

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



6月献立表



令和元 年度

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
3月	厚揚げの中華煮	あつあげ ぶた肉 えび 牛乳	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ	米 でんぷん	647	848
	中華サラダ	ハム	きゅうり きゃべつ	はるさめ さとう ごま油		
	蒸し焼売	しゅうまい(ぶた・とり肉・たまご)	しゅうまい(玉ねぎ)	しゅうまい(ごまごこ・さとう・パンこ・でんぷん・ごま油)		
4月	麦入り菜めし、ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも(アサギ・ししゃも・だいず・あぶりの) 牛乳	なめしのもと ししゃも(アサギ・しょうが)	米 大葉 ししゃも(アサギ・さとう・油) 油	624	808
	たこの酢の物	たこ わかめ	きゃべつ	さとう ごま		
	さつま汁	とり肉 みそ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	さつまいも		
5月	豚肉のカレー焼き	ぶた肉 牛乳		米 さとう	607	793
	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 トマト	じゃがいも さとう		
6月	そばろ丼	とりひき肉 牛乳	にんじん ごぼう グリンピース	米 さとう	626	798
	おかか和え	かつおぶし	プロッコリー もやし	さとう ごま		
	けんちん汁、青梅ゼリー	あぶらあげ	にんじん 大根 ほうれん草	うめゼリー		
7月	豚肉の竜田揚げ	ぶた肉 牛乳	しょうが	米 でんぷん 油	715	921
	こんにゃくの和え物		こんにゃく きゃべつ きゅうり	さとう		
	野菜のそばろ煮	とりひき肉 あつあげ ちくわ	にんじん れんこん いんげん	さといも さとう でんぷん		
10月	牛肉の五目金平	牛肉 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	米 さとう ごま	625	797
	かみかみ和え	さきいか	きゅうり にんじん 切干大根	マヨネーズ		
	かきたま汁	たまご	えのき 水菜	でんぷん		
11月	鶏肉のチャイニーズステーキ	とり肉 牛乳		米 でんぷん さとう 油	617	787
	ナムル		ほうれん草 もやし にんじん	さとう ごま ごま油		
	中華スープ	ハム	きゃべつ しいたけ くら			
12月	豚肉のみそ焼き	ぶた肉 みそ 牛乳	しょうが	米 さとう	597	766
	野菜サラダ		きゃべつ きゅうり コーン	フレンチクリーミッドレッシング さとう		
	白菜の煮びたし	あつあげ	白菜 にんじん しめじ			
13月	魚のフライ	シイラ 牛乳		米 こむぎこ パンこ 油	716	902
	梅おかか和え	かつおぶし	こまつな もやし ねりうめ	さとう		
	姫ひじきの炒り豆腐	とりひき肉 たまご ひじき	にんじん 玉ねぎ ねぎ	さとう		
14月	チキンカレーライス	とり肉	玉ねぎ にんじん しょうが	米 じゃがいも カレールー	665	857
	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			
17月	ささみのレモン揚げ	とり肉 牛乳	レモン果汁	米 でんぷん さとう 油	628	802
	ジャーマンポテト	ベーコン	玉ねぎ パセリ	じゃがいも 油		
	コンソメスープ		白菜 こまつな にんじん しめじ			
18月	チャーハン	ゆきぶた 牛乳	玉ねぎ えだまめ くら	米	511	628
	パンパンジー	とり肉	きゃべつ きゅうり コーン しょうが	さとう ごま ごま油		
	春雨スープ	ハム	もやし にんじん チンゲンサイ	はるさめ		
19月	豚肉の竜田揚げ	くじら肉 牛乳	しょうが にんにく	米 でんぷん 油	646	825
	姫ひじきのごま和え	ひじき	にんじん きゃべつ ほうれん草	さとう ごま		
	紀州汁	わかめ	白菜 にんじん ねぎ しいたけ ねりうめ			
20月	豚肉のケチャップ炒め	ぶた肉 牛乳	しょうが 玉ねぎ にんじん	米 さとう でんぷん	672	854
	カレー粉ふき芋		パセリ	じゃがいも		
	パンブキンチャウダー	ウインナー 牛乳	玉ねぎ かぼちゃ	ポタージュスープのもと		
21月	鶏肉の塩麹焼き	とり肉 牛乳	にんにく	米	572	735
	昆布和え	こんぶ	白菜 きゅうり にんじん			
	みそ煮こみ	あつあげ みそ	大根 こんにゃく いんげん	さとう		
24月	鱈の塩焼き	さば 牛乳		米	641	845
	きゃべつのごま酢和え		きゃべつ きゅうり	さとう ごま		
	野菜のうま煮	ぶた肉	大根 にんじん しょうが ほうししいたけ こんにゃく ねぎ	さとう		
25月	コッペパン、焼きそば	ぶた肉 かつおぶし 牛乳	きゃべつ 玉ねぎ ピーマン	パン ちゅうかめん	584	700
	ポテトカップグラタン	グラタン(豆乳)	グラタン(さとう・玉ねぎ・にんじん・ほうれん草)	グラタン(さとう・でんぷん・米こ・じゃがいも・水あめ・油)		
	野菜サラダ、さくらんぼ	ハム	大根 にんじん 水菜 さくらんぼ	野菜クリーミッドレッシング		
26月	鶏肉のから揚げ	とり肉 牛乳		米 でんぷん 油	633	805
	野菜ソテー		きゃべつ コーン プロッコリー	油		
	カレースープ	ウインナー	白菜 にんじん しめじ			
27月	焼き肉炒め	牛肉 牛乳	しょうが 玉ねぎ にんにく	米 さとう でんぷん	544	699
	三色和え		こまつな にんじん もやし	ごま		
	わかめスープ	わかめ	ねぎ			
28月	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	677	898
	白和え	とうふ	ほうれん草 にんじん こんにゃく	さとう ごま ねりごま		
	奥だくさんみそ汁	みそ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ			

仕入れ材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。