



# 平成30年度 6月分 小学校 きゅうしょくこんだてひょう



国富町立学校給食共同調理場

日	曜日	献立名	黄の食品 (力や熱となる)	赤の食品 (血や肉となる)	緑の食品 (体の調子を整える)	ちょうみりょう	エネルギー たんぱく質
1	金	むぎごはん けいはん あげぎょうざ キャベツのあますあえ いっしょくつぼづけ	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ さとう なたねあぶら ごまあぶら さとう みずあめ	ぎゅうにゅう とりささみ たまご ぶたにく	にんじん ねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく にら キャベツ だいこん	しょうゆ すしお かつおだし こんぶだし しお こしょう す しょうゆ しお しょうゆ しお とうがらし	591 (kcal) 23.5 (g)
4	月	むぎごはん このぼどん きゅうりのちゅうかあえ	こめ むぎ さとう でんぷん さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ(いとより、たら) *ちくわ たまご ちりめん	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり にんじん にんにく	かつおだし しょうゆ さけ みりん しょうゆ すしお	609 (kcal) 27.6
5	火	むぎごはん ぶたにくとあつあげのみそに くわわかめのツナあえ	こめ むぎ さとう サラダあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ツナ(水煮) くわわかめ	ごぼう こんにやく たけのこ にんじん にら しいたけ キャベツ にんじん	しょうゆ みりん さけ しょうゆ すしお	643 (kcal) 29.6 (g)
6	水	ドッグパン ラビオリスープ ドライカレー	コッペパン こむぎこ さとう パンこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく ぶたにく だいた	たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ しめじ にんじん グリンピース	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう カレーウ ケチャップ ウスターソース あか ワイン デミグラスソース カレーこ	620 (kcal) 27.0 g
7	木	むぎごはん かみなりじる いわしのしょうがに やさいのにしょくあえ ソフルヨーグルト	こめ むぎ さとう でんぷん さとう さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いわし ヨーグルト	ごぼう こんにやく にんじん ねぎ しいたけ しょうが キャベツ にんじん	にぼしだし しょうゆ さけ しお みりん しょうゆ しお しょうゆ すしお	635 (kcal) 27.5 (g)
8	金	むぎごはん さわにわん さかなのオーロラソース	こめ むぎ さとう でんぷん なたねあぶら サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ しいら みそ	だいこん にんじん こんにやく しいたけ ねぎ たまねぎ ピーマン しめじ にんにく	にぼしだし しょうゆ さけ しお ケチャップ みりん しょうゆ さけ しお	623 (kcal) 25.2 (g)
11	月	むぎごはん たまねぎのみそしる ししゃもフライ きゅうりのしおこんぶあえ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ なたねあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ みそ こもししゃも しおこんぶ	たまねぎ えのき にんじん ねぎ きゅうり	にぼしだし しお しお	575 (kcal) 21.1 (g)
12	火	ゆかりごはん(減量) わかめうどん せんぎりだいこんのすのもの	こめ むぎ うどん さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ(いとより、たら) あぶらあげ わかめ ツナ(水煮)	にんじん ねぎ きゅうり にんじん せんぎりだいこん	ゆかりのもと かつおだし しょうゆ さけ みりん しお しょうゆ すしお	512 (kcal) 20.9 g
13	水	マヨネーズパン ポークビーンズ フレンチサラダ	マヨネーズパン じゃがいも サラダあぶら さとう さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた チーズ ハム	たまねぎ にんじん しめじ あおまめ キャベツ きゅうり にんじん	とりがらスープ ケチャップ トマトピューレ デミ グラスソース ウスターソース あかワイン スープストック	638 (kcal) 27.9 g
14	木	むぎごはん うおそうめんじる ちくぜんに あおうめゼリー	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら あおうめゼリー	ぎゅうにゅう とうふ うおそうめん(いとより) とりにく てんぷら(いとより、あじ)	ほうれんそう えのき にんじん ねぎ こんにやく さやいんげん にんじん しいたけ	にぼしだし しょうゆ しお しょうゆ みりん さけ	578 (kcal) 22.4 (g)
15	金	むぎごはん ちゅうかどん パンパンジーサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん サラダあぶら ごまあぶら パンパンジードレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご かまぼこ(いとより、たら) とりささみ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン たけのこ にら しいたけ にんにく きゅうり もやし にんじん	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	604 (kcal) 27.7 (g)
18	月	むぎごはん うまに きゅうりとわかめのすのもの	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ てんぷら(いとより、あじ) ちりめん わかめ	ごぼう にんじん グリンピース しいたけ きゅうり にんじん	しょうゆ みりん さけ だしのもと しょうゆ すしお さけ	618 (kcal) 29.1 g
19	火	むぎごはん まいぼーど豆腐 かいそうサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん サラダあぶら ごまあぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ツナ(水煮) かいそうミックス	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ あおまめ にんにく キャベツ にんじん	しょうゆ みりん さけ オイスターソース コチュジャン いちみとうがらし	623 (kcal) 27.7 (g)
20	水	ミニこくとうパン シーフードペペロンチーノ トマトとおおまめのサラダ	こくとうパン スパゲティ サラダあぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう いか えび ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく トマト キャベツ あおまめ レモンじる	しょうゆ スープストック しお こしょう いちみとうがらし	616 (kcal) 24.9 (g)
21	木	むぎごはん ハヤシライス コーンサラダ	こめ むぎ サラダあぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ エリンギ にんじん グリンピース にんにく キャベツ にんじん コーン	とりがらスープ ハヤシルー ケチャップ ウス ターソース あかワイン しお こしょう	637 (kcal) 23.7 (g)
22	金	むぎごはん くるまふだんごのスープ とりにくのオイスターソースいため	こめ むぎ ふ でんぷん さとう なたねあぶら サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とりにく	たまねぎ こまつな にんじん しいたけ たまねぎ ピーマン にんじん しめじ にんにく	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ みりん オイスターソース とう ぼんじあん さけ しお	653 (kcal) 21.7 (g)
25	月	むぎごはん ぶたたまスープ ごぼうのごまみそいため	こめ むぎ さとう でんぷん サラダあぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく みそ	たまねぎ こまつな にんじん しいたけ たまねぎ ごぼう にんじん にら	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ みりん さけ	613 (kcal) 26.4 (g)
26	火	うめちりごはん ちゅうかスープ えだまめミンチカツ もやしのすじょうゆあえ	こめ むぎ ごま ごまあぶら パンこ こめこ でんぷん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ちりめん ベーコン とりにく とうふ	うめ あおじそ たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ あおまめ たまねぎ もやし	しお とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ しょうゆ すしお	592 (kcal) 18.9 (g)
27	水	チーズパン かぼちゃのミートソースに グリーンサラダ	チーズパン じゃがいも サラダあぶら ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ(水煮)	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ あおまめ にんにく さやいんげん きゅうり キャベツ	とりがらスープ ケチャップ トマトピューレ デミ グラスソース あかワイン しょうゆ スープス トック しお こしょう	652 (kcal) 30.5 g
28	木	むぎごはん なすびのみそしる ぶたキムチどん	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	なす ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ にんじん はくさいキムチ にら にんにく	にぼしだし しょうゆ オイスターソース しお さけ	588 (kcal) 23.9
29	金	むぎごはん こうやど豆腐のはちもくに いんげんのツナコーンあえ	こめ むぎ さとう でんぷん サラダあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご てんぷら(いとより、あじ) こうやど豆腐 ツナ(水煮)	たまねぎ こんにやく にんじん しいたけ あおまめ さやいんげん コーン にんじん	しょうゆ さけ みりん だしのもと しょうゆ すしお	582 (kcal) 28.7 g

\* ちくわは、たら、いとよりだい、えそ、ヒメジ、太刀魚、ほっけ、ママカリの魚肉を使用しています。