

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりようめい				えいようか	
			おもにからだをつくるものとなる		おもにからだのちよしをとのえる		エネルギー Kcal	たんぱく しつぷ
2	月	ごはん					616	21.0
		牛乳	牛乳					
		かぼちやのみそ汁	あつあげ みそ	かぼちや	たまねぎ			
		おろしハンバーグ	☆ハンバーグ	しそ	だいこん	さとう でんぷん		
		きゅうりの塩もみ			きゅうり			
3	火	コッペパン					649	22.7
		牛乳	牛乳					
		じゃがいものベーコン煮	ぶたにく ベーコン	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう 油		
		コールスロー		にんじん	キャベツ	さとう 油		
		いちごジャム			☆いちごジャム			
4	水	ごはん					611	25.4
		牛乳	牛乳					
		冬瓜の吸い物	とりにく	にんじん ねぎ	とうがん しいたけ			
		いかのかりん揚げ	いか			さとう でんぷん 油		
		茎わかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	さとう ごま ごま油	
5	木	小コッペパン					625	25.0
		牛乳	牛乳					
		カレースパゲッティ	ぶたにく ベーコン	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ カレールウ 油		
		かみかみサラダ	だいず		キャベツ きゅうり	さとう 油		
6	金	ごはん					617	24.9
		牛乳	牛乳					
		つみれ汁	☆トビウオボール	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ			
		マーボーなす	ぶたにく あかみそ		なす たまねぎ しょうが グリーンピース	さとう でんぷん 油		
		すいか		すいか				
9	月	ごはん					621	25.5
		牛乳	牛乳					
		吉野煮	とりにく こおろ豆腐	さやいんげん にんじん	こんにやく たけのこ しいたけ	さとう でんぷん じゃがいも		
		たまご焼き	☆あつやきたまご					
		きゅうりのピリッと漬け			きゅうり			
10	火	コッペパン					647	28.2
		牛乳	牛乳					
		小松菜ともやしのスープ	☆ちゅうかふうつくね	こまつな	キャベツ もやし	油		
		スーパイク	ぶたにく	ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ	でんぷん さとう 油		
11	水	ごはん					616	23.3
		牛乳	牛乳					
		紀州汁	あつあげ はんぺん	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ うめぼし			
		いわしのしょうが煮	☆いわししょうがに					
		ほうれん草ののり酢あえ	☆のり	ほうれん草 にんじん	もやし	さとう 油	ごま	
12	木	胚芽パン					606	29.7
		牛乳	牛乳					
		担々麺		にんじん こまつな	もやし とうもろこし ねぶかねぎ	☆ラーメン		
		担々麺(肉)	ぶたにく あかみそ		にんにく	さとう 油 ねりごま		
		青豆とエリンギのソテー		さやいんげん	えだまめ エリンギ		油	
13	金	ごはん					665	21.5
		牛乳	牛乳					
		ハヤシライス	ぶたにく	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	☆ハヤシルウ 油 デミグラスソース		
		ごぼうサラダ			ごぼう とうもろこし きゅうり	さとう	ごま ごま油 油	
16	月	ごはん					635	28.0
		牛乳	牛乳					
		かきたま汁	はんぺん たまご	こまつな ねぎ	えのきたけ たまねぎ	でんぷん		
		鶏肉のさっぱり煮	とりにく		しょうが	さとう		
		ひじきの炒め物	ぶたにく だいず	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう 油	

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。

◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。

◎見やすい場所にはって御活用ください。

日にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりようめい				えいようか			
			おもにからだをつくるものとなる		おもにからだのちよしをととのえる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g		
17	火	コッペパン				コッペパン		640	30.7	
		牛乳		牛乳						
		マカロニスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	マカロニ 油			
		さばのから揚げ	☆さば				でんぶん 油			
		ラタトゥイユ	ベーコン		トマト	なす たまねぎ スズキーニ にんにく	さとう	オリーブ油		
18	水	ごはん					こめ	660	24.9	
		牛乳		牛乳						
		チャーシュー豆腐(豆板醤使用)	ぶたにく あつあげ あかみ そ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ ししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん 油			
		もやしとピーマンのナムル			ピーマン	もやし	さとう			ごま ごま油
		チーズ		☆チーズ						
19	木	米粉パン					こめこパン	616	25.7	
		牛乳		牛乳						
		野菜ホクホク和風シチュー (あごだし粉末使用)	とりにく みそ	スキムミルク 牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ			バター 油
		ほうれん草のソテー	☆ウィンナー		ほうれん草 にんじん	とうもろこし				油
		オレンジ				オレンジ				
20	金	ごはん					こめ	625	24.0	
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう			油
		小魚の青のりまぶし		☆にぼし ☆あおのり			さとう			
		野菜のアーモンドあえ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	アーモンド		
23	月	ごはん					こめ	636	25.6	
		牛乳		牛乳						
		もずくのスープ	とりにく	☆もずく	ねぎ	たまねぎ えのきたけ				ごま ごま油
		スルルーのフライ		☆きびなごフライ						油
		ゴーヤチャンプルー	ぶたにく ベーコン あつあげ		にんじん にがうり	キャベツ	さとう	油		
24	火	コッペパン					コッペパン	606	27.2	
		牛乳		牛乳						
		ジュリアンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ				油
		キーマカレー	ぶたにく だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく				カレールウ 油
25	水	ごはん					こめ	628	21.3	
		牛乳		牛乳						
		かぼちゃのうま煮	とりにく あげかまぼこ		さやいんげん	かぼちゃ たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう			油
		きゅうりと春雨の酢の物				きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごま		
26	木	黒砂糖パン					くろざとうパン	613	23.4	
		牛乳		牛乳						
		皿うどん	ぶたにく いか はんぺん		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	チャーメン さとう でんぶん			油
		海そうサラダ		☆かいそうミックス		きゅうり とうもろこし	さとう			油
		アセロラゼリー					☆アセロラゼリー			
27	金	ごはん					こめ	607	21.7	
		豚丼	ぶたにく		さやいんげん にんじん	こんにやく たまねぎ しょうが	さとう			油
		牛乳		牛乳						
		みそけんちん汁	とうふ みそ		かぼちゃ	ごぼう なす ねぶかねぎ		油		
30	月	ごはん					こめ	602	21.5	
		牛乳		牛乳						
		五島うどんの吸い物	とりにく うすあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	☆うどん			
		ひき肉とオクラと小松菜の炒め物 (豆板醤使用)	ぶたにく		オクラ こまつな	たまねぎ にんにく	さとう			油
		冷凍みかん				みかん				
						栄養価平均	625	248 15.9%		
						栄養価基準	650	エネルギーの 13~20%		

☆印は加工品です。

【6月に登場! 第17回学校給食料理レシピコンクール受賞作品】

★19日(木)最優秀賞「野菜ホクホク和風シチュー」あごだしとみその入ったシチューです。

★30日(月)優秀賞「ひき肉とオクラと小松菜の炒め物」ごはんにかけて丼にして食べてもOK!

さくねんど くじどう じゆしやうさくひん
昨年度の3区児童の受賞作品です!
たの
お楽しみに!