サラダ	牛乳 えび ウインナー	とり肉 生クリーム ビーンズピューレ	たまねぎ にんじん コーン ごまぎ ちんげんサイ キャベツ きゅうり ブロッコリー	米 ごま油 マカロニ 油 ベシヤメルソース サウザンアイランドドレッシング	668
12	月	ごはん	肉じゃが ゆず酢あえ のりつくだ煮	牛乳 ふた肉 のりつくだ煮	さつま揚げ のりつくだ煮	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ こまつな ゆず酢	米 じゃがいも 油 さとう	592
13	火	ごはん	とり肉の梅肉焼き キャベツとちりめんのあえ物 豆腐のすまし汁	牛乳 とり肉 豆腐	ちりめん わかめ	梅 キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな	米 さとう	595
14	水	ごはん	いわしのみぞれ煮 きゅうりのかおりづけ さつまいもの磯煮	牛乳 とり肉 ひじき	さつま揚げ いわしのみぞれ煮	きゅうり たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	米 さとう ごま油 じゃがいも さつまいも 油	655
15	木	ごはん	夏野菜カレー ビーンズサラダ	牛乳 ふた肉 大豆	大豆	にんにく たまねぎ にんじん なす ピーマン すりおろしりんご えだまめ ごぼう コーン キャベツ	米 油 じゃがいも カレールウ 香りごまドレッシング	647
16	金	ごはん	からあげのすだち風味 もやしのあえもの 具だくさんみそ汁	牛乳 とり肉 わかめ	油揚げ みそ	すだち酢 もやし にんじん キャベツ だいこん こまつな ごぼう ねぎ	米 でんぶん 油 さとう	682
19	月	ごはん	ジャーチャン豆腐 切り干し大根の酢の物	牛乳 厚揚げ わかめ	豚肉 みそ いか	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ししいたけ えだまめ 切り干しだいこん キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん	621
20	火	ごはん	さばのみぞ煮 キャベツの梅あえ 五目豆	牛乳 さばのみぞ煮 とり肉	大豆 ちくわ	キャベツ にんじん たけのこ れんこん ごぼう こんにゃく えだまめ 梅	米 油 さとう	666
21	水	ごはん	ヤンニョムチキン ナムル 春雨スープ	牛乳 とり肉		にんにく ほうれんそう なら もやし にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	米 でんぶん さとう ごま油 ごま ほろさめ 油 韓国ナムルドレッシング	696
22	木	ごはん	じゃがいものそばろ煮 ごまあえ	牛乳 豚肉	さつま揚げ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが こまつな キャベツ えのきたけ	米 油 じゃがいも さとう ごま	590
23	金	食パン	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ チョコパテ	牛乳 ウインナー	ふた肉	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり えだまめ	食パン スパゲッティ 油 チョコパテ コールスロードレッシング	667
26	月	ごはん	とり肉とこんにゃくのみそ煮 小松菜のあえ物	牛乳 とり肉 うずら卵	ちくわ みそ ツナ	たけのこ こんにゃく にんじん えだまめ しょうが こまつな キャベツ	米 じゃがいも 油 さとう	592
27	火	梅ちりめん ごはん	とり肉の照り焼き おひたし 沢煮糰	牛乳 とり肉 油揚げ	ふた肉 梅ちりめんごはんの素	京ねぎ ほくさい もやし だいこん にんじん こまつな こんにゃく ごぼう ねぎ	米 さとう でんぶん	640
28	水	ごはん	さわらの南蛮漬け 切り干し大根の煮物	牛乳 さわら さつま揚げ	とり肉	たまねぎ にんじん 切り干しだいこん 干ししいたけ えだまめ	米 でんぶん 油 さとう じゃがいも	695
29	木	ごはん	豆腐の中華風煮 春雨のサラダ	牛乳 豆腐	ふた肉 えび	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	米 油 さとう でんぶん マロニー ごま ごま油	647
30	金	ごはん	タコライス 具だくさんコンソメスープ	牛乳 とり肉 ウインナー	ふた肉	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ こまつな	米 油 さとう じゃがいも	647

◎悪天候などにより、材料や献立が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

(小学校
中学年基準)

石井町産の野菜 6月の石井町産の野菜は、じゃがいも、たまねぎ、きゅうりです。