

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



調味料など

小学生
17歳以下
たんぱく質
脂質

中学生
17歳以上
たんぱく質
脂質

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

