

九度山町学校給食センター



		6月は食育月間		ざいりようめい			9度山町学校給食センター		
日	曜日	こんだてめい	おもにからだをつくる ものとなるもの		おもにからだのちようしを とどのえるものとなるもの		おもにエネルギーの ものとなるもの		エネルギー (kcal)
			(あかのグループ)	(みどりのグループ)	(きいろのグループ)	ちようみりよう			
2	月	ごはん ぶたキムチいため さんしよくサラダ みそポテト	ぶたにく	たまねぎ キャベツ には はくさいキムチ もやし にんじん こまつな	ごはん ごま さとう あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも てんぷん あぶら さとう	しょうゆ す さけ こしょう しょうゆ す しょうゆ	614 769		
3	火	コッペパン ハンバーグでりやきソース マカロニサラダ コンソメスープ	ハンバーグ	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ パセリ	コッペパン さとう てんぷん マカロニ マヨネーズ さとう じゃがいも あぶら	しょうゆ さけ す コンソメスープのもと しろワイン しお こしょう	664 826		
4	水	ごはん ぶたにくとあつあげのみそいため くきわかめのあえもの いりまめののもの	あつあげ ぶたにく みそ くきわかめ いりだいず ひじき	ごぼう たまねぎ にんじん えだまめ ほししいたけ しょうが きゅうり きりぼしだいこん	ごはん さとう あぶら さとう ごまあぶら あぶら さとう	しょうゆ しょうゆ す とうがらし しょうゆ さけ	622 778		
5	木	コッペパン いかのあまずあんかけ ちゅうかひたし はるさめスープ	いか ひじき	たまねぎ にんじん ピーマン もやし こまつな はくさい たまねぎ にんじん には しょうが ほししいたけ	コッペパン てんぷん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	さけ トマトケチャップ しょうゆ コンソメスープのもと オイスターソース しょうゆ こしょう しょうゆ さけ とりがらすープのもと しお	631 775		
6	金	ごはん メルルーサのからあげ キャベツのあまずあえ わかめととうふのみそしる	メルルーサ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんにく キャベツ こまつな たまねぎ にんじん さやいんげん	ごはん てんぷん こむぎこ あぶら さとう	しお こしょう す しょうゆ だしパック	588 708		
9	月	げんりようわかめごはん きつねうどん じゃこごぼうサラダ	あぶらあげ かまぼこ ちりめんじゃこ	だいこん にんじん あおねぎ ほししいたけ ごぼう きゅうり とうもろこし	ごはん さとう うどん ごま さとう	わかめごはんのもと しょうゆ さけ うすくちしょうゆ みりん しお だしパック だししょうこんぶ す しょうゆ	659 790		
10	火	コッペパン ポテトコロッケ コーンサラダ しょうがスープ	ポテトコロッケ とうふ	キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ だいこん にんじん しょうが	コッペパン あぶら さとう あぶら	しお こしょう コンソメスープのもと とりがらすープのもと しお こしょう	643 740		
11	水	ごはん さわらのトマトみそだれ じゃこやさいのごまマヨネーズあえ やさいボールいりすましじる	さわら あかみそ ちりめんじゃこ やさいミックスボール あぶらあげ	トマト だいこん こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう ごま マヨネーズ じゃがいも	しょうゆ す だしパック うすくちしょうゆ しお さけ	617 760		
12	木	げんりようコッペパン スパゲッティナポリタン ツナとわかめのサラダ バナナ	ソーセージ こなチーズ ツナ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン ぶなしめじ きゅうり バナナ	コッペパン スパゲッティ オリーブあぶら ごま さとう	トマトケチャップ あかワイン しお こしょう パセリ す しょうゆ	698 838		
13	金	ごはん メルルーサのにんじんソース しそひじきあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	メルルーサ わかめ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん にんにく キャベツ こまつな たまねぎ えのきたけ	ごはん てんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	さけ しょうゆ みりん す しそひじき だしパック	588 706		
16	月	ごはん とりにくのスパイシーやき うめおかかあえ きりぼしだいこんいりみそしる	とりにく かつおぶし わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんにく はくさい こまつな にんじん うめびしお きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ほししいたけ	ごはん ごはん じゃがいも	しょうゆ しお オールスパイス(粉) こしょう しょうゆ だしパック	587 735		
17	火	コッペパン プレーンオムレツ ツナとキャベツのサラダ ポークビーンズ	プレーンオムレツ ツナ だいず ぶたにく	キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ にんじん さやいんげん	コッペパン さとう あぶら じゃがいも さとう	す しお こしょう トマトピューレー トマトケチャップ あかワイン しお こしょう バジル	6.07 730		
18	水	ごはん じゃがいものそばろに わかめのすのもの やきししゃも	ぶたひきにく わかめ ししゃも	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが きゅうり	ごはん じゃがいも さとう さとう あぶら	しょうゆ みりん さけ す しお	605 747		
19	木	コッペパン ホキのムニエル グリーンサラダ コーンチャウダー	ホキ ベーコン きゅうりにゅう スキムミルク	にんにく キャベツ こまつな きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	コッペパン こむぎこ バター じゃがいも あぶら	しろワイン しお こしょう パセリ コールスロッドレッシング ベシヤメルソース コンソメスープのもと しお こしょう	652 783		
20	金	ごはん ほねくのいそべあげ たくあんあえ キャベツととうふのみそしる カレーライス	ほねく あおりの かつおぶし わかめ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	たくあん キャベツ こまつな キャベツ たまねぎ ほししいたけ たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも おぎごはん じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ だしパック あかワイン カレールウ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ こしょう しょうゆ す	663 775 601		
23	月	コッペパン じゃこやさいのごまドレッシング レモンゼリー	ちりめんじゃこ	だいこん こまつな	コッペパン あぶら さとう あぶら じゃがいも オリーブあぶら	しお こしょう さけ しお あらびきこしょう しょうゆ さけ みりん だしパック	748 636		
24	火	コッペパン チーズはんぺんフライ ささみとやさいのサラダ トマトスープ	チーズ ベーコン だいず しろいんげんまめ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ にんじん セロリ にんにく	コッペパン あぶら さとう あぶら じゃがいも オリーブあぶら	チーズはんぺんフライ ささみフレック す しお こしょう トマトピューレー コンソメスープのもと あかワイン とりがらすープのもと しょうゆ しお こしょう バジル	743 589		
25	水	ごはん たらのしおだれやき かわりきんぴら かぼちゃのみそしる	たら ぶたにく ひらてん わかめ あぶらあげ とうふ みそ	にんにく ごぼう にんじん ピーマン かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	ごはん ごまあぶら つきこんにやく ごま さとう あぶら	さけ しお あらびきこしょう しょうゆ さけ みりん だしパック	722 594		
26	木	コッペパン やさいいろいろにくだんご ナムル わかめスープ	やさいいろいろにくだんご ツナ わかめ とうふ	にんじん こまつな たまねぎ はくさい あおねぎ ほししいたけ	コッペパン ごま ごまあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ さけ とりがらすープのもと しお	698		
27	金	ごはん さばのかおりあげ うめこんぶあえ きりぼしだいこんのふくめに	さば しおこんぶ かつおぶし あぶらあげ ひらてん	しょうが だいこん もやし こまつな うめびしお きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ	ごはん てんぷん こむぎこ あぶら さとう はちみつ ごま つきこんにやく さとう	さけ しょうゆ す しょうゆ しょうゆ だしパック	662 799		
30	月	ごはん とりにくのトマトソース はくさいのおかかあえ ぐだくさんみそしる	とりにく かつおぶし わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんにく はくさい こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ	ごはん てんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	さけ こしょう トマトピューレー ウスターソース コンソメスープのもと からし しょうゆ だしパック	673 842		