



6月の給食献立予定表

嵐山町学校給食センター

日	曜日	献立名			【あかの食品】	【きいろの食品】	【みどりの食品】	栄養量		
		主食	のみの	おかず	おもに、血や肉や骨のもとになる	おもに、熱や力のもとになる	おもに、体のちようしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	水	わかめごはん	牛乳	にじやがみずなのサラダ(ホトドレッシング)	ぎゅうにゅうぶたにく さつまあげ	わかめごはん じゃがいも あぶら さとう ごまドレッシング	にんじん たまねぎ こんにやく パプリカ だいこん みずな	小学校 621 中学校 763	19.7 23.6	
2	木	ホットちゅうかめん	牛乳	ごもくラーメン はるまき もやしナムル(ホトドレッシング)	ぎゅうにゅうぶたにく イカ うずらたまご はるまき	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ ナムルドレッシング	にんにく にんじん ねぎ たけのこ キャベツ こまつな もやし きゅうり ほうれんそう	688 862	26.6 32.9	
3	金	ごはん	牛乳	かみなりじる イワシのうめにあおなのごまあえ	ぎゅうにゅうとりにく とうふ たまご イワシのうめ	ごはん あぶら ごま かたくりこ	にんじん たまねぎ ねぎ こんにやく こまつな もやし ほうれんそう	611 749	25 28.3	
6	月	ごはん	牛乳	とうふとわかめのみそじる チキンカツ(ソース) やさいのさっぱりいため	ぎゅうにゅうとうふ わかめ チキンカツ ぶたにく	ごはん あぶら	ねぎ しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな	614 751	22.6 26.8	
7	火	コッペパンスライス	牛乳	やさいスープ フランクフルト グリーンサラダ(ホトドレッシング)	ぎゅうにゅうベーコン フランクフルト	コッペパン あぶら さとう かたくりこ フレンチドレッシング	にんじん たまねぎ もやし こまつな キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー	580 727	21.7 26.6	
8	水	ごはん	牛乳	ちゅうかふうコーンスープ ユーリンチー(小:2コ 中:3コ) しらたきのチャプチェ	ぎゅうにゅうとりにく たまご たらからあげ ぶたにく	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ コーン にんにく しょうが にら しらたき ほうれんそう	706 895	22 27.6	
9	木	じごなうどん	牛乳	わふうじるうどん はんぺんチーズフライ(ソース) きりほしたいこんのサラダ (ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅうぶたにく あぶらあげ こんぶ はんぺんチーズフライ	じごなうどん さとう あぶら わふうドレッシング	しめじ えのきたけ ねぎ にんじん こまつな きりほしたいこん だいこん ほうれんそう	608 778	20.6 24.9	
10	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー カラフルサラダ(ホトドレッシング) ヨーグルト	ぎゅうにゅうぶたにく ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも あぶら イタリアンドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ ブロッコリー パプリカ	686 833	22.6 26.8	
13	月	ごはん	牛乳	ルーローハン ショーロンボー(小:2コ 中:3コ) はるさめサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅうぶたにく とうふ うずらたまご ショーロンボー	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ちゅうかドレッシング	しょうが にんじん たまねぎ こんにやく きゅうり キャベツ	721 908	28.5 35.7	
14	火	こどもパンスライス	コーヒーマルク	ミネストローネ メンチカツ(ソース) つぼみサラダ(ノンエッグマヨネーズあえ)	コーヒーマルク メンチカツ だいがず ポークメンチカツ	こどもパン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ トマト きゅうり コーン ブロッコリー カリフラワー	691 868	23.7 29	
15	水	ごはん	牛乳	あつあげのごもくに やさいのたくあんあえ	ぎゅうにゅうぶたにく あつあげ うずらたまご かつおぶし	ごはん あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ もやし ほうれんそう たくあん	643	25.9	
16	木	ホットちゅうかめん	牛乳	もやしラーメン かいせんチヂミ(ソース) だいこんのサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅうぶたにく なた	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ チヂミ たまねぎドレッシング	にんじん たけのこ にら もやし ねぎ キャベツ ブロッコリー だいこん	630	22	
17	金	ごはん	牛乳	のっぺいじる アジのなんばんづけ ひじきいりおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅうぶたにく とうふ アジでんぶんつき ひじき	ごはん さといも かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく もやし こまつな ほうれんそう	621 761	25.1 30.2	
20	月	すめし	牛乳	らんざんごじる ポテトコロッケ(ソース) かてめしのぐ	ぎゅうにゅうだいがず とうにゅう とりにく あぶらあげ	すめし あぶら さとう ポテトコロッケ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たけのこ こんにやく	683 838	20.9 25.1	
21	火	くらパン	牛乳	ポトフ オムレツのトマトソース さくらんぼゼリーポンチ	ぎゅうにゅうウインナー オムレツ	くらパン じゃがいも さとう あぶら さくらんぼゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ みかんかん パインかん	708 866	23.2 27.2	
22	水	ごはん	牛乳	はるさめスープ とりつくねのあまずあんかけ (小:2コ 中:3コ) チンジャオロース	ぎゅうにゅうとりにく とりつくね ぶたにく	ごはん はるさめ あぶら さとう かたくりこ	ねぎ もやし にんじん しょうが ビーマン たけのこ	620 780	23.5 29.8	
23	木	じごなうどん	牛乳	カレーうどん やさいいりさつまあげ わふうサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅうぶたにく あぶらあげ とうふとやさいいりさつまあげ わかめ	じごなうどん かたくりこ さとう わふうドレッシング	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり コーン	691 878	22.2 27.2	
24	金	ごはん	牛乳	スタミナとんじる とりにくのみそやき(小:2コ 中:3コ) やさいのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅうぶたにく とうふ とりにくのみそやき しおこんぶ	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんにく こんにやく こまつな キャベツ もやし	641 813	24.8 31.2	
27	月	ごはん	牛乳	なすのみそじる サバのいちやばし きりほしたいこんのいりに	ぎゅうにゅうあぶらあげ サバ とりにく さつまあげ	ごはん さとう あぶら	なす もやし ねぎ きりほしたいこん にんじん	630 770	27.1 32.8	
28	火	ピタパン	牛乳	チリコンカン チキンのオープンやき キャロットサラダ(ホトドレッシング)	ぎゅうにゅうぶたにく だいがず チキンのオープンやき	ピタパン じゃがいも あぶら ソイドレッシング	たまねぎ にんじん トマト もやし きゅうり コーン	630 746	30.7 35	
29	水	ごはん	牛乳	さつまじる わふうおろしハンバーグ そくせきづけ	ぎゅうにゅうぶたにく とうふ ハンバーグ	ごはん さつまいも さとう かたくりこ	にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり もやし きゅうりづけ	647 759	23.9 26.8	
30	木	ホットちゅうかめん	牛乳	たんたんめん コーンしゅうまい(小:2コ 中:3コ) ちゅうかサラダ(ホトドレッシング)	ぎゅうにゅうぶたにく コーンしゅうまい	ホットちゅうかめん あぶら ごま しおドレッシング	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	652 824	25.6 32.2	
※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。							実施回数 22 回	平均栄養素量	651 808.5	24.0 29.0
今月の嵐山町産農産物 じゃがいも たまねぎ きゅうり なす ねぎ キャベツ など							小学校 650 (18~32) 中学校 830 (25~40)	摂取基準 (範囲)		