



6月 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄	赤	緑	調味料など	小学生 14歳以下 たんぱく質 脂質	中学生 15歳以上 たんぱく質 脂質
1日 (火)	ごはん	米				712kcal	789kcal
	厚焼き玉子		厚焼き玉子			28.8g	32.3g
	大根サラダ		お魚ソーセージ	大根 コーン	和風ごまドレッシング	17.9g	19.5g
2日 (水)	かしのすき焼き風煮	糸こんにゃく 麩 油 砂糖	鶏肉 焼き豆腐	白菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ	濃口しょうゆ みりん 酒 だしパック		
	パン	パン				604kcal	753kcal
	大豆のトマト煮	じゃがいも 砂糖 油 マーガリン	肉団子 大豆	玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ ダイストマト缶 にんにく	コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 濃口しょうゆ みりん	23.3g	28.3g
3日 (木)	アスパラガスのサラダ			アスパラガス 人参 コーン	フレッシュドレッシング	16.6g	19.4g
	ミックスフルーツ			ミックスドフルーツ			
	ごはん	米				732kcal	798kcal
4日 (金)	春巻き	油	野菜春巻き			20.4g	22.4g
	チンジャオロース	砂糖 でん粉 ごま油 油	牛肉	青ピーマン だけのこ 人参 にんにく しょうが	酒 濃口しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう	21.8g	23.5g
	豆腐の生姜スープ	でん粉	木綿豆腐 わかめ	えのきたけ 玉ねぎ 人参 しょうが	中華スープ こしょう 塩 濃口しょうゆ		
7日 (月)	パン、黒豆きな粉クリーム	パン 黒豆きな粉クリーム				671kcal	840kcal
	チキンナゲット(小:2こ、中:3こ)	油	チキンナゲット			24.1g	30.6g
	れんこんサラダ			れんこん 人参 コーン	和風ドレッシング(だし)	30.0g	36.2g
8日 (火)	レタススープ	油	ロースハム	レタス 赤パプリカ 玉ねぎ セロリ パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	ごはん、ふりかけ	米			のりふりかけ	627kcal	688kcal
	メバルの西京焼き	じゃがいも 砂糖 油 砂糖 白ごま	メバル香辛漬	ごぼう 人参	みりん 濃口しょうゆ	27.0g	29.5g
9日 (水)	根菜のきんぴら					11.5g	12.0g
	すまし汁		かまぼこ 木綿豆腐	玉ねぎ 人参 ほうれん草	だしパック 濃口しょうゆ 塩 みりん 酒		
	ごはん	米				712kcal	824kcal
10日 (木)	コーンしゅうまい(小:2こ、中:3こ)		コーンしゅうまい			22.6g	26.8g
	切干大根のサラダ		ささみ	切干大根 人参	中華ドレッシング	15.3g	17.7g
	肉団子の酢豚風炒め	油 でん粉 砂糖	肉団子	玉ねぎ 人参 青ピーマン もやし れんこん だけのこ ブロッコリー にんにく	トマトケチャップ 濃口しょうゆ 酢 塩		
11日 (金)	パン	パン				657kcal	856kcal
	チキンウインナー(小:1こ、中:2こ)		チキンウインナー			23.4g	30.9g
	海藻サラダ	じゃがいも 油 ハヤシルウ	茎わかめ ひじき	キャベツ	青じそドレッシング	25.8g	33.8g
14日 (月)	ピーフシチュー		牛肉	玉ねぎ 人参 グリーンピース マッシュルーム	ウスターソース トマトケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう		
	わかめごはん	米			わかめごはんの素	635kcal	701kcal
	シーフードステーキ	砂糖 でん粉	シーフードステーキ		濃口しょうゆ みりん 酒	26.2g	28.7g
15日 (火)	ハムとチンゲン菜の中華炒め	油	ロースハム	チンゲン菜 玉ねぎ コーン	塩 こしょう 濃口しょうゆ 中華スープ 酒	12.5g	13.6g
	かきたまスープ	油 でん粉	鶏卵 鶏肉	大根 玉ねぎ 人参 には	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	減量パン	パン				607kcal	737kcal
16日 (水)	根菜入りメンチカツ	油	根菜入りメンチカツ			26.0g	30.6g
	ツナと野菜のソテー	油	ツナ	ブロッコリー 玉ねぎ 人参	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	21.1g	24.6g
	スープスパゲティ	スパゲティ 油	ショルダーベーコン	人参 玉ねぎ セロリ ぶなしめじ パセリ にんにく	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
17日 (木)	ごはん	米				777kcal	852kcal
	サワラの照り焼き	砂糖	サワラののみりん醤油漬			30.7g	34.3g
	ほうれん草の梅和え			ほうれん草 人参 もやし 梅ペースト	濃口しょうゆ みりん 酢	18.7g	20.6g
18日 (金)	肉団子入りみそ汁		ねぎ入り肉団子 うすあげ 米みそ	玉ねぎ 人参 なす	だしパック		
	わらびもち大福(単配)	わらびもち奈良抹茶あん入り					
	減量ごはん	米				739kcal	830kcal
19日 (土)	大和の根菜入りつくね		大和根菜つくねハンバーグ			30.1g	33.8g
	甘長唐辛子のオイスター炒め	油	豚肉	甘長唐辛子 玉ねぎ もやし	オイスターソース 酒 濃口しょうゆ みりん 塩	18.3g	20.3g
	みそ煮込みうどん	蕎麦入りうどん 砂糖	鶏肉 うすあげ 米みそ 赤みそ	人参 玉ねぎ ぶなしめじ 青ねぎ	だしパック 濃口しょうゆ みりん		
20日 (日)	パン、ブルーベリージャム	パン ブルーベリージャム				641kcal	774kcal
	オムレツデミグラスソース	デミグラスソース 砂糖	フレンチオムレツ			24.9g	29.4g
	そうめんサラダ	三輪そうめん	チキンハム	きゅうり 人参 枝豆	ウスターソース みりん トマトケチャップ フレッシュドレッシング	21.7g	25.0g
21日 (月)	小松菜のコンソメスープ	油	豚肉	小松菜 人参 玉ねぎ コーン	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ		
	ごはん	米				735kcal	822kcal
	チヂミのねぎだしかけ	砂糖	海鮮チヂミ	青ねぎ	濃口しょうゆ 酢	19.8g	21.7g
22日 (火)	豚肉のキムチ炒め	油 ごま油 砂糖	豚肉	豚肉	奈良の大根キムチ 玉ねぎ には にんにく	18.8g	20.4g
	トックスープ	米粉トック 油	木綿豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 干しいたけ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	米粉パン	米粉パン				660kcal	792kcal
23日 (水)	ハンバーグオニオンソースがけ	砂糖	ハンバーグ	奈良のソテーオニオン しょうが	濃口しょうゆ 酒 みりん	31.3g	36.5g
	大豆としめじのソテー	油	チキンウインナー 大豆	味付けしめじ 玉ねぎ パセリ	濃口しょうゆ 塩 こしょう	25.3g	28.8g
	豆乳スープ	油	ショルダーベーコン 豆乳	人参 玉ねぎ 大根 大和まな にんにく	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
24日 (木)	ごはん	米				731kcal	811kcal
	キャベツ入り平つくね	砂糖 油	キャベツ入り平つくね			23.7g	27.3g
	平天と野菜の炒め物	砂糖 油	平天	青ピーマン れんこん 人参	濃口しょうゆ みりん 酒	21.4g	23.2g
25日 (金)	豚汁	突きこんにゃく	豚肉 木綿豆腐 米みそ	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう	だしパック		
	ごはん	米				628kcal	681kcal
	アジのピリ辛漬	油	アジのピリ辛漬			26.8g	28.8g
26日 (土)	チンゲン菜のソテー	油	ツナ	チンゲン菜 人参 ぶなしめじ	濃口しょうゆ 塩 こしょう	14.1g	14.7g
	中華スープ	油	鶏肉	玉ねぎ もやし 赤パプリカ 青ねぎ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	豆と野菜のスープ	じゃがいも 砂糖 油	ミックスドビーンズ 大豆	玉ねぎ にんにく	濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう	608kcal	702kcal
27日 (日)	ヨーグルト(単配)		ソファール元気ヨーグルト			22.6g	24.4g
	豆腐ナゲット(小:2こ、中:3こ)	油 砂糖	ふんわり野菜揚げ			721kcal	846kcal
	なすのみそ炒め	赤みそ	赤みそ	なす 玉ねぎ 人参 もやし しょうが にんにく	濃口しょうゆ 酒 塩	23.6g	27.8g
28日 (月)	筑前煮	突きこんにゃく 油 砂糖	鶏肉 竹輪	人参 大根 れんこん ごぼう	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 みりん だしパック	18.4g	22.8g
	パン	パン				656kcal	782kcal
	コロッケ	油	野菜コロッケ			23.1g	27.8g
29日 (火)	ブロッコリーのソテー	油	チキンハム	ブロッコリー 人参	濃口しょうゆ 塩 こしょう	23.2g	26.1g
	マカロニスープ	マカロニ 油	ショルダーベーコン	白菜 人参 玉ねぎ	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ		
	ミルメーク	ミルメーク(コーヒー)					
30日 (水)	ごはん	米				815kcal	907kcal
	サバの竜田揚げ	油	サバでん粉付き			30.6g	34.5g
	厚揚げと小松菜の煮物	砂糖	厚揚げ	小松菜 人参	濃口しょうゆ みりん だしパック	28.2g	31.1g
31日 (木)	かぼちゃのみそ汁		木綿豆腐 うすあげ 米みそ	かぼちゃ 玉ねぎ 青ねぎ	だしパック		
	ごはん	米				708kcal	808kcal
	大豆入りキーマカレー	じゃがいも 砂糖 油 カレールウ	豚ひき肉 大豆	人参 玉ねぎ 青ピーマン	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう	21.2g	24.1g
12月 (月)	ほうれん草のソテー	油	ロースハム	ほうれん草 玉ねぎ	濃口しょうゆ 塩 こしょう	16.8g	19.3g
	フルーツゼリー	マスカットゼリー		ミックスドフルーツ缶			
	パン、りんごジャム	パン りんごジャム				783kcal	950kcal
1月 (火)	クリスピーチキン	油	びよびよクリスピー			27.4g	32.1g
	ポークジンジャー	砂糖 油	豚肉	玉ねぎ 赤パプリカ 枝豆 しょうが	濃口しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう	28.8g	33.8g
	かぼちゃのクリームシチュー	じゃがいも シチュールウ 油	チキンウインナー	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 グリーンピース	こしょう 塩		

奈良県産の食材は、太字で表しています。

旬の食材

かぼちゃ



きゅうり



ピーマン



えだまめ



パプリカ



うめ



アジ

