

平成 30年 6月

学校給食献立予定表

上野小学校

ひつけ 日付 (曜日)	献立 名	使用材料 (つかう たべもの)					
		熱や力になる食品 (さきいろ)		血や肉・骨になる食品 (あか)		体の調子を整える食品 (みどり)	
1 (金)	ロールパン とりのごまフライ 添キャベツ 青菜と豆腐のスープ 牛乳	ロールパン パンこ こむぎこ	しょくぶつゆ ごま	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう とうふ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ
4 (月)	麦ごはん サケのしょうが焼き たたきごぼう えのき汁 牛乳	こめ おおむぎ さとう	ごま	サケ とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう しょうが えのきだけ
5 (火)	麦ごはん 伊勢茶入りかき揚げ すまし汁 牛乳	こめ・おおむぎ こむぎこ じゃがいも でんぶん	しょくぶつゆ	ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ
6 (水)	減量ロールパン ひじきとしその和風スパゲッティ ビーンズサラダ ミニトマト 牛乳	げんりょう スパゲッティ さとう	しょくぶつゆ	まぐるあぶらづけ しろいんげんまめ ひじき	ぎゅうにゅう ひじき	あおじそ こまつな にんじん ミニトマト	たまねぎ キャベツ にんにく
7 (木)	チキンライス マカロニスープ さくらんぼ 牛乳	こめ おおむぎ マカロニ じゃがいも	しょくぶつゆ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ さくらんぼ
8 (金)	ロールパン イカのかりん揚げ キャベツとコーンのスープ ヨーグルト 牛乳	ロールパン でんぶん	しょくぶつゆ	イカ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	キャベツ たまねぎ ホールコーン
11 (月)	麦ごはん サワラの白みそ焼き 五目きんぴら わかめときゅうりの酢のもの 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ	サワラ とりにく しろみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう しょうが こんにゃく
12 (火)	麦ごはん とりのさっぱり煮 豚肉と野菜の炒め物 しそとごまのふりかけ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ ごま	とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん しそこ	キャベツ もやし しょうが にんにく
13 (水)	ロールパン 白いんげん豆のトマト煮 ひじきサラダ メロン 牛乳	ロールパン じゃがいも さとう	しょくぶつゆ	ぶたにく まぐるあぶらづけ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん トマトに	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく セロリ メロン
14 (木)	麦ごはん 揚げカツオの甘辛風味 おからの炒り煮 三つ葉ともやしのごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しょくぶつゆ ごま	カツオ とりにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ みつば	もやし ごぼう しょうが ほししいたけ こんにゃく
15 (金)	黒糖パン あおさと豆腐のグラタン 春雨スープ 牛乳	こくとうパン こめこ じゃがいも はるさめ	しょくぶつゆ	とうにゅう まぐるあぶらづけ	ぎゅうにゅう チーズ あおさ	にんじん ねぎ	たまねぎ
18 (月)	麦ごはん マーボー豆腐 中華コーンサラダ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しょくぶつゆ	ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく たけのこみずに ホールコーン
19 (火)	麦ごはん イワシの南蛮漬 さやいんげんの炒め煮 キャベツともやしのしそあえ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しょくぶつゆ	イワシ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう けずりぶし	さやいんげん ねぎ しそこ	もやし キャベツ しょうが こんにゃく
20 (水)	米粉入りパン サーモンのクリーム煮 アスパラガスのサラダ 牛乳	こめこいりパン こめこ じゃがいも さとう	しょくぶつゆ	サケ	ぎゅうにゅう なまクリーム	アスパラガス こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ しょうが しめじ
21 (木)	麦ごはん とりのバーベキューソースかけ 高野豆腐の含め煮 きゅうりとなすのおかかあえ 牛乳	こめ おおむぎ こむぎこ さとう	しょくぶつゆ	とりにく こうやとうふ	ぎゅうにゅう けずりぶし	こまつな にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ なす しょうが にんにく ほししいたけ こんにゃく
22 (金)	減量ロールパン 焼きそば 昆布と小魚のビーンズ 牛乳	げんりょう ちゅうかめん でんぶん さとう	しょくぶつゆ ごま	ぶたにく だいち	ぎゅうにゅう にぼし けずりぶし こんぶ	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しょうが
23 (土)	わかめごはん とりのから揚げ 五目汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しょくぶつゆ	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	ごぼう もやし しょうが にんにく
26 (火)	麦ごはん ミックスカレー グリーンサラダ 牛乳	こめ おおむぎ こむぎこ じゃがいも	しょくぶつゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ しょうが にんにく
27 (水)	ロールパン アジのムニエル ジャーマンポテト コーンサラダ 牛乳	ロールパン こむぎこ じゃがいも さとう	しょくぶつゆ	アジ ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり ホールコーン
28 (木)	さくらごはん サワラの照り焼き 小松菜ともやしのごまあえ 白みそ汁 牛乳	こめ おおむぎ	ごま	サワラ とうふ あぶらあげ しろみそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ もやし
29 (金)	ロールパン シイラのケチャップソースかけ コーンチャウダー 牛乳	ロールパン こむぎこ じゃがいも さとう	しょくぶつゆ	シイラ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	こまつな にんじん	たまねぎ セロリ ホールコーン しめじ

※天候などにより、急に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。