



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(こんだてめい)		食品名			栄養量	
		のみもの	主食 おかず(主菜・副菜)	エネルギーの もとになる食品	体をつくる もとになる食品	体のちょうしをととのえる もとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	牛乳	ごはん ハンバーグうめおろしソース ぶたにくとれんごんのあまからいため やさいスープ パンパン(小)ツイストパン(中) チーズオムレツ ポークビーンズ きりほしだいごんのサラダ(ドレッシングあえ)	ごはん あぶら きびぎとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく ベーコン	だいごん こんにやく うめ たまねぎ セロリ にんじん キャベツ れんごん こまつな	小学校 593 中学校 762	23.0 28.9
2	火	牛乳	きりほしだいごんのサラダ(ドレッシングあえ) ごはん あじのレモンふうみ にんじんしりしり とうにゅうみそしる	たまねぎドレッシング ごはん あぶら きびぎとう じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず チーズオムレツ ベーコン ぶたにく	にんにく パセリ キャベツ たまねぎ きりほしだいごん トマト きゅうり	631 804	28.9 36.8
3	水	牛乳	ごはん あじのレモンふうみ にんじんしりしり とうにゅうみそしる	ごはん あぶら きびぎとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ あじでんぶんつき ツナフレーク みそ たまご とうにゅう	レモン こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	603 768	22.1 27.3
4	木	牛乳	いじりごぼうとん(じごなうどん) じゃがいものきんぴらに あじさいゼリーポンチ シーフードカレー(むぎごはん)	じごなうどん じゃがいもごま あぶら きびぎとう ナタデココ カットゼリー(サイダー・ぶどう) むぎごはん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんじん だいごん ほししいたけ ねぎ こまつな ごぼう こんにやく さやいんげん	637 773	23.3 27.8
5	金	牛乳	はるさめサラダ(ドレッシングあえ) ごはん いわしのさくさくフライ にくじゃが キャベツのみそしる	はるさめ ごはん きびぎとう あぶら じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ぶたレバー えび ほたて スキムミルク シュレッドチーズ	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ さやいんげん キャベツ	651 808	21.5 25.7
8	月	牛乳	ごはん いわしのさくさくフライ にくじゃが キャベツのみそしる	ごはん きびぎとう あぶら じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう とうふ いわしのサクサクフライ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ さやいんげん キャベツ	686 845	24.6 30.1
9	火	牛乳	ごはん こえびのからあげ とうふのちゅうかに Caウエハース(中)	ごはん ごまあぶら あぶら Caウエハース きびぎとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ こえびからあげ ぶたにく なると	しょうが こまつな にんにく ほししいたけ にんじん たまねぎ	616 791	25.2 31.0
10	水	牛乳	ハムカツサンド(しょうぼん) ハムカツ(クラスソース) サンドようキャベツソース ミネストローネ キムチみそラーメン(ホットちゅうかめん)	しょうぼん じゃがいも こむぎこ マカロニ パンこ オリーブオイル あぶら きびぎとう ホットちゅうかめん ごま	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご ポークソーセージ ベーコン ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんにく パセリ セロリ トマト	671 中学なし	26.5
11	木	牛乳	キムチみそラーメン(ホットちゅうかめん) しゅうまい(小2) さくらんぼ(小2)	ホットちゅうかめん ごま ごまあぶら きびぎとう	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく みそ	にんにく たまねぎ キャベツ しょうが もやし コーン キムチ にんじん いら ねぎ さくらんぼ	580 中学なし	25.1
12	金	牛乳	ごはん カレーピラフのく さかなのピザやき たまごスープ はちみつパン	ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ パンこ はるさめ	ぎゅうにゅう いとかまぼこ とりにく たまご ホキ シュレッドチーズ	たまねぎ パセリ ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム こまつな コーン トマト	591 中学なし	26.4
15	月	牛乳	しろみぎかなのバジルフライ アスパラサラダ(卵黄型マヨネーズあえ) キャロットスープ	あぶら じゃがいも じゃがいも こむぎこ 卵黄型マヨネーズ すめし みそポテト	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご ポークソーセージ ベーコン ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり パセリ	630 802	21.5 27.0
16	火	牛乳	ちちぶかてめしのく ちちぶみそポテト(小1・中2) もやしのみそしる	あぶら かたくりこ きびぎとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく みそ やきちくわ とりにく	ごぼう ほししいたけ こんにやく もやし たまねぎ にんじん ねぎ	600 747	18.6 22.1
17	水	牛乳	ビビンバ(ごはん) ビビンバのく(にん) ナムル(ドレッシングあえ) くきわかめのスープ	ごはん きびぎとう ごまあぶら かたくりこ かんこくナムルドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いとかまぼこ たまご とうふ みそ くわかめ	にんにく しょうが だいずもやし こまつな たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ	602 746	25.2 31.0
18	木	牛乳	なすのわふうじゅうとん(じごなうどん) アメリカンドッグ コールスロー(てづくりドレッシングあえ) ハヤシライス(むぎごはん)	じごなうどん ごまあぶら きびぎとう あぶら パンケ-キミックス むぎごはん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ きざみこんぶ ウィンナー	にんじん だいごん ほししいたけ ねぎ なす きゅうり コーン キャベツ ウィンナー	674 836	23.7 28.8
19	金	牛乳	ジャーマンポテト ぎゅうにゅうプリン(中) ひがしまつやまやきとりごはん(ごはん)	じゃがいも じゃがいも ごまあぶら きびぎとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク ウィンナー	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん	674 870	23.0 28.8
22	月	牛乳	ABCスープ ディズニーチーズ(中) コッパかたロールパン ソースやきそば ごぼうサラダ(ドレッシングあえ)	ごはん きびぎとう あぶら ごまあぶら じゃがいも アルファバットマカロニ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ ディズニーチーズ	にんにく しょうがが キャベツ ねぎ りんご にんじん たまねぎ こまつな	586 759	23.8 30.7
23	火	のむ ヨーグルト	コッパかたロールパン ソースやきそば ごぼうサラダ(ドレッシングあえ)	コッパかたロールパン ちゅうかめん あぶら ごまドレッシング	のむヨーグルト ぶたにく あおりの ツナフレーク	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう もやし きゅうり	590 854	19.2 25.3
24	水	牛乳	ごはん まぐろのおろしソース(小2・中3) はっほうさい スタミナラーメン(ホットちゅうかめん)	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら きびぎとう	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろたつたあげ えび いか うすらたまご	だいごん しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ チンゲンサイ ほししいたけ もやし	640 810	33.2 43.2
25	木	牛乳	メロン わかめごはん ぶたにくとレバーのごまだれ しおだれきゅうり(ドレッシングあえ) じゃがいものみそしる	ホットちゅうかめん あぶら カレーコロッケ きびぎとう ごまあぶら わかめごはん かたくりこ あぶら きびぎとう しおちゅうかドレッシング じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし いら ねぎ チンゲンサイ メロン	600 758	22.5 26.8
26	金	牛乳	わかめごはん ぶたにくとレバーのごまだれ しおだれきゅうり(ドレッシングあえ) じゃがいものみそしる	わかめごはん かたくりこ あぶら きびぎとう しおちゅうかドレッシング じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー みそ とうふ あぶらあげ	しょうが きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ こまつな	607 750	22.7 27.1
29	月	牛乳	ごはん チンジャオロース どさんこじる みずまんじゅう(中) なごしごはん	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも きびぎとう みずまんじゅう むぎごはん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	しょうが にんじん たけのこ にんにく ねぎ もやし コーン ピーマン たまねぎ しょうが ねぎ	589 782	26.1 32.1
30	火	牛乳	なごしごはん おひたし(クラスしょうゆ)(かつおぶし) とうふとわかめのみそしる	むぎごはん かきあげ むぎごはん あぶら かきあげ きびぎとう	ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ なまわかめ あぶらあげ みそ	だいごん こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ	612 755	16.0 18.7

↑歯と口の健康週間↓(太字はかみかみメニューです！)

【実施回数22回(中学19回・幼稚園20回)】

※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※着は毎日持っていくましょう。

今月の嵐山町産





※給食の魚は骨取りではないので、気を付けて食べましょう。