

6月は食育月間です。食について
あらためて考える機会にしよう

30年度



6月 献立表



串本町学校給食センター

曜日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(みどり)	力や熱になる(黄)	小	中
1 金	鶏肉のバーベキューソース	とり肉 牛乳	しょうが	米 でんぷん さとう 油	639	813
	カレー粉ひき芋		パセリ	じゃがいも		
	コンソメスープ	ウインナー	きゃべつ にんじん しめじ			
4 月	麦ごはん、さんまのみりん干し	さんまのみりん干し(さんま) 牛乳		米 大麦 さんまのみりん干し (ごま・さとう)	596	797
	たこの酢の物	たこ わかめ	きゃべつ	さとう ごま		
	けんちん汁	あぶらあげ	ごぼう にんじん 大根 にんにく ねぎ			
5 火	きゃべつスタミナ炒め	ぶた肉 牛乳	ごぼう ねぎ じゃべつ にんじん しょうが にんにく	米 でんぷん ごま油	677	861
	ナムル	ハム	きゅうり もやし	さとう ごま ごま油		
	大学芋			ぎつまいも 大学芋のタレ 油		
6 水	そばろ丼	とりひき肉 牛乳	にんじん グリンピース ごぼう	米 さとう	612	780
	梅おかか和え	かつおぶし	きゃべつ フロッコリー にんじん ねぎ	ごま		
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ わかめ みそ	ねぎ			
7 木	豚肉のカレー焼き	ぶた肉 牛乳		米 さとう	605	792
	ピーナッツ和え		白菜 コーン こまつな	ピーナッツ さとう		
	ポークビーンズ	ベーコン だいず	玉ねぎ にんじん ピーマン	じゃがいも さとう		
8 金	牛肉の五目金平	牛肉 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	米 さとう ごま ごま油	605	771
	かみかみサラダ	さきいか	きゅうり にんじん 切干大根	青じそドレッシング		
	かきたま汁	たまご	えのき ねぎ	でんぷん		
11 月	みそカツ	ぶた肉 みそ 牛乳		米 ごむぎこ パンこ 油 さとう ごま	717	906
	コーンソテー		きゃべつ にんじん コーン	油		
	五目煮	あぶらあげ	にんじん 大根 こんにゃく しいたけ ねぎ	さとう		
12 火	鶏肉の塩麹焼き	とり肉 牛乳	にんにく	米	536	703
	平天の和え物	平天	もやし ほうれん草	さとう ごま油		
	紀州汁	わかめ	白菜 えのき にんじん ねぎ			
13 水	ソフト麺ミートソース	とりひき肉 大豆 牛乳	玉ねぎ にんにく にんじん トマト	ソフトめん ごむぎこ	553	715
	ポパイサラダ	ハム	ほうれん草 きゃべつ にんじん	マヨネーズ		
	青梅ゼリー			うめゼリー		
14 木	じゃが豚キムチ	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ 白菜キムチ ねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも	569	741
	きゃべつポンス和え	かつおぶし	きゃべつ きゅうり にんじん	ごま油 さとう		
	豚のみぞれ煮	いわしのみぞれ煮(いわし)	いわしのみぞれ煮(大根)	いわしのみぞれ煮(さとう・ でんぷん)		
15 金	ピピンパ	ぶた肉 牛乳	しょうが もやし にんじん ほうれん草	米 さとう ごま ごま油	652	966
	揚げぎょうざ	ぎょうざ(ぶた肉)	ぎょうざ(にら・ねぎ・にんにく・ しょうが・きゃべつ・玉ねぎ)	ぎょうざ(ごむぎこ・でんぷん・ 米こ・さとう・ごま油) 油		
	中華スープ		白菜 ししいたけ にら			
18 月	豚肉の生姜焼き	ぶた肉 牛乳	ピーマン 玉ねぎ しょうが	米 さとう でんぷん	573	734
	三色なます		大根 にんじん きゅうり	さとう ごま		
	白菜の煮びたし	平天	白菜 にんじん しめじ			
19 火	トッピーフライ	とびうお 牛乳		米 ごむぎこ パンこ 油	666	845
	姫ひじきの煮物	ひじき あぶらあげ	にんじん こんにゃく えだまめ	さとう		
	貝だくさんみそ汁	みそ	大根 にんじん ごぼう こまつな			
20 水	鶏肉のマーマレード焼き	とり肉 牛乳		米 マーマレード でんぷん	675	859
	マカロニサラダ		きゃべつ にんじん きゅうり	マカロニ マヨネーズ		
	パンブキンチャウダー	ベーコン 牛乳	玉ねぎ かぼちゃ	ポタージュスープのもと		
21 木	酢豚	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ にんじん ピーマン しょうが しいたけ	米 さとう でんぷん 油	638	814
	三色和え		もやし ほうれん草 にんじん	ごま		
	わかめスープ	わかめ	えのき ねぎ			
22 金	チキンカレーライス	とり肉	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく	米 じゃがいも カレールー	671	864
	枝豆とツナのサラダ	ツナ	えだまめ きゃべつ きゅうり コーン レモン果汁			
25 月	鱈の塩焼き	さば 牛乳		米	623	826
	きゃべつのごま酢和え		きゃべつ きゅうり	さとう ごま		
	みそ煮こみ	あつあげ みそ	大根 こんにゃく にんじん いんげん	さとう		
26 火	親子煮	とり肉 たまご 牛乳	にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ	米 さとう	688	868
	おかか和え	かつおぶし	きゃべつ ほうれん草 にんじん	さとう		
	竹輪のお好み揚げ	ちくわ かつおぶし あおのり		ごむぎこ 油		
27 水	コッペパン、コーングラタン	グラタン(豆乳) 牛乳	グラタン(コーン・玉ねぎ) パセリ	パン グラタン(さとう・マカロニ・ でんぷん・油)	539	709
	コロコロサラダ	ハム	かぼちゃ えだまめ	じゃがいも		
	カレースープ	ウインナー	白菜 玉ねぎ しめじ	カレールー		
28 木	メンチカツ	メンチカツ(とり・ぶた肉・大豆) 牛乳	メンチカツ(きゃべつ・玉ねぎ)	米 メンチカツ(パンこ・さとう・ でんぷん・油) 油	676	875
	ごま和え		こまつな きゃべつ にんじん	さとう ごま		
	豚汁	ぶた肉 みそ	大根 にんじん ごぼう ねぎ			
29 金	焼き肉炒め	牛肉 牛乳	きゃべつ 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく	米 さとう でんぷん	612	776
	春雨サラダ		きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごま油		
	中華スープ	ベーコン	にら もやし			

仕入れ材料の都合により献立に変更があります。ご了承ください。