

6月学校給食献立表

【小・中学校用】

東員町学校給食センター

日	ようび	こ ん だ て	あか 体をつくる素になるもの	き エネルギーの素になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	1食分 - kcal
1	木	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 ごま和え 根菜きんぴら <small>小学生考案 こんだて</small>	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら ごま	しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう こんにゃく きりぼしだいこん	小605 中703
2	金	ミルクパン 牛乳 ハヤシシチュー カラフルサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	ミルクパン じゃがいも あぶら ハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト えだまめ コーン	小665 中832
5	月	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの中華炒め ポーミトン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ れんこん ピーマン コーン パセリ	小642 中778
6	火	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 昆布和え 筑前煮	ぎゅうにゅう さわら しおこんぶ とりにく あつあげ	ごはん さとう かたくりこ ごま あぶら	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう れんこん にんじん たけのこ こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	小624 中745
7	水	オムライス ケチャップ 牛乳 豆乳スープ 青梅ゼリー	たまご ぎゅうにゅう ソーセージ とうにゅう	ごはん じゃがいも あおうめゼリー	キャベツ にんじん こまつな エリンギ	小636 中738
8	木	ごはん 牛乳 しいらの竜田揚げ 変わり粉ふきいも けんちん汁	ぎゅうにゅう しいら かつおぶし とうふ	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら じゃがいも マーガリン	しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん ほししいたけ こんにゃく ごぼう ほうれんそう	小613 中724
9	金	鶏肉の味噌ねぎパン 牛乳 ワンタンスープ	とりにく みそ ぎゅうにゅう ぶたにく	ロールパン あぶら さとう かたくりこ ごま ワンタン	たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ	小621 中776
12	月	ごはん 牛乳 鶏肉のパリパリ甘酢あんかけ ねぎたまスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ たまご	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ ピーマン もやし ねぎ	小614 中708
13	火	ごはん 牛乳 まあじバーグの洋風照り焼き 野菜サラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう まあじバーグ	ごはん さとう かたくりこ ドレッシング こめこ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ コーン ほうれんそう	小589 中690
14	水	マーボー飯 牛乳 かみかみナムル	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう くきわかめ テンメンジャン	ごはん ごまあぶら かたくりこ ごま	にんにく しょうが ほししいたけ まこもだけ たまねぎ ねぎ もやし にんじん	小594 中715
15	木	タコライス 牛乳 豆腐とわかめの汁物	とりにく だいず チーズ ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ	ごはん	たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな ねぎ	小636 中773
16	金	小型米粉パン 牛乳 イタリアンスパゲティ 小魚入りフライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく こまチーズ だいず ちりめんじゃこ	こがたこめこパン スパゲティ あぶら かたくりこ さとう ごま	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン トマト	小678 中878
19	月	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とりにく いか あつあげ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ドレッシング	たまねぎ こんにゃく たけのこ にんじん ほししいたけ こまつな さやいんげん きパプリカ	小583 中701
20	火	ごはん 牛乳 わかさぎの米粉フライ 切干大根の和え物 肉じゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく わかさぎのこめこフライ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	小627 中761
21	水	ピピンバ 牛乳 荳わかめのスープ	ぶたにく たまご みそ ぎゅうにゅう くきわかめ とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ	小585 中707
22	木	ゆかりごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 酢の物 すまし汁	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま ふ	あかしそ しょうが にんにく もやし コーン にんじん こまつな ほししいたけ ねぎ	小659 中763
23	金	黒糖パン 牛乳 なすのミートグラタン ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	こくとうパン あぶら じゃがいも パンネ パンこ ドレッシング	たまねぎ なす トマト ブロッコリー にんじん キャベツ	小630 中786
26	月	親子丼 牛乳 かみかみサラダ	とりにく こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かんでん	ごはん さとう ごま	こんにゃく たまねぎ にんじん えのきたけ さやいんげん こまつな もやし コーン	小586 中707
27	火	ごはん 牛乳 コロッケ 華風和え 五目豆	ぎゅうにゅう ひじき だいず とりにく やきちくわ	ごはん コロッケ あぶら ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく ほししいたけ にんじん	小655 中770
28	水	カレーライス 牛乳 マカロニサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ マカロニ ドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ	小690 中841
29	木	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ごぼうサラダ 具だくさんみそ汁 <small>小学生考案 こんだて</small>	ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ	ごはん さとう ドレッシング じゃがいも	ごぼう コーン きゅうり たまねぎ にんじん しめじ こんにゃく ねぎ	小582 中702
30	金	小型ロールパン 牛乳 春巻き ジャージャー麺	ぎゅうにゅう はるまき とりにく みそ	こがたロールパン あぶら ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ	キャベツ にんじん きゅうり しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ	小659 中894

(都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。)

小は中学年(3・4年)のエネルギーです。

6月1日・29日 稲部小学校の児童が考えた献立です。

2月9日～10日にかけて稲部小学校の児童が、給食センターで職業体験学習を行いました。
 その中で、衛生管理について学習したり、実際に調理現場に入って調理を体験したりしました。
 また、栄養士の仕事として、給食の献立を考えてもらいました。
 そこで6月は、考えてもらった2つの献立が登場します。



6月の15日16日は
 「みえ地物一番給食の日」
 三重県産の食材が
 ふとじ
 太字になっています。