



# 6月 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	のみもの	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		
3	月	ごはん	牛乳	ぐたくさんみそしる わふうおろしハンバーグ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ハンバーグ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	にんじん だいこん もやし こまつな ねぎ	小学校 626 中学校 -	22.5 -	
4	火	しょくパン	牛乳	ごろごろホタテチャウダー ツナサンドのぐ	ぎゅうにゅう ベーコン ホタテかいばしら だっしふんにゅう ツナ チーズ	しょくパン じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム	566 720	29.3 36.7	
5	水	ごはん	牛乳	わかめスープ ブルコギ	ぎゅうにゅう とりこく わかめ ぶたにく	ごはん はるさめ あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが もやし なら	604 737	23.8 28.9	
6	木	ホットちゅうかめん	牛乳	みそラーメン とうふナゲット(小:2コ 中:3コ) あじさいゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふナゲット	ホットちゅうかめん あぶら さとう ぶどうゼリー ナタデコ サイダーゼリー	にんじん キャベツ もやし ねぎ	667 844	22.4 27.9	
7	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー だいこんサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん じゃがいも あぶら たまねぎドレッシング	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 だいこん	621 767	18.8 22.6	
10	月	わかめごはん	牛乳	にくじゃが らんまるのたまごやき	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ たまごやき	わかめごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ こんにやく	619 736	22.2 25.0	
11	火	こどもパン スライス	ジョア ストロベリー	コンソメスープ メンチカツ(ソース) ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズあえ)	ジョアストロベリー ベーコン メンチカツ	こどもパン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	594 765	19.3 23.8	
12	水	ごはん	牛乳	やさいのうまに サバのいちやぼし	ぎゅうにゅう とりこく こうやどうふ サバいちやぼし	ごはん さつまいも あぶら さとう	たけのこ にんじん だいこん	599 -	26.7 -	
13	木	じごなうどん	牛乳	みぞれうどん やさしいため	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ とりこく	じごなうどん あぶら かたくりこ	にんじん ねぎ だいこん キャベツ もやし	550 -	22.7 -	
14	金	ごはん	牛乳	やさいのちゅうかに しゅうまい(小:2コ 中:3コ)	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと しゅうまい	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 ねぎ	606 760	21.7 26.6	
17	月	すめし	牛乳	キャベツのみそしる ゼリーフライ(ソース) かてめしのぐ	ぎゅうにゅう わかめ とりこく あぶらあげ	すめし ゼリーフライ あぶら さとう	きゃべつ ねぎ ごぼう にんじん たけのこ こんにやく	615 751	18.1 21.4	
18	火	くろパン	牛乳	らんざんやさいの トマトソースパグティ おんやさいサラダ(ホットドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン	くろパン スパゲティ あぶら さとう ごまドレッシング	たまねぎ にんじん なす ピーマン キャベツ ブロッコリー	608 784	18.7 23.0	
19	水	世界味めぐり ごはん	牛乳	だいこんとこまつなのスープ ガバオライスのぐ パッタイ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく だいずミート たまご	ごはん ごまあぶら あぶら さとう ビーフン	にんじん だいこん こまつな ねぎ にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ もやし なら	577 707	20.2 24.0	
20	木	ホットちゅうかめん	牛乳	かんとんめん はるまき もやしのちゅうかサラダ (ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと はるまき	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ しおちゅうかドレッシング	にんにく にんじん たけのこ キャベツ チンゲンサイ もやし きゅうり こまつな	612 797	20.7 26.3	
21	金	ごはん やさいふりかけ	牛乳	とんじる とりこくのマーマレードやき	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりこく	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく にんにく しょうが マーマレード	630 748	24.5 27.5	
24	月	ごはん	牛乳	ちくせんに サワラのてりあげ	ぎゅうにゅう とりこく サワラでんぶんつき	ごはん さといも あぶら さとう かたくりこ	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく ほししいたけ しょうが	605 793	22.8 31.1	
25	火	ツイストパン	ジョア プレーン	チリコンカン つぼみサラダ(ノンエッグマヨネーズあえ) 【中学のみ】キャンディチーズ(2コ)	ジョアプレーン ぶたにく だいや 【中学のみ】チーズ	ツイストパン じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー カリフラワー	537 835	19.8 30.8	
26	水	ごはん	牛乳	はるさめとにくだんごのスープ ホイコーロー	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく	ごはん はるさめ あぶら さとう かたくりこ	もやし にんじん キャベツ しょうが にんにく ピーマン ねぎ	588 760	21.4 28.3	
27	木	じごなうどん	牛乳	なすのわふうじる ポテトもち やさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりこく あぶらあげ かつおぶし	じごなうどん さとう あぶら ポテトもち	にんじん なす ぶなしめじ ねぎ キャベツ もやし	658 784	23.1 26.9	
28	金	ごはん	牛乳	ハヤシシチュー ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ベーコン	ごはん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	648 799	19.4 23.1	
※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 20回	平均栄養素量	607 770	21.9 26.7

  
今月の嵐山町産  
農産物



たまねぎ



ほうれんそう



きゅうり



キャベツ



ねぎ



じゃがいも



なす

など