

令和3年 6月 学校給食献立予定表

上野小学校

日 (曜)	献立名	食品名(つかうたべもの)					
		なつちから 熱や力になる食品(き)	ちにく・ほね 血や肉・骨になる食品(あか)	かたやせ 体の網子を整える食品(みどり)			
1 (火)	麦ごはん マーボー豆腐 バンサンスー 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ	しょうぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ キャベツ もやし
2 (水)	ロールパン アジのカップ焼き 野菜スープ いちごジャム 牛乳	ロールパン じゃがいも いちごジャム	マヨネーズ しょうぶつゆ	アジ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン たまねぎ キャベツ
3 (木)	麦ごはん 冷奴 肉じゃがのうま煮 ひじきふりかけ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	とうふ けずりぶしこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん	しょうが ほししいたけ こんにゃく たまねぎ
4 (金)	米粉入りパン ホキのパーベキューソースかけ コールスロー 野菜と豆腐のスープ 牛乳	こめ でんぶん さとう	しょうぶつゆ	ホキ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし
7 (月)	麦ごはん 糖の竜田揚げ たたきごぼう 白みそ汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しょうぶつゆ ごま	さわら とうふ あぶらあげ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ えのきたけ
8 (火)	麦ごはん 照り焼きチキン キャベツともやしのしそあえ 五目汁 牛乳	こめ おおむぎ		とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ
9 (水)	ロールパン ツナサラダ(ツナサンド) ポークビーンズ 牛乳	ロールパン さとう じゃがいも	しょうぶつゆ	まぐろあぶらづけ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ にんにく
10 (木)	麦ごはん いわしのから揚げ さやいんげんのごまあえ ひじきの炒り煮 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しょうぶつゆ ごま	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう いわし ひじき	さやいんげん にんじん	しょうが キャベツ ごぼう いとこんにゃく
11 (金)	お茶パン 厚揚げのグラタン キャベツとコーンのスープ 牛乳	お茶パン さとう	しょうぶつゆ	ぶたにく あつあげ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ コーン キャベツ
14 (月)	麦ごはん 変わりピビンバ 中華麺入りスープ 牛乳	こめ おおむぎ さとう ちゅうかめん	ごまあぶら ごま	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな チンゲンサイ	にんにく しょうが だけのこ もやし たまねぎ
15 (火)	麦ごはん ポークカレー 海藻サラダ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも ごむぎこ さとう	しょうぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう くわわかめ	にんじん	しょうが にんにく セロリ たまねぎ キャベツ コーン
16 (水)	減糖ロールパン 和風スパゲッティ フレンチサラダ 牛乳	ロールパン スパゲッティ さとう	しょうぶつゆ	ぶたにく まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおじそ	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ
17 (木)	麦ごはん 厚揚げ入りホイコーロー 中華コーンサラダ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しょうぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ キャベツ コーン もやし
18 (金)	ロールパン シイラのフライ 添レタス 春雨スープ 牛乳	ロールパン ごむぎこ パンこ はるさめ	しょうぶつゆ	シイラ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	レタス たまねぎ もやし
21 (月)	麦ごはん 鰻の生姜風味焼き 五目きんぴら 小松菜の梅おかかあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま	さば ぶたにく けずりぶしこ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが いとこんにゃく ごぼう キャベツ うめびしお
22 (火)	麦ごはん 八宝菜 ごまダレサラダ ヨーグルト 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しょうぶつゆ ごまあぶら ごま	ぶたにく かいぼしら	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ほししいたけ だけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり サラダこんにゃく
23 (水)	ロールパン チンゲンサイのクリーム煮 アスパラガスのサラダ マイヤーレモンゼリー 牛乳	ロールパン じゃがいも こめこ さとう マイヤーレモンゼリー	しょうぶつゆ	とりにく まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ アスパラガス	セロリ たまねぎ キャベツ
24 (木)	麦ごはん いかのかりん揚げ 磯香あえ えのき汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん	しょうぶつゆ	いか とうふ あわせみそ	ぎゅうにゅう きざみのり	チンゲンサイ にんじん ねぎ	もやし たまねぎ キャベツ
25 (金)	黒糖パン サケのムニエル カレー粉ふきいも ミネストローネ 牛乳	こめ こめこ じゃがいも マカロニ	しょうぶつゆ	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに	セロリ にんにく たまねぎ キャベツ
28 (月)	麦ごはん 豚肉の甘辛炒め キャベツの即席漬 五目豆 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しょうぶつゆ	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だけのこ たまねぎ キャベツ たくあんづけ ほししいたけ ごぼう こんにゃく
29 (火)	麦ごはん 鶏ごぼう こんにゃくの土佐煮 すまし汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しょうぶつゆ ごま	とりにく けずりぶしこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	ごぼう こんにゃく たまねぎ しめじ
30 (水)	減糖ロールパン サーモンクリームペネ ドレッシングサラダ 牛乳	ロールパン マカロニ さとう	しょうぶつゆ	さけ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり

※天候などの都合により、献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。