

## 令和2年6月学校給食献立予定表

| 日曜日 | 主食      | 牛乳 | 献立表                                     | 体を作る<br>〈 赤 〉                   | 体の調子を整える<br>〈 緑 〉  | 熱や力のもとになる<br>〈 黄 〉                                  |
|-----|---------|----|---|---------------------------------|--|---|
| 1月  | 白飯      | ○  | 鶏肉のケチャップからめ<br>小松菜のみそ汁                  | 牛乳 鶏肉 薄揚げ みそ                    | しょうが 玉ねぎ にんじん<br>だけのこ トマト ビーマン<br>大根 小松菜   | 白飯 米粉 でんぷん 油 三<br>温糖                                |
| 2火  | 麦飯      | ○  | ビビンバ ワンタンスープ                            | 牛乳 牛肉 鶏ひき肉                      | にんにく 切干大根 にんじん<br>小松菜 もやし えのきたけ<br>玉ねぎ 白菜 ねぎ   | 麦飯 油 三温糖 ごま油 ごま<br>ワンタン                             |
| 3水  | 玄米ゆかりご飯 | ○  | ハンバーグのトマトソース<br>お豆のスープ                  | 牛乳 鶏豚ハンバーグ 鶏肉<br>白いんげん豆         | 玉ねぎ にんじん しめじ コーン<br>トマト えのきたけ キャベツ<br>パセリ  | 玄米ゆかりご飯 三温糖 米<br>粉                                  |
| 4木  | ミルクロール  | ○  | 豚肉とアスパラのソテー<br>ミネストローネ あられ              | 牛乳 豚肉 鶏肉                        | しょうが にんにく にんじん<br>玉ねぎ キャベツ アスパラガス<br>セロリー トマト ブロッコリー   | ミルクロール オリーブ油<br>でんぷん じゃがいも あら<br>れ                  |
| 5金  | 白飯      | ○  | 大豆と小魚のごまからめ<br>厚揚げのそぼろ煮                 | 牛乳 大豆 かえり煮干し<br>豚ひき肉 厚揚げ        | にんじん 枝豆 しょうが 玉ねぎ   | 白飯 でんぷん 油 三温糖<br>水あめ ごま                             |
| 8月  | 白飯      | ○  | さわらの西京焼き ごぼうの炒り煮<br>大根のごま汁              | 牛乳 さわら西京焼き 鶏肉<br>さつま揚げ 薄揚げ みそ   | ごぼう にんじん 枝豆 大根<br>玉ねぎ ねぎ ほうれん草   | 白飯 油 三温糖 ごま油 ごま                                     |
| 9火  | 麦飯      | ○  | 牛丼 かきたま汁 ヨーグルト                          | 牛乳 牛肉 焼きかまぼこ<br>絹豆腐 わかめ 卵 ヨーグルト | 玉ねぎ にんじん ねぎ えのきた<br>け  | 麦飯 三温糖 でんぷん   |
| 10水 | 白飯      | ○  | パオスギョーザ カラフルサラダ<br>サンマーマン               | 牛乳 パオスギョーザ 豚肉                   | キャベツ 赤ビーマン きゅうり<br>コーン レモン果汁 しょうが<br>にんにく 玉ねぎ にんじん<br>だけのこ もやし きくらげ ねぎ                                     | 白飯 三温糖 オリーブ油<br>中華めん 油 でんぷん                         |
| 11木 | メロンパン   | ○  | 豚肉のピザ焼き スープ煮                            | 牛乳 豚肉 チーズ ベーコン                  | 玉ねぎ ビーマン にんじん 大根<br>しめじ 白菜   | メロンパン じゃがいも 油                                       |
| 12金 | 白飯      | ○  | ポークメンチカツ<br>きゅうりのゆかり和え 豚汁<br>野菜と雑穀のふりかけ | 牛乳 豚メンチカツ 豚肉 みそ                 | 白菜 きゅうり にんじん しそ<br>玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ<br>野菜と雑穀のふりかけ   | 白飯 油 三温糖 さつまいも                                      |
| 15月 | 白飯      | ○  | はたはたの唐揚げ 中華和え<br>うすら卵入り八宝菜              | 牛乳 はたはた唐揚げ 豚肉<br>うすら卵           | もやし きゅうり にんじん<br>しょうが 玉ねぎ しいたけ<br>だけのこ 白菜 チンゲンサイ   | 白飯 油 三温糖 ごま油 ごま<br>でんぷん                             |
| 16火 | すし飯     | ○  | そぼろすし みそ汁 パインゼ<br>リー                    | 牛乳 鶏ひき肉 大豆 豚肉<br>木綿豆腐 薄揚げ みそ    | しょうが 玉ねぎ にんじん<br>枝豆 大根 えのきたけ 白菜 ね<br>ぎ   | すし飯 三温糖 パインゼ<br>リー                                  |
| 17水 | 白飯      | ○  | 牛肉とひじきの炒め煮 卵とじ                          | 牛乳 牛肉 ひじき みそ<br>鶏肉 さつま揚げ 卵      | ごぼう にんじん 枝豆<br>玉ねぎ 小松菜   | 白飯 三温糖 ごま油 ごま<br>じゃがいも 油                            |
| 18木 | 胚芽パンズ   | ○  | 鶏肉のマーマレードソース<br>ブロッコリーサラダ<br>クラムチャウダー   | 牛乳 鶏肉 あさり ベーコン<br>生クリーム         | ブロッコリー キャベツ にんじ<br>ん<br>玉ねぎ  | 胚芽パンズ でんぷん<br>マーマレード 三温糖<br>オリーブ油 油 じゃがいも<br>米粉 バター |
| 19金 | 白飯      | ○  | 豚肉のさっぱり揚げだれ<br>じゃがいものカレーそぼろ煮            | 牛乳 豚肉 豚ひき肉                      | レモン果汁 だけのこ コーン<br>えのきたけ 赤ビーマン ビーマ<br>ン<br>しょうが 玉ねぎ にんじん<br>にんにく しょうが キャベツ<br>たくあん にんじん 干しいた<br>け<br>玉ねぎ ねぎ | 白飯 でんぷん 米粉 油<br>三温糖 水あめ じゃがい<br>も<br>カレールー          |
| 22月 | 白飯      | ○  | 鶏肉のから揚げ たくあん和え<br>五目うどん                 | 牛乳 鶏肉 焼きかまぼこ 薄揚<br>げ            | しょうが 玉ねぎ にんじん<br>小松菜 ごぼう 大根 だけのこ<br>しいたけ みつば   | 白飯 でんぷん 米粉 油 ごま<br>米粉うどん 三温糖                        |
| 23火 | わかめ麦ご飯  | ○  | あじのごま揚げ はりはり漬け 沢煮<br>椀                  | 牛乳 あじ 豚肉                        | しょうが 切干大根 にんじん<br>小松菜 ごぼう 大根 だけのこ<br>しいたけ みつば  | わかめ麦飯 ごま でんぷん<br>米粉 油 三温糖 ごま油                       |
| 24水 | 麦飯      | ○  | ポークカレーライス フルーツ杏仁                        | 牛乳 豚肉 チーズ                       | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>にんじん りんご みかん<br>パイナップル 黄桃 パナナ   | 麦飯 油 じゃがいも バター<br>小麦粉 カレールウ 杏仁豆<br>腐                |
| 25木 | バターロール  | ○  | ブレンオムレツ<br>スパゲティトマトソース<br>レタスのスープ       | 牛乳 オムレツ 豚ひき肉 大豆<br>鶏肉           | にんにく 玉ねぎ トマト にんじ<br>ん<br>えのきたけ レタス パセリ   | バターロール オリーブ油<br>三温糖 スパゲティ                           |
| 26金 | 白飯      | ○  | 焼き肉丼 厚揚げのみそ汁<br>米粉のいちごクレープ              | 牛乳 牛肉 みそ 厚揚げ                    | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>にんじん キャベツ りんご<br>ビーマン 大根 ねぎ 小松菜   | 白飯 油 三温糖 ごま でんぷ<br>ん<br>いちごクレープ                     |
| 29月 | 白飯      | ○  | 鶏肉の香り焼き ごぼうサラダ みそ<br>汁                  | 牛乳 鶏肉 薄揚げ みそ                    | しょうが にんにく ごぼう<br>きゅうり コーン にんじん<br>玉ねぎ キャベツ   | 白飯 油 ごま ドレッシング<br>じゃがいも                             |
| 30火 | 麦飯      | ○  | タコライス コーンスープ                            | 牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉<br>チーズ 絹豆腐 糸かまぼこ   | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>にんじん ビーマン トマト 枝豆<br>キャベツ きゅうり レモン果汁<br>えのきたけ コーン チンゲンサ<br>イ                               | 麦飯 油 オリーブ油 三温<br>糖                                  |

※ 牛乳は毎日付きます。