

令和2年度6月 給食献立表 野尻学校給食センター

日 曜	献立名	牛乳は毎日 つきます。	血・肉・骨を作る (赤の食品)	体の調子を整える (緑の食品)	熱や力になる (黄の食品)	1食分 - (kcal) 1人1食分 (g)	家庭で食べて ほしい食品
1 月	むぎごはん ぶたにくのちゅうかいため ほうれんそうのおかかあえ		ぶたにく あつあげ とりにく かつおぶし	なす たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	583 23.7	種実類 
2 火	むぎごはん かみなりじる ししゃもフライ・ゆかりあえ		ぶたにく とうふ ししゃも	にんじん ほうれんそう しめじ ねぎ キャベツ きゅうり しそ	こめ むぎ こんにゃく あぶら	592 23.6	乳・乳製品 
3 水	こめこパン ミートボールのクリームに ささみサラダ		ミートボール ベーコン チーズ とりにく	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり コーン	こめこパン じゃがいも あぶら ドレッシング	673 27.9	卵類 
4 木	むぎごはん はっぼうさい もやしナムル		ぶたにく えび うすらたまご	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ チンゲンさい もやし きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	588 23.7	いも類 
5 金	むぎごはん いりどり こまつなのピーナッツあえ		とりにく てんぷら あつあげ ハム	にんじん ごぼう いんげん こまつな きゅうり もやし	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら さとう ピーナッツ	574 24.4	海そう類 
8 月	むぎごはん あつあげのみそしる にくやさしいため		わかめ あつあげ みそ ぶたにく	たまねぎ もやし ほうれんそう ねぎ キャベツ にんじん しめじ にら	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	571 22.8	魚介類 
9 火	ざっくごはん カレーふうみにくじゃか かみかみサラダ	<small>かみかみ こんだて</small>	ぶたにく いか ツナみずに	にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう きゅうり	こめ むぎ さといも じゃがいも こんにゃく あぶら さとう マヨネーズ	631 22.9	きのこ類 
10 水	げんりょうこくとろパン ナポリタン キャベツのサラダ		ぶたにく ハム チーズ	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン きゅうり キャベツ コーン	こくとろパン スパゲッティ あぶら さとう	626 23.0	豆・豆製品 
11 木	むぎごはん わかたけじる いわしのおかか・きゅうりのこんぶあえ		ぶたにく とうふ わかめ いわし かつおぶし こんぶ	たけのこ にんじん えのき こまつな きゅうり キャベツ	こめ むぎ クレープ 	604 25.8	淡色野菜 
12 金	むぎごはん ぶたじる ひゅうがどりコロッケ		ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さといも こんにゃく じゃがいも パンこ あぶら	627 20.7	緑黄色野菜 
15 月	むぎごはん じゃがいものそぼろに キャベツとちくわのあえもの		ぶたにく とりにく あつあげ ちくわ えだまめ	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう マヨネーズ ごま	608 20.6	乳・乳製品 
16 火	せきはん すましじる とりのからあげ・キャベツのあえもの		わかめ とうふ はんぺん とりにく	しめじ にんじん キャベツ きゅうり	せきはん あぶら ドレッシング	630 30.0	果物類 
17 水	げんりょうチーズパン やきビーフン ツナサラダ		ぶたにく えび ツナみずに	にんじん たまねぎ こまつな エリンギ キャベツ きゅうり	チーズパン ビーフン あぶら ごまあぶら さとう ごま	617 26.4	卵類 
18 木	むぎごはん ぶたにくとこんさいのもの たまごとやさいのごまあえ		ぶたにく あつあげ たまご	にんじん しいたけ たけのこ れんこん ごぼう いんげん ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごま	575 21.5	緑黄色野菜 
19 金	にしもろっこごはん とびうおのつみれじる はつがげんまいいりつくね	<small>地産地消 こんだて</small>	とりにく あぶらあげ とびうお つくね	にんじん しいたけ コーン ごぼう グリンピース だいこん ほうれんそう	こめ むぎ あぶら さとう ごま	575 26.3	海そう類 
22 月	むぎごはん やさいのピリからに ひじきのサラダ		ぶたにく あつあげ ひじき ツナみずに	だいこん にんじん しめじ ブロッコリー きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう	576 22.0	種実類 
23 火	むぎごはん きのこスープ しろみさかなのオーロラソースあえ		ベーコン タラ	しいたけ しめじ にんじん こまつな キャベツ たまねぎ ピーマン	こめ むぎ あぶら さとう	581 22.8	いも類 
24 水	きなこパン コーンスープ りっちゃんサラダ	<small>のじりちゅう リクエスト こんだて</small>	きなこ ベーコン ハム こんぶ かつおぶし	コーン たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ	コッパン あぶら さとう	634 23.4	きのこ類 
25 木	げんりょうゆかりごはん ごもくうどん なまぶしサラダ		とりにく あぶらあげ てんぷら なまぶし	しそ にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ うどん マヨネーズ あぶら	597 26.6	緑黄色野菜 
26 金	むぎごはん ほうれんそうのみそしる こうやどうふのたまごとし		とうふ みそ とりにく えだまめ こうやどうふ かまぼこ たまご のり	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのき しいたけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	591 25.4	魚介類 
29 月	むぎごはん にくだんごとやさいのあますに せんざりだいこんサラダ		ミートボール こんぶ とりにく えだまめ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ せんざりだいこん きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ムース	635 20.9	乳・乳製品 
30 火	むぎごはん ハヤシライス マカロニサラダ		ぶたにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ	710 21.6	豆・豆製品 

☆ のじりちゅうがっこうのリクエストは、きなこパン、コーンスープ、りっちゃんサラダ、チョコクレープです！