

平成28年度6月献立表

門川町西門川小学校

日	曜	献立	主	ちからやねつになる (きいろ)	ちやにくほねになる (あか)	からだのちょうしをとのえる (みどり)	調味料	アレルギー食品 (27品目)	栄養価 エネルギー タンパク質 脂質
全給食日数◆ぎゅうにゅう									
1	水	★おきごはん ♥きんぴら ●だんごじる	おきごはん	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう しらたま	ふたにく とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん えのきたけ にんじん ししいけ こんにゃく ねぎ	酒 醤油 みりん 和風だし 和風だし 醤油 塩 みりん	豚肉 ごま 大豆 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 乳	653 25.1 18.4
2	木	★クラムチャウダー ●かみかみごぼうサラダ	クラムパン	バター じゃがいも さとう オリーブオイル ごま	ベーコン ホタテ ぎゅうにゅう ツナ(まぐろ)	たまねぎ にんじん ブロッコリー	ポター・ジュ 塩 コンソメ こしょう	乳 豚肉 鶏肉 小麦 大豆	579 24.0 18.2
3	金	★しろうごはん ♥いろいろどんぶり ●みそじる	ごはん	こめ あぶら さとう	とりにく たまご あかみそ とうふ わかめ みそ	しょうが にんじん ししいけ あおまめ かぼちゃ えのきたけ ねぎ	酒 醤油 みりん 和風だし	豚肉 卵 大豆 小麦 大豆	623 25.4 17.7
6	月	★おきごはん ♥あげどうふのくにみそかけ●キャベツ ●すましじる	おきごはん	こめ むぎ あぶら さとう	ふたにく あかみそ ふたにく うすらたまご わかめ	しょうが キャベツ	みりん 酒 醤油 塩 醤油 みりん 和風だし	豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 卵	663 24.5 22.7
7	火	★げんりょうこくとうパン ♥★やきビーフン ●フルーツヨーグルト	パン	パン ビーフン ごまあぶら	ふたにく えび たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン たらししいけ	中華だし 醤油 酒 塩 こしょう	小麦 乳 ごま 豚肉 えび 卵 小麦 大豆 ゼラチン 鶏肉	578 21.7 17.7
8	水	★♥ポークカレー ●チーズサラダ	ポークカレー	じゃがいも あぶら こめ むぎ さとう	ふたにく ぎゅうにゅう チーズ	にんにく にんじん たまねぎ りんご トマト あおまめ	パセリ コンソメ 塩 しょう油 酢 醤油 ドレッシング	小麦 乳 りんご 牛肉 豚肉 鶏肉 大豆 パセリ ごま ゼラチン	651 20.1 19.3
9	木	★あげパン ♥ミネストローネ ●レモンあえ	あげパン	パン あぶら さとう マカロニ	きなこ ベーコン いんげんまめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト	コンソメ 塩 こしょう 塩	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 大豆 小麦	614 22.9 22.8
10	金	★しろうごはん ♥いわししょうがに●きゅうり ●みそじる	ごはん	こめ あぶら さとう	いわし あぶらあげ とうふ わかめ みそ	しょうが きゅうり	醤油 みりん 和風だし	小麦 大豆 大豆	573 21.7 16.9
13	月	★おきごはん ♥とりにくとだいずのもの ●じゃこごまあえ	おきごはん	こめ むぎ あぶら さとう ごま さとう	とりにく だいず あつあげ ちりめん	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん	酒 醤油 みりん 酢 醤油	大豆 小麦 鶏肉 ごま 小麦 大豆	651 28.1 19.3
14	火	★こめパン ♥さかなのカレーあげ●ブロッコリー ●やさしいスープ	こめパン	パン おきごこ あぶら あぶら でんぷん	さかな たまご とりにく	ブロッコリー しょうが たまねぎ にんじん ちんげんさい パセリ	塩 カレー粉 醤油 酒 コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦 乳 卵 大豆 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 小麦	613 31.3 26.1
15	水	★しろうごはん ♥きりぼしだいこんのたまごとし ●つくねじる	ごはん	こめ あぶら さとう	ふたにく さつまあげ たまご つくね とうふ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ししいけ あおまめ	酒 醤油 和風だし 醤油 塩	豚肉 卵 大豆 小麦 大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ごま	603 23.9 16.9
16	木	★コッパン ♥●じゃがいものチャップに ●ひゅうがなつサラダ	コッパン	パン バター じゃがいも さとう	ミートボール ハム	たまねぎ にんじん アスパラガス ピーマン ししいけ トマト	ウスター コンソメ 塩 クチャップ	鶏肉 豚肉 牛肉 乳 大豆 小麦 りんご	572 22.4 18.9
17	金	★♥さかなのまぜごはん ●だいこんとたまねぎのみそじる ●マンゴースティック	おきごはん	むぎこめ でんぷん あぶら さとう ごま	あじ とうふ わかめ みそ	あおまめ だいこん たまねぎ ねぎ マンゴー	塩 酒 みりん 醤油 和風だし	ごま 大豆 小麦 大豆	646 28.2 17.6
20	月	★おきごはん ♥ふたにくのオイスターソースいため ●にらたまスープ	おきごはん	こめ むぎ あぶら でんぷん	ふたにく ベーコン たまご	しめじ たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン	酒 オイスター 塩 こしょう みりん 醤油	豚肉 小麦 大豆 ごま 豚肉 卵 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン	605 23.4 17.0
21	火	★ミルクパン ♥●ポトフ ●マカロニとハムのサラダ	ミルクパン	パン じゃがいも	とりにく ウィンナー ハム	にんじん キャベツ にんじん きゅうり	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 小麦	612 23.8 26.6
22	水	★しろうごはん ♥さばごまみそに●ゆできゅうり ●けんちんじる	ごはん	こめ ごま さとう さといも	さば みそ とりにく とうふ	きゅうり こんにゃく ごぼう にんじん ししいけ ねぎ	みりん 醤油 和風だし 酒 みりん 醤油	ごま さば 大豆 小麦 鶏肉 大豆 小麦	627 25.3 20.3
23	木	★げんりょうチーズパン ♥★やきそば ●シューマイ●ブロッコリー	チーズパン	パン ごまあぶら ちゅうかめん	ふたにく イカ シューマイ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこ ししいけ ブロッコリー	酒 コンソメ ウスター オイスター 塩 こしょう 醤油	小麦 乳 ごま 小麦 豚肉 イカ 鶏肉 大豆 りんご	614 28.8 18.7
24	金	★おきごはん ♥あつあげのあまからいため ●こんさいごまじる	おきごはん	こめ むぎ ごまあぶら さとう	あつあげ ふたにく とうふ みそ	ねぎ にんじん たまねぎ にんにく しょうが だいこん こんにゃく にんじん わんごん ししいけ ねぎ	酒 みりん 醤油 豆板 醤油	ごま 大豆 豚肉 小麦 ごま 大豆	635 26.2 20.0
27	月	★おきごはん ♥いりどり ●タコのすのもの	おきごはん	こめ むぎ あぶら さといも さとう	とりにく ちくわ わかめ タコ	しいたけ こんにゃく ごぼう にんじん たけのこ いんげん きゅうり	酒 醤油 みりん 酢 醤油	豚肉 小麦 大豆 小麦 乳 卵 大豆 りんご	589 23.2 14.5
28	火	★マヨネーズパン ♥いかりんフライ Oソース ●キャベツ ●マロニーのスープ	マヨネーズパン	パン あぶら マロニー	イカ ベーコン	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	ソース 醤油	小麦 イカ りんご 小麦 大豆	602 22.2 25.1
29	水	★しろうごはん ♥ホイコーロウ ●わかめのたまごのスープ	ごはん	こめ さとう ごまあぶら でんぷん	ふたにく あつあげ ベーコン わかめ たまご	しょうが にんにく たけのこ キャベツ ピーマン にら	甜麺醤 醤油 酒 豆板醤 中華だし	ごま 大豆 豚肉 小麦 ゼラチン	610 23.2 19.9
30	木	★コッパン ♥判子か ●きゅうりとツナのサラダ	コッパン	パン あぶら さとう	ウィンナー だいず いんげんまめ ツナ(まぐろ)	にんにく たまねぎ にんじん グリン ピース	塩 こしょう クチャッ プ コンソメ ウスター 酒	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 りんご	583 26.0 21.1

※献立表の表示が次のようになります。献立を主食、主菜、副菜、その他に分けて表示します。

※主食(しゆしょく) ★主にごはん、パン、めん類、主菜(しゆさい) ♥主に肉や魚、たまご、だいずを使ったおかず、副菜(ふくさい) ●主に野菜を使ったおかず、牛乳は◆、その他は○で表

※原材料は略語で表示します。・ウスターソース、デミグラスソース、オイスターソース → ウスター、デミグラス、オイスター

・カレーウ、ハヤシルウ → カレー、ハヤシ

