



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	 		 		 		調味料など	小学生 14才 たんぱく質 脂質	中学生 14才 たんぱく質 脂質
		黄	赤	赤	緑	緑	緑			
3日 (月)	ごはん じゃがいもの豚汁 オクラのねばねばサラダ 和風おろしハンバーグ	米 じゃがいも 糸こんにゃく(白) 砂糖 でん粉	豚肉 米みそ 赤みそ 茎わかめ ハンバーグ	大根 小松菜 人参 オクラ 大根おろし	だしパック 青じそドレッシング 濃口しょうゆ みりん				678kcal 25.6g 19.7g	775kcal 29.5g 23.0g
歯と口の健康週間 	4日 (火)	ごはん けんちん汁 ひじきのきめ煮 いか香味フライ	米 突きこんにゃく ごま油 砂糖 油 油	木綿豆腐 ひじき 平天 大豆 いか香味フライ	ごぼう 人参 青ねぎ 大根 人参	濃口しょうゆ だしパック だしパック 濃口しょうゆ			644kcal 26.4g 14.3g	708kcal 29.2g 15.8g
	5日 (水)	パン(切り込み) キャベツソテー ささみフライソースかけ ポトフ	パン 油 油 砂糖 じゃがいも 油	油 ささみカツ 豚肉	キャベツ 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	塩 こしょう 濃口しょうゆ トンカツソース 濃口しょうゆ みりん コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう			620kcal 25.7g 23.7g	756kcal 29.6g 28.4g
	6日 (木)	ごはん ツナそぼろ丼 わかめスープ	米 油 砂糖 油	米 ツナ 油	玉ねぎ しょうが コーン 人参 枝豆 玉ねぎ たけのこ	濃口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ 酒 中華スープ 濃口しょうゆ こしょう			620kcal 23.4g 13.5g	712kcal 27.6g 15.6g
	7日 (金)	焼きぎょうざ(小2こ・中3こ) パン ビーナツクリーム 豆のスープ キャベツのカレー炒め コロッケ	パン ビーナツクリーム 油 油 油	焼き目つきぎょうざ 豚肉 大豆 鶏ひき肉 野菜コロッケ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ				634kcal 22.2g 15.1g	765kcal 28.8g 31.3g
	10日 (月)	減量ごはん 味噌煮込みうどん 青菜とうすあげの煮物 ちくわの大和茶揚げ	米 吉野葛入りうどん 砂糖 油 天ぷら粉	大和肉鶏 米みそ 平天 うすあげ 竹輪	大根 玉ねぎ 人参 青ねぎ ほうれん草 小松菜 大和茶	だしパック みりん だしパック 濃口しょうゆ みりん			676kcal 27.8g 14.8g	825kcal 36.2g 17.2g
	11日 (火)	ごはん 肉団子と厚揚げの中華煮 かみかみ梅サラダ 三色フルーツ和え	米 突きこんにゃく 油 砂糖 奈良県産いちご&ブルーベリーゼリー	奈良県産ねぎ入りつくね 厚揚げ ちりめんじゃこ 奈良県産梅ペースト ミックスドフルーツ	大根 たけのこ 干しいたけ 枝豆 切干大根 水菜 れんこん 奈良県産梅ペースト ミックスドフルーツ	中華スープ 酒 濃口しょうゆ 酢 濃口しょうゆ			621kcal 20.7g 13.7g	695kcal 23.7g 15.2g
	12日 (水)	米粉パン 米粉マカロニのコンソメスープ 奈良県産なすのトマト煮 奈良のキャベツメンチカツ	米粉パン 米粉マカロニ 油 砂糖 油 でん粉 油	チキンウインナースライス 鶏ひき肉 奈良のキャベツメンチカツ	玉ねぎ 人参 コーン 奈良の/チーオニオン 玉ねぎ なす ぶなしめじ にんにく ダイストマト缶	コンソメ 濃口しょうゆ こしょう トマトケチャップ 塩 コンソメ トンカツソース			655kcal 31.0g 23.4g	789kcal 36.6g 27.3g
大和の学校給食週間 	13日 (木)	ごはん トック入りキムチスープ 菊菜の金ごま和え 奈良県産小松菜入りぎょうざ(小1こ・中2こ)	米 油 ごま油 米粉トック 砂糖 奈良の金ごま 油	豚肉 米みそ 鶏肉 奈良県産小松菜入りぎょうざ	玉ねぎ もやし 人参 にら ぶなしめじ 奈良の大根キムチ ほうれん草 菊菜 人参	こしょう 濃口しょうゆ 中華スープ 濃口しょうゆ			627kcal 19.6g 14.7g	734kcal 23.9g 17.4g
	14日 (金)	パン 奈良県産ブルーベリージャム カレースープ こんにゃくサラダ オムレツきのこソースかけ	パン 奈良のブルーベリージャム 油 じゃがいも 糸こんにゃく(白) 油 砂糖	豚肉 鶏肉 奈良のブレンオムレツ	玉ねぎ ほうれん草 大根 キャベツ 人参 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 中華ドレッシング デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ みりん			638kcal 23.6g 21.8g	761kcal 27.6g 24.6g
	17日 (月)	ごはん 豆腐のみそ汁 ブロッコリーのごま和え いわしの梅煮	米 じゃがいも 油 油	木綿豆腐 米みそ 鶏肉 いわしの梅煮	玉ねぎ 人参 青ねぎ ぶなしめじ ブロッコリー 人参	だしパック ごま和えの素			653kcal 23.9g 17.5g	713kcal 26.1g 18.1g
	18日 (火)	麦ごはん チキンカレー 切干大根のサラダ フルーツゼリー	米 大麦 油 じゃがいも カレールウ カットダイスゼリーもも	鶏肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 切干大根 人参 コーン きゅうり ミックスドフルーツ	ウスターソース 濃口しょうゆ カレー粉 塩 こしょう 和風ごまドレッシング			677kcal 19.1g 17.0g	778kcal 21.7g 19.6g
	19日 (水)	減量パン スープスパゲティ ブロッコリーとコーンのサラダ ホタテフライ(2こ) ジョア ※牛乳なし	パン スパゲティ 油 油 油	ミートボール 鶏肉 ホタテフライ ジョア(ブルーベリー)	人参 玉ねぎ ほうれん草 ぶなしめじ えのきだけ ブロッコリー コーン	コンソメ 塩 こしょう フレンチドレッシング			822kcal 25.7g 11.9g	954kcal 30.4g 15.4g
	20日 (木)	ごはん かきたまスープ 春雨サラダ 豆腐ハンバーグ甘酢だれ	米 でん粉 油 春雨 ごま油 砂糖 白ごま 砂糖 でん粉	木綿豆腐 鶏卵 チキンハム 豆腐ハンバーグ	ほうれん草 玉ねぎ もやし きゅうり 人参	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酢 濃口しょうゆ 酢 トマトケチャップ 中華スープ			637kcal 24.2g 16.2g	702kcal 26.4g 17.6g
	21日 (金)	レーズンパン コーンチャウダー レタスソテー チキンナゲット(小2こ・中3こ)	パン キシブドウ 油 じゃがいも クリームシチュールウ 油 油	鶏肉 チキンハム チキンナゲット	コーン 玉ねぎ 人参 パセリ 玉ねぎ 人参 レタス	コンソメ こしょう 油 コンソメ 濃口しょうゆ			610kcal 25.1g 21.1g	783kcal 32.1g 26.3g
沖縄慰霊の日 	24日 (月)	ごはん もずくスープ ゴーヤチャンプル ポロニアステーキ パインゼリー(単配)	米 でん粉 ごま油 油 油 パインゼリー	ロースハム 豚肉 かつお節 あらびきポロニアステーキ	もずく 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			678kcal 22.6g 18.7g	739kcal 24.2g 20.3g
	25日 (火)	減量ごはん しょうゆラーメン もやしナムル 豆腐ナゲット(小2こ・中3こ)	米 スパゲティ 油 白ごま ごま油 油	豚肉 鶏肉 ふんわり野菜揚げ	にんにく 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ コーン 青ねぎ しょうが もやし ほうれん草 人参	中華スープ こしょう 濃口しょうゆ 酒 だしパック 酢 濃口しょうゆ 塩			682kcal 21.8g 21.0g	810kcal 25.7g 26.1g
	26日 (水)	パン ポークビーンズ 野菜の中華サラダ たれ付きミートボール(小2こ・中3こ)	パン 砂糖 油 油	豚肉 ミックスドビーンズ わかめ 肉だんご(甘酢あん)	キャベツ 玉ねぎ 人参 黄パプリカ ぶなしめじ パセリ キャベツ 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 中華ドレッシング			604kcal 24.4g 20.2g	761kcal 30.4g 24.3g
	27日 (木)	ごはん 冬瓜のすまし汁 そうめんサラダ さわらの塩こうじ焼き	米 ふしぞうめん 油	うすあげ 鶏つくね さわら切り身	玉ねぎ 冬瓜 人参 きゅうり 人参	濃口しょうゆ 塩 だしパック 和風ごまドレッシング 塩こうじ漬けの素			686kcal 22.6g 22.9g	750kcal 32.0g 19.7g
	28日 (金)	減量パン ペンネのトマトソース 枝豆とコーンのソテー ウインナー(小1本・中2本) ミルメーク	パン ペンネ 砂糖 油 油 ミルメーク(ココア)	豚ひき肉 あらびきウインナー	にんにく 玉ねぎ ダイストマト缶 コーン 枝豆	トマトケチャップ ウスターソース 酒 コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 コンソメ			629kcal 25.9g 21.6g	839kcal 34.2g 29.9g

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



じゃがいも



きゅうり



レタス



パプリカ



えだまめ



うめ



イワシ

献立表・給食だより
のカラー版はHPにて
公開中です! ⇒

