

6月 学校給食予定献立表

令和4年度

上野小学校

日 (曜)	献立名	食品名					
		エネルギーになる食品 (き)		体をつくる食品 (あか)		体の調子を整える食品 (みどり)	
		たんすいかぶつが多い	しほが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い
1 (水)	ロールパン 白いんげん豆のトマト煮 ドレッシングサラダ 牛乳	ロールパン じゃがいも さとう	しよくぶつゆ	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに	しょうが にんにく セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり
2 (木)	麦ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の含め煮 磯香和え	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん ごんにやく ほししいたけ もやし
3 (金)	減量ロールパン 焼きそば 伊勢茶ピーンズ 牛乳	ロールパン ちゅうかめん でんぶん さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく あおさこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ もやし いせちや
6 (月)	運動会の振替休日						
7 (火)	豚肉丼 みそ汁 レモンゼリー 牛乳	こめ おおむぎ さとう ゼリー	しよくぶつゆ	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ ごんにやく キャベツ もやし
8 (水)	黒糖パン しいらのピザ焼き カレースープ 牛乳	こくとうパン じゃがいも	しよくぶつゆ	しいら チーズ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ
9 (木)	麦ごはん マーボー豆腐 中華風ごまだれサラダ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しよくぶつゆ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ
10 (金)	ロールパン さけのマリネ コーンと野菜のスープ いちごジャム 牛乳	ロールパン こめこ じゃがいも さとう ジャム	しよくぶつゆ	さけ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリ しめじ コーン
13 (月)	麦ごはん 豚肉とたけのこの中華炒め ワンタンスープ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう ワンタンのかわ	しよくぶつゆ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ
14 (火)	麦ごはん あじの竜田揚げ たくあんをあえもの ごんにやくの土佐煮 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ	あじ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが キャベツ たくあんづけ ごんにやく
15 (水)	減量ロールパン スパゲッティミートソース アスパラガスのサラダ 牛乳	ロールパン スパゲッティ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ
16 (木)	麦ごはん さわらのてりマヨ焼き じゃがいものみそ汁 香味漬 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも	しよくぶつゆ	さわら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんじん もやし キャベツ しょうが
17 (金)	ロールパン 津ぶっこグラタン トマトとレタスのスープ 牛乳	ロールパン マカロニ こむぎこ パンこ	しよくぶつゆ	とりにく チーズ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに	キャベツ たまねぎ たけのこ セロリ にんにく レタス
20 (月)	麦ごはん ポークカレー コールスロー 牛乳	こめ おおむぎ こむぎこ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	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
21 (火)	麦ごはん 焼きししゃも じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 浅漬 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	しよくぶつゆ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	たまねぎ キャベツ ごんにやく きゅうり
22 (水)	減量ロールパン とりなんばんうどん 中華コーンサラダ 牛乳	ロールパン うどん さとう	ごまあぶら ごま	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ コーン
23 (木)	麦ごはん いかごぼう スタミナみそ汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	いか ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ なす
24 (金)	米粉入りパン チンゲンサイのクリーム煮 わかめサラダ 牛乳	こめこいりパン じゃがいも こめこ さとう	しよくぶつゆ	とりにく まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん チンゲンサイ	セロリ たまねぎ キャベツ
27 (月)	麦ごはん なすと厚揚げのみそ炒め えのき汁 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく あつあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ ごんにやく なす もやし えのきたけ
28 (火)	ガバオライス 春雨スープ 茹でとうもろこし 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ	しよくぶつゆ	とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな ねぎ	にんにく セロリ たまねぎ しょうが もやし とうもろこし
29 (水)	ロールパン さわらのハーブグリル じゃがいものポータージュ 牛乳	ロールパン パンこ じゃがいも こめこ	しよくぶつゆ	さわら ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	セロリ たまねぎ
30 (木)	麦ごはん かつおの甘酢あん 小松菜ともやしのごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ	かつお	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし