

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 エネルギー たんぱく質 脂質	中学生 エネルギー たんぱく質 脂質
1日 (木)	ごはん	米	米	米		700kcal 27.3g 19.8g	768kcal 30.3g 21.1g
	具だくさんみそ汁	白ごま	木綿豆腐 うすあげ わかめ みみそ	大根 玉ねぎ 人参 ごぼう	だしパック		
	白菜の塩こんぶ和え	砂糖 でん粉 油	塩こんぶ	白菜 人参	濃口しょうゆ		
2日 (金)	豆腐ハンバーグ	パン、ピーナツクリーム	豆腐入りハンバーグ	えのきたけ エリンギ しょうが	濃口しょうゆ 酒 みりん	690kcal 21.6g 25.6g	820kcal 26.0g 28.4g
	パン、ピーナツクリーム	油	チキンウインナー	人参 玉ねぎ キャベツ	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ		
	キャベツのコンソメスープ	じゃがいも 砂糖 油	大豆	玉ねぎ にんにく	トマトケチャップ トマトピューレ		
5日 (月)	ごはん	米	米	米		744kcal 19.5g 23.4g	818kcal 21.3g 25.5g
	肉団子入り中華スープ	油	肉団子	白菜 玉ねぎ 人参	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	春雨サラダ	春雨	チキンハム 茎わかめ	えのきたけ にはら	中華ドレッシング		
6日 (火)	ごはん、味付けのり	米	米	米		694kcal 25.7g 17.6g	767kcal 28.4g 18.9g
	奈良のっぺ	こんにゃく 里芋 砂糖 でん粉	厚揚げ	大根 人参 ごぼう 干しいたけ	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん だしパック		
	大豆とキャベツのごま和え	油	大豆	人参 キャベツ	ごま和えの素		
7日 (水)	減量パン、黒豆きな粉クリーム	パン 黒豆きな粉クリーム				649kcal 25.6g 28.9g	785kcal 30.0g 32.2g
	豆乳スープパスタ	スパゲティ 油	シュルダベーコン 豆乳	玉ねぎ 人参 大根	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	切干大根のサラダ	油	茎わかめ	小松菜 にんにく	ねぎごまドレッシング		
8日 (木)	ごはん	米	米	米		682kcal 21.9g 16.3g	828kcal 28.2g 23.5g
	キーマカレー	じゃがいも カレールー 油	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		
	野菜炒め	油	ベーコン	キャベツ 小松菜 人参	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
9日 (金)	レーズンパン	パン				627kcal 23.5g 20.6g	758kcal 28.2g 24.0g
	レタススープ	油	鶏肉	レーズン	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ		
	枝豆とコーンのソテー	油	ツナ	玉ねぎ 枝豆 コーン	濃口しょうゆ 塩 こしょう		
12日 (月)	減量ごはん	米	米	米		672kcal 20.9g 17.7g	743kcal 24.0g 18.5g
	かやくうどん	吉野葛入りうどん	鶏肉 うすあげ	玉ねぎ 人参 青ねぎ	濃口しょうゆ みりん 塩 だしパック		
	ツナとほうれん草の炒め物	油	ツナ	ほうれん草 大和まな 味付けしめじ	濃口しょうゆ 塩 こしょう		
13日 (火)	ごはん	米	米	米		674kcal 21.0g 16.2g	790kcal 25.5g 19.2g
	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		
	豚肉のキムチ炒め	油 ごま油 砂糖	豚肉	奈良の大根キムチ 玉ねぎ	濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう		
14日 (水)	小松菜入りしゅうまい	油	奈良県産小松菜入りしゅうまい	玉ねぎ 人参 干しいたけ	濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう	651kcal 24.9g 18.7g	818kcal 30.5g 22.1g
	米粉パン	米粉パン					
	肉団子と野菜のトマト煮	じゃがいも 砂糖 油	豚肉 大豆	なす ほうれん草 ぶなしめじ	コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ		
15日 (木)	ごはん、玄米ふりかけ	米 奈良の発芽玄米ふりかけ	大和まな入りつくね うすあげ	玉ねぎ 人参 ごぼう 青ねぎ	だしパック 濃口しょうゆ 塩 みりん 酒	663kcal 25.3g 15.4g	727kcal 27.9g 15.9g
	つくね入りすまし汁	油	つくね	きゅうり コーン 梅ペースト	濃口しょうゆ みりん 酢		
	そうめんの梅和え	砂糖	厚焼き玉子				
16日 (金)	パン、ブルーベリージャム	パン 奈良県産ブルーベリージャム				659kcal 22.1g 25.0g	791kcal 25.8g 29.3g
	カレースープ	じゃがいも 油	豚肉	玉ねぎ ほうれん草 大根	カレー粉 コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	こんにゃくサラダ	糸こんにゃく(白)	キャベツ	人参	中華ドレッシング		
19日 (月)	ごはん	米	米	米		700kcal 25.6g 19.7g	762kcal 27.8g 21.4g
	もずくスープ	ごま油 でん粉	ロースハム 木綿豆腐 もずく	人参 もやし 青ねぎ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	ゴーヤチャンプルー	油	豚肉 かつお節	ゴーヤ キャベツ 玉ねぎ 人参	濃口しょうゆ 酒 塩		
20日 (火)	ポロニアステーキ	油	粗挽きポロニアステーキ			676kcal 28.2g 16.6g	738kcal 31.0g 17.7g
	シークワーサーゼリー(単配)	シークワーサーゼリー					
	ごはん	米	米	米			
21日 (水)	冬瓜のそぼろ汁	ごま油	鶏ひき肉	もやし 人参 ごぼう 冬瓜	だしパック 濃口しょうゆ 塩 みりん 酒	673kcal 30.7g 25.4g	834kcal 35.5g 30.5g
	厚揚げと野菜の煮びたし	砂糖	厚揚げ	大根 人参 ほうれん草	濃口しょうゆ みりん だしパック		
	アジフライ	油	アジフライ				
22日 (木)	パン	パン				770kcal 24.6g 20.4g	865kcal 28.0g 22.6g
	ポークシチュー	じゃがいも ハヤシルウ 油	豚肉	玉ねぎ 人参	ウスターソース トマトケチャップ		
	ズッキーニのソテー	オリーブ油	ベーコン	ぶなしめじ グリンピース	トマトピューレ 塩 こしょう		
23日 (金)	鶏のトマトソースがけ	砂糖	若鶏塩こしょう味	ズッキーニ 玉ねぎ にんにく	濃口しょうゆ 塩 こしょう	669kcal 24.1g 24.0g	859kcal 29.8g 30.2g
	減量ごはん	米	米	米			
	みそラーメン	スパゲティ 油	焼豚 かまぼこ	キャベツ 人参 玉ねぎ	塩 こしょう 濃口しょうゆ		
26日 (月)	混ぜごはんの具	油 でん粉	鶏ひき肉 蒸しひきわり大豆	もやし コーン にんにく	中華スープ みりん	713kcal 29.8g 16.6g	787kcal 33.6g 17.4g
	チヂミ	油		人参 玉ねぎ にはら	オイスターソース 酒		
	野菜チヂミ	油		野菜チヂミ	濃口しょうゆ みりん こしょう 塩		
27日 (火)	パン	パン				681kcal 29.4g 16.4g	760kcal 32.8g 18.3g
	野菜のクリーム煮	じゃがいも シチュールー 油	鶏肉	かぼちゃ 玉ねぎ	こしょう 塩		
	ブロッコリーのサラダ	油	ふんわり野菜揚げ	人参 グリンピース	フレンチドレッシング		
28日 (水)	豆腐ナゲット(小:2こ、中:3こ)	油				656kcal 27.3g 26.2g	787kcal 32.1g 29.4g
	ごはん	米	米	米			
	かぼちゃのみそ汁	突きこんにゃく	木綿豆腐 米みそ	かぼちゃ 玉ねぎ 青ねぎ	だしパック		
29日 (木)	じゃこピーマン	白ごま 砂糖 油	ちりめんじゃこ かつお節	青ピーマン 切干大根	濃口しょうゆ みりん 酒	710kcal 22.4g 20.5g	818kcal 26.5g 23.6g
	和風おろしハンバーグ	油 砂糖 でん粉	ハンバーグ	大根おろし 玉ねぎ	濃口しょうゆ 酒		
	ごはん	米	米	米			
30日 (金)	飛鳥鍋風汁	油	鶏肉 木綿豆腐	白菜 人参 ごぼう	だしパック	647kcal 25.1g 17.4g	814kcal 31.0g 20.5g
	れんこんのきんぴら	油 砂糖 白ごま	平天	ぶなしめじ 青ねぎ	みりん 濃口しょうゆ		
	メバルの野菜あんかけ	油	メバルでん粉付き	れんこん 人参	あんかけ甘酢だれ		
28日 (水)	食パン	パン				656kcal 27.3g 26.2g	787kcal 32.1g 29.4g
	ツナとポテトのサラダ、マヨネーズ	じゃがいも 油	ツナ	人参 パセリ	塩 こしょう 濃口しょうゆ		
	ササミカツ	ノンエッグマヨネーズ	ササミカツ				
29日 (木)	ポトフ	油	豚肉	大根 玉ねぎ 人参	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	710kcal 22.4g 20.5g	818kcal 26.5g 23.6g
	中華風コーンスープ	油 でん粉	ロースハム 鶏卵	キャベツ れんこん	アスパラガス		
	チンゲンサイのソテー	油	豚肉	玉ねぎ 人参 えのきたけ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
30日 (金)	揚げ餃子(小:2こ、中:3こ)	油	餃子	チンゲンサイ 玉ねぎ 赤パプリカ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	647kcal 25.1g 17.4g	814kcal 31.0g 20.5g
	減量パン	パン					
	パンネのミートソース和え	パンネ 油 砂糖	合挽ミンチ 蒸しひきわり大豆	なす 玉ねぎ 人参	トマトケチャップ ウスターソース		
30日 (金)	ごはん	米	米	米		647kcal 25.1g 17.4g	814kcal 31.0g 20.5g
	ごぼうサラダ	油	チキンハム	セロリ	濃口しょうゆ		
	アンノンフルーツ	豆乳杏仁豆腐		ダイスタマト缶	和風ごまドレッシング		
ミルメーク	油			ミックスドフルーツ缶			

奈良県産の食材は、**太字**で表しています。
外国産の食材は、**斜体**で表しています。

6月 旬の食材



献立表・給食だりりの
カラー版はHPにて
公開中です! ⇒



奈良のっぺ、飛鳥鍋風汁(飛鳥鍋)は
奈良県の郷土料理です。