

平成30年6月学校給食献立予定表

日付 曜日	献立名	使用材料			備考	エネルギー (kcal)
		働く力や体温になる食品(きいろ)	血や肉・骨になる食品(あか)	身体の調子を整える食品(みどり)		
1 (金)	鯖のハーブフリル オニオンスープ コーンサラダ コッペンパン 牛乳	コッペンパン パン粉 サラダ油 オリーブ油 さとう	鯖 ベーコン 牛乳	パプリコ バセリ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんじん		580
4 (月)	ビビンバ トックスープ りんごゼリー 牛乳	麦ごはん サラダ油 さとう ごま油 トック餅 いりごま	豚肉 みそ 牛乳	しょうが にんにく しめじ ねぎ キャベツ もやし ゼリー にんじん 玉ねぎ チンゲン菜		627
5 (火)	鯖の七味焼き 五目きんぴら キャベツの浅漬け 麦ごはん 牛乳	麦ごはん サラダ油 さとう ごま油	鯖 豚肉 牛乳	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく キャベツ	※旬の食材 ごぼう	580
6 (水)	ツナサンド ポテトフライ カレースープ 牛乳	コッペンパン じゃがいも マカロニ マヨネーズ風ドレッシング てんぷら油 サラダ油	まぐろのオイル漬け 鶏肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ にんじん		695
7 (木)	厚揚げのみそ炒め 梅肉和え 野菜ふりかけ 麦ごはん 牛乳	麦ごはん サラダ油 さとう	鶏肉 厚揚げ みそ いか 牛乳	玉ねぎ こんにゃく にんじん キャベツ きゅうり もやし ねり梅 野菜ふりかけ		596
8 (金)	白インゲン豆のトマト煮 レッドオニオンサラダ 米粉入りパン 牛乳	米粉入りパン サラダ油 さとう じゃがいも	豚肉 まぐろのオイル漬け 白インゲン豆 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト煮 キャベツ 赤玉ねぎ	※旬の食材 赤玉ねぎ	613
11 (月)	とりごぼう えのき汁 風味漬け 麦ごはん 牛乳	麦ごはん でん粉 さとう てんぷら油	鶏肉 豆腐 みそ 昆布 牛乳	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきだけ ねぎ キャベツ	※旬の食材 ごぼう	638
12 (火)	鯖の照り焼き 大豆の磯煮 小松菜ともやしのごま和え 麦ごはん 牛乳	麦ごはん サラダ油 さとう すりごま	鯖 ひじき 大豆 鶏肉 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく 小松菜 もやし	※旬の食材 ごぼう	577
13 (水)	焼きそば アスパラサラダ さくらんぼ コッペンパン 牛乳	コッペンパン サラダ油 さとう 中華めん	豚肉 青のり粉 牛乳	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし アスパラガス さくらんぼ	※旬の食材 アスパラガス さくらんぼ	579
14 (木)	野菜たっぷり春巻き 中華スープ ひじきのり 麦ごはん 牛乳	麦ごはん ごま油 春雨 小麦粉 春巻きの皮 さとう てんぷら油 サラダ油	豚肉 ひじきのり 牛乳	しょうが たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ にんじん 玉ねぎ チンゲン菜	※「地物一番給食の日」 たけのこ(美里産) 干しいたけ(美杉産)	604
15 (金)	鯖のガーリックソース ペンネのソテー 野菜スープ 梅ジャム コッペンパン 牛乳	コッペンパン 米粉 サラダ油 バター オリーブ油 マカロニ じゃがいも	鯖 ベーコン 牛乳	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ にんじん キャベツ 梅ジャム	※地産品 梅ジャム(美里産)	625
18 (月)	じゃがいものそぼろ煮 納豆みそ 小松菜ともやしのおかか和え 手巻きのり 麦ごはん 牛乳	麦ごはん サラダ油 さとう じゃがいも	鶏肉 豚肉 納豆 みそ かつお節削り 手巻きのり 牛乳	干しいたけ こんにゃく にんじん 玉ねぎ 小松菜 もやし		613
19 (火)	チンジャオロース 豆腐スープ ヨーグルト 麦ごはん 牛乳	麦ごはん サラダ油 ごま油 でん粉	豚肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳	しょうが にんにく ピーマン にんじん たけのこ チンゲン菜		597
20 (水)	ホキのピザ焼き こふき芋 ジュリアンスープ コッペンパン 牛乳	コッペンパン サラダ油 じゃがいも	ホキ チーズ ベーコン 牛乳	玉ねぎ ピーマン コーン にんじん キャベツ		582
21 (木)	カレーライス 海藻サラダ 福神漬け 牛乳	麦ごはん サラダ油 さとう じゃがいも	豚肉 海藻ミックス まぐろのオイル漬け 牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 福神漬け		635
22 (金)	いかのレモン風味揚げ マカロニスープ ドレッシングサラダ コッペンパン 牛乳	コッペンパン でん粉 さとう てんぷら油 サラダ油 マカロニ	いか ベーコン 牛乳	レモン汁 キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ		582
25 (月)	鯖のあまから煮 みそ汁 キャベツのしそ和え 麦ごはん 牛乳	麦ごはん でん粉 さとう てんぷら油 じゃがいも	鯖 みそ 油揚げ 牛乳	しょうが キャベツ しそ粉 にんじん 玉ねぎ ねぎ		621
26 (火)	マーボ豆腐 ほうれん草のナムル つぼ漬け 麦ごはん 牛乳	麦ごはん ラード さとう ごま油 ラー油 でん粉	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	にんにく しょうが ねぎ ほうれん草 もやし にんじん つぼ漬け		601
27 (水)	アスパラガスと鶏肉の炒め物 ミントマト ひじきサラダ 黒糖パン 牛乳	黒糖パン じゃがいも サラダ油 さとう	鶏肉 ひじき まぐろのオイル漬け 牛乳	にんにく アスパラガス 玉ねぎ キャベツ にんじん ミントマト	※旬の食材 アスパラガス ミントマト	579
28 (木)	鯖の黒酢風味 玉ねぎのみそ汁 さやいんげんのごま和え 麦ごはん 牛乳	麦ごはん でん粉 さとう てんぷら油 すりごま	鯖 みそ 油揚げ 牛乳	しょうが ねぎ キャベツ にんじん さやいんげん 玉ねぎ	※旬の食材 さやいんげん	657
29 (金)	スープスパゲティ フレンチサラダ コッペンパン 牛乳	コッペンパン サラダ油 米粉 バター スパゲティ オリーブ油 さとう	ベーコン むきエビ 豆乳 牛乳	にんにく 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ にんじん		644

※エネルギー量は小学校3・4年生の標準値です。
※献立は諸般の事情で変わることがあります。