

# 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。



赤



緑



| 日付      | 献立名   | 黄   | 赤  | 緑   | 調味料など  | 小学生<br>1人<br>たんぱく質<br>脂質  | 中学生<br>1人<br>たんぱく質<br>脂質  |
|---------|---|---|--|---|--|---------------------------|---------------------------|
| 1日 (水)  | パン ビーナッツジャム<br>ポトフ<br>コーンソテー<br>チキンナゲット (小2・中3個)            | パン ビーナッツジャム<br>じゃがいも 油                      | 豚肉<br>ビッコロハム                                       | キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ<br>ブロッコリー コーン                               | コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう<br>濃口しょうゆ 塩                               | 695kcal<br>27.0g<br>23.7g | 829kcal<br>31.8g<br>27.1g |
| 2日 (木)  | 減量ごはん<br>しょうゆラーメン<br>手作りメンマの炒め物<br>チヂミ<br>ヨーグルト (単配)        | 米<br>スパゲティ 油<br>ごま油 油 砂糖<br>砂糖              | 焼き豚<br>くきわかめ<br>チヂミ<br>ソファール元気                     | 玉ねぎ 人参 コーン 青ねぎ<br>たけのこ もやし 人参                               | 中華スープ こしょう 濃口しょうゆ<br>みりん 中華スープ 濃口しょうゆ 酒<br>ほん酢               | 646kcal<br>21.0g<br>11.6g | 712kcal<br>22.9g<br>12.0g |
| 3日 (金)  | パインパン<br>ボークビーンズ<br>切干大根のサラダ<br>イカの寄せ揚げ                     | パン ドライパイン<br>油 砂糖                           | 豚肉<br>わかめ<br>イカ野菜寄せ焼き                              | ミックスビーンズ キャベツ 玉ねぎ 人参<br>赤パプリカ ぶなしめじ パセリ<br>切干大根 コーン         | コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 塩<br>こしょう<br>和風ごまドレッシング                | 701kcal<br>27.6g<br>25.1g | 870kcal<br>32.6g<br>30.2g |
| 6日 (月)  | がんもどきの含め煮<br>じゃこピーマン<br>豆腐ハンバーグ                             | じゃがいも 砂糖<br>突きごんにゃく 白ごま ごま油 砂糖<br>でん粉       | 鶏肉 がんもどき 竹輪<br>ちりめんじゃこ<br>豆腐ハンバーグ                  | 大根 人参<br>青ピーマン<br>えのきたけ ぶなしめじ                               | だしパック 酒 濃口しょうゆ 塩<br>みりん 濃口しょうゆ<br>コンソメ こしょう 濃口しょうゆ           | 659kcal<br>25.6g<br>16.0g | 730kcal<br>27.8g<br>17.5g |
| 7日 (火)  | ごはん<br>中華スープ<br>ガバオライスの具<br>肉団子 (小1・中2個)                    | 米<br>油<br>砂糖 油 でん粉                          | 米<br>木綿豆腐<br>鶏ひき肉 蒸しひきわり大豆                         | 人参 玉ねぎ 青ねぎ しょうが<br>玉ねぎ 赤パプリカ たけのこ ほうれん草<br>にんにく バジル         | 塩 こしょう 濃口しょうゆ 中華スープ<br>濃口しょうゆ 中華スープ オイスターソース<br>塩 こしょう       | 643kcal<br>23.9g<br>15.5g | 715kcal<br>26.9g<br>17.0g |
| 8日 (水)  | パン<br>クリームシチュー<br>枝豆のペペロンソテー<br>豆腐ナゲット (小2・中3個)             | パン<br>じゃがいも 油 シチュールーウ<br>油<br>油             | 鶏肉<br>ツナ<br>ふんわり野菜揚げ                               | 玉ねぎ 人参 グリンピース<br>枝豆 玉ねぎ 人参 にんにく                             | 塩 こしょう<br>塩 こしょう 濃口しょうゆ                                      | 672kcal<br>26.3g<br>25.0g | 865kcal<br>32.8g<br>31.6g |
| 9日 (木)  | しょうゆごはん<br>麩のみそ汁<br>オクラのねばねばサラダ<br>いわしのかば焼き                 | 米<br>焼きふ<br>糸ごんにゃく(白)<br>油 砂糖               | 冷凍豆腐 わかめ 米みそ<br>くきわかめ<br>いわし開きでん粉付き                | 人参 玉ねぎ 青ねぎ<br>冷凍オクラ<br>しょうが                                 | だしミックス<br>だしパック<br>青じそドレッシング<br>濃口しょうゆ 酒 みりん                 | 642kcal<br>22.9g<br>16.5g | 701kcal<br>24.3g<br>17.5g |
| 10日 (金) | 減量パン (切り込み)<br>ウインナー (小1・中2本)<br>焼きそば<br>ブロッコリーのトマトドレッシング和え | パン<br>焼きそば 油                                | チキンウインナー<br>豚肉<br>ロースハム                            | キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ<br>ブロッコリー 枝豆                                | ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう<br>トマトドレッシング                          | 631kcal<br>24.2g<br>25.0g | 829kcal<br>32.4g<br>31.4g |
| 13日 (月) | ごはん<br>奈良の米粉ビーフカレー<br>ほうれん草ソテー<br>3色フルーツ和え                  | 米<br>じゃがいも 米粉カレールー<br>油<br>奈良のイチゴ&ブルーベリーゼリー | 牛肉<br>御所市産ねぎ入りつくね 厚揚げ<br>カニかまフレーク<br>奈良の小松菜入りしゅうまい | 玉ねぎ 人参 グリンピース<br>ソテーオニオン<br>ほうれん草 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ<br>ミックスフルーツ缶 | 濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩<br>こしょう<br>コンソメ 濃口しょうゆ                 | 741kcal<br>18.9g<br>20.6g | 860kcal<br>21.5g<br>24.3g |
| 14日 (火) | ごはん<br>肉団子と厚揚げの中華煮<br>ごんにゃくサラダ<br>小松菜入りしゅうまい (小2・中3個)       | 米<br>突きごんにゃく 油<br>糸ごんにゃく(白)                 | 御所市産ねぎ入りつくね 厚揚げ<br>カニかまフレーク<br>奈良の小松菜入りしゅうまい       | 大根 たけのこ 干しいたけ 枝豆<br>キャベツ 人参                                 | 中華スープ 濃口しょうゆ 酒 塩<br>中華ドレッシング                                 | 650kcal<br>23.9g<br>15.6g | 724kcal<br>26.6g<br>17.1g |
| 15日 (水) | 米粉パン<br>ほうれん草の豆乳スープ<br>なすのトマト煮<br>根菜入りつくね                   | 米粉パン<br>油 マーガリン じゃがいも<br>砂糖 油 でん粉           | チキンウインナー<br>豆乳 米みそ<br>鶏ひき肉<br>根菜入りつくねハンバーグ         | ぶなしめじ 玉ねぎ 人参 ほうれん草<br>玉ねぎ なす にんにく ダイストマト缶                   | コンソメ 塩 こしょう<br>トマトケチャップ 塩                                    | 607kcal<br>30.6g<br>20.9g | 740kcal<br>36.1g<br>24.2g |
| 16日 (木) | 減量ごはん 玄米ふりかけ<br>豚キムチ煮込みうどん<br>大和まなみの炊いたん<br>かぼちゃコロッケ        | 米<br>蒸しうどん<br>砂糖<br>油                       | 豚肉 うす揚げ 赤みそ 米みそ<br>平天<br>奈良のかぼちゃコロッケ               | 玉ねぎ 人参 奈良の大根キムチ 青ねぎ<br>大和まなみ 小松菜                            | 奈良の発芽玄米ふりかけ<br>だしパック みりん<br>だしパック みりん 濃口しょうゆ                 | 696kcal<br>24.0g<br>17.4g | 854kcal<br>30.5g<br>21.1g |
| 17日 (金) | パン フルーベリージャム<br>小松菜のカレースープ<br>かむかむ梅マリネ<br>オムレツデミグラスソース      | パン 奈良のブルーベリージャム<br>油<br>砂糖<br>油 砂糖 デミグラスソース | 大和肉鶏<br>ちりめんじゃこ<br>オムレツ                            | 玉ねぎ 人参 小松菜 セロリ パセリ<br>切干大根 れんこん きゅうり<br>奈良の梅ペースト            | コンソメ 濃口しょうゆ カレー粉 塩 こしょう<br>濃口しょうゆ 酢<br>ウスターソース トマトケチャップ みりん  | 616kcal<br>26.8g<br>17.8g | 732kcal<br>31.6g<br>19.5g |
| 20日 (月) | ごはん<br>麻婆豆腐<br>きゅうりの中華和え<br>ひじき入り春巻き                        | 米<br>砂糖 油 でん粉                               | 冷凍豆腐 豚ひき肉<br>米みそ 赤みそ<br>ささみフレーク わかめ<br>ひじき入り春巻き    | 玉ねぎ 青ねぎ 人参 たけのこ<br>干しいたけ にんにく しょうが<br>きゅうり                  | 酒 濃口しょうゆ 中華スープ トウバンジャン<br>ねぎごまドレッシング                         | 729kcal<br>24.0g<br>23.3g | 822kcal<br>27.4g<br>27.2g |
| 21日 (火) | ごはん<br>たぬぎ汁<br>豚肉のしょうが炒め<br>アジのピリ辛焼き                        | 米<br>突きごんにゃく<br>油 砂糖                        | 平天 うす揚げ<br>豚肉<br>アジの豆板醤漬け                          | 人参 えのきたけ 青ねぎ しょうが<br>しょうが 玉ねぎ 人参 青ピーマン                      | 濃口しょうゆ 塩 だしパック<br>濃口しょうゆ 酒 塩 みりん                             | 645kcal<br>24.6g<br>18.9g | 712kcal<br>26.7g<br>21.1g |
| 22日 (水) | パン<br>かぼちゃのクリーム煮<br>レタスソテー<br>鶏肉のさっぱり揚げ                     | パン<br>じゃがいも シチュールーウ 油<br>油<br>砂糖 油          | 鶏肉<br>カットベーコン<br>鶏肉でん粉付き                           | 玉ねぎ グリンピース かぼちゃ<br>かぼちゃペースト<br>レタス 玉ねぎ 人参<br>しょうが           | 塩 こしょう コンソメ<br>コンソメ 濃口しょうゆ<br>酢 濃口しょうゆ 酒                     | 679kcal<br>28.6g<br>26.5g | 833kcal<br>33.8g<br>30.7g |
| 23日 (木) | ごはん<br>もずくスープ<br>ゴーヤチャンプルー<br>ポロニアステーキ<br>かちわり黒糖 (個袋)       | 米<br>でん粉 ごま油<br>油<br>黒糖                     | ロースハム もずく<br>豚肉 かつお節<br>荒引ポロニアステーキ                 | 玉ねぎ 人参 青ねぎ<br>ゴーヤ キャベツ 玉ねぎ 人参                               | 中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒<br>酒 濃口しょうゆ 塩                          | 701kcal<br>21.9g<br>19.2g | 766kcal<br>23.4g<br>20.8g |
| 24日 (金) | 減量パン<br>ペンネのトマトソース<br>洋風きんぴら<br>金時豆コロッケ                     | パン<br>ペンネ 油 砂糖<br>油<br>油                    | 豚ひき肉 蒸しひきわり大豆<br>ショルダーベーコン<br>奈良の金時豆コロッケ           | なす 玉ねぎ 人参 コーン<br>ごぼう 人参 にんにく                                | トマトピューレ トマトケチャップ コンソメ<br>コンソメ 濃口しょうゆ トウバンジャン                 | 656kcal<br>24.8g<br>19.9g | 818kcal<br>30.2g<br>23.5g |
| 27日 (月) | ごはん<br>わかたまスープ<br>ズッキーニの中華炒め<br>白身魚のチリソースがけ<br>ゆかりごはん       | 米<br>油<br>油<br>砂糖 油                         | かまぼこ 鶏卵 わかめ<br>豚肉<br>さわら切り身                        | 玉ねぎ はくさい<br>人参 玉ねぎ ズッキーニ にんにく<br>青ピーマン えのきたけ にんにく しょうが      | 中華スープ 濃口しょうゆ 塩<br>濃口しょうゆ 塩<br>トマトケチャップ トウバンジャン 濃口しょうゆ<br>ゆかり | 647kcal<br>27.8g<br>18.6g | 734kcal<br>32.9g<br>21.5g |
| 28日 (火) | 豚じゃが<br>切干大根の煮物<br>おろしハンバーグ                                 | 米<br>突きごんにゃく じゃがいも 油 砂糖<br>砂糖               | 豚肉<br>平天 うす揚げ<br>ハンバーグ                             | 玉ねぎ 人参 グリンピース ソテーオニオン<br>切干大根 人参<br>大根おろし                   | だしパック 濃口しょうゆ 酒 みりん<br>濃口しょうゆ だしパック<br>ほん酢                    | 734kcal<br>24.2g<br>20.1g | 815kcal<br>26.6g<br>22.1g |
| 29日 (水) | パン (切り込み)<br>キャベツソースソテー<br>セルフドッグメンチカツ<br>トマトスープ<br>ミルク     | パン<br>油<br>油<br>油<br>ミルク (ココア)              | メンチカツ<br>ロングメンチカツ<br>チキンウインナー                      | キャベツ 人参 もやし<br>玉ねぎ 人参 ダイストマト缶 パセリ                           | カレー粉 塩 とんかつソース<br>ウスターソース<br>トマトピューレ コンソメ 濃口しょうゆ こしょう        | 652kcal<br>24.6g<br>24.0g | 776kcal<br>28.6g<br>27.4g |
| 30日 (木) | ごはん<br>ハヤシシチュー<br>アスパラソテー<br>ナタデココフルーツ                      | 米<br>じゃがいも ハヤシルウ 油<br>油<br>星形ナタデココ          | 牛肉<br>ショルダーベーコン                                    | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム<br>アスパラガス<br>ミックスフルーツ缶                       | 塩 こしょう<br>塩 こしょう   | 661kcal<br>18.8g<br>18.2g | 753kcal<br>21.3g<br>21.2g |

大和の給食週間

食育の日

いい歯の日

沖縄県産の日

奈良県産の食材は、太字で表しています。

