

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
2日 (月)	ごはん	米					
	春雨スープ	春雨 油	鶏ひき肉	玉ねぎ 小松菜 人参 干しいたけ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	615kcal 19.0g 16.6g	719kcal 22.1g 17.9g
	混ぜごはんの具	砂糖 でん粉 油	ピッコロハム	青ピーマン 人参 玉ねぎ コーン にんにく	オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう		
3日 (火)	ごはん	米					
	かしのすき焼き風煮	糸こんにゃく 焼き麩 油 砂糖	鶏肉 焼き豆腐	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ	濃口しょうゆ みりん 酒 だしパック	622kcal 29.0g 16.2g	740kcal 33.6g 17.9g
	ごぼうサラダ		チキンハム	ごぼう 人参 枝豆	和風ごまドレッシング		
4日 (水)	パン	パン					
	お豆のスープ	じゃがいも 油	鶏肉 ミックスビーンズ	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 パセリ	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	635kcal 25.8g 21.5g	775kcal 30.6g 25.3g
	そうめんサラダ	三輪そうめん 油	ツナ	きゅうり 人参	ねぎごまドレッシング		
5日 (木)	ごはん	米					
	かきたまスープ	塩分の使用量が小:2g以下、中:2.5g以下の献立です!	でん粉 鶏卵 ベーコン 木綿豆腐	玉ねぎ 人参 えのきだけ	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	612kcal 25.2g 17.3g	726kcal 28.7g 19.9g
	キャベツのおかか和え		竹輪	キャベツ 人参	味付けおかか		
6日 (金)	減量パン	パン					
	ナポリタン	スパゲティ オリーブオイル 砂糖 油	ベーコン	玉ねぎ 人参 青ピーマン ぶなしめじ コーン にんにく ダイスタマト缶	トマトケチャップ ウスターソース トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう	672kcal 23.8g 22.5g	877kcal 30.9g 28.5g
	ひじきのサラダ		ひじき	人参 ほうれん草 コーン	ノンエッグマヨネーズ 濃口しょうゆ		
9日 (月)	ごはん	米					
	みそにゅうめん	じゃがいも 三輪そうめん	うすあげ 米みそ	玉ねぎ 人参 青ねぎ	だしパック	612kcal 26.6g 14.9g	726kcal 30.6g 16.0g
	切干大根の煮物	砂糖 油	鶏肉	切干大根 人参 枝豆	濃口しょうゆ みりん だしパック		
10日 (火)	豆腐ハンバーグおろしソースがけ		豆腐ハンバーグ	大根おろし	ほん酢		
	ごはん	米					
	茗竹汁	砂糖 油	木綿豆腐 わかめ	玉ねぎ たけのこ 人参	削り節 濃口しょうゆ 塩 みりん	610kcal 21.8g 18.4g	717kcal 25.9g 19.9g
11日 (水)	米粉パン	米粉パン					
	豆乳スープ	油	ショルダーベーコン 豆乳 米みそ	玉ねぎ 大根 人参 ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう	653kcal 30.7g 26.2g	796kcal 36.0g 31.5g
	豚肉の梅風味炒め	砂糖 油	豚肉 茎わかめ	キャベツ 人参 ぶなしめじ しょうが	梅ダレ 濃口しょうゆ 酒 みりん 塩		
12日 (木)	麦ごはん	米 大麦					
	ミートボール入りカレー	じゃがいも 油	鶏ひき肉 肉団子	玉ねぎ 人参 グリンピース	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう	646kcal 20.1g 15.7g	787kcal 23.7g 18.2g
	ハムと野菜のソテー	フルーツゼリー (マスカット)	ロースハム	ブロッコリー 玉ねぎ 赤パプリカ	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
13日 (金)	パン、黒豆きな粉クリーム	パン 黒豆きな粉クリーム					
	マカロニスープ	マカロニ 油	鶏肉	人参 玉ねぎ コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	690kcal 23.0g 23.3g	881kcal 29.2g 29.8g
	じゃがいものケチャップ炒め	じゃがいも 砂糖 油	チキンウインナー 大豆	玉ねぎ	トマトケチャップ トンカツソース こしょう 塩		
16日 (月)	ごはん	米					
	小松菜のみそ汁	突きこんにゃく	木綿豆腐 米みそ	小松菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ	だしパック	609kcal 24.1g 17.0g	734kcal 28.1g 19.6g
	豚肉と野菜のみそ炒め	油 砂糖	豚肉 米みそ 赤みそ	キャベツ 万願寺とうがらし 人参 しょうが にんにく	濃口しょうゆ 酒		
17日 (火)	竹輪のお茶天ぷら	天ぷら粉 油	竹輪	大和茶			
	減量ごはん	米					
	こぎつねうどん	吉野葛入りうどん	大和肉鶏 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	627kcal 26.9g 19.1g	743kcal 30.5g 20.6g
18日 (水)	パン、ブルーベリージャム	パン 奈良のブルーベリージャム					
	肉団子と野菜のトマト煮	砂糖 油	豚肉 御所市産ねぎ入り肉団子 大豆	キャベツ 玉ねぎ なす ぶなしめじ ダイスタマト缶 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	698kcal 31.0g 24.2g	842kcal 36.7g 27.6g
	れんこんサラダ		ささみ	れんこん きゅうり	フレンチドレッシング		
19日 (木)	ごはん	米					
	五目スープ	ごま油 でん粉	肉団子 木綿豆腐	玉ねぎ 小松菜 人参	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	600kcal 29.4g 16.3g	717kcal 33.5g 18.1g
	ガバオライスの具	砂糖 でん粉 油 ごま油	鶏ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆	青ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ バジル にんにく	オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう		
20日 (金)	ごはん	米					
	かぼちゃポタージュ	じゃがいも 油 シチュールウ	鶏肉	うらごしかぼちゃ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ パセリ	コンソメ こしょう 塩	682kcal 28.6g 21.9g	831kcal 31.4g 25.4g
	ほうれん草の梅じそサラダ	砂糖	チキンハム	ほうれん草 コーン 梅ペースト	青じそドレッシング		
23日 (月)	ごはん	米					
	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	621kcal 23.7g 19.9g	725kcal 26.8g 22.0g
	ゴージャスフルー	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		
24日 (火)	粥	米					
	沢煮粥	突きこんにゃく	豚肉	人参 玉ねぎ ごぼう えのきだけ 青ねぎ	濃口しょうゆ 塩 削り節 みりん	620kcal 30.2g 18.2g	735kcal 34.0g 20.6g
	なすのみそ炒め	油 砂糖	鶏ひき肉 厚揚げ 米みそ 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		
25日 (水)	減量パン	パン					
	塩焼きそば	焼きそば麺 油 ごま油	豚肉	小松菜 人参 玉ねぎ 塩 にんにく	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース	624kcal 27.8g 21.3g	827kcal 37.1g 28.0g
	ブロッコリーのソテー	油	ツナ	ブロッコリー コーン	塩 こしょう コンソメ		
26日 (木)	ごはん	米					
	厚揚げの中華煮	でん粉 油	豚ひき肉 厚揚げ	ぶなしめじ 玉ねぎ 人参 大根 にら 干しいたけ しょうが	中華スープ 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 塩	750kcal 22.5g 27.1g	883kcal 26.3g 30.9g
	春巻き	野菜春巻き 油					
27日 (金)	パン	パン					
	ミートボールのポトフ	油	肉団子	大根 玉ねぎ 人参 ごぼう パセリ	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ カレー粉	618kcal 27.3g 19.1g	758kcal 31.8g 22.4g
	ほうれん草のソテー	油 マーガリン	チキンウインナー	ほうれん草 玉ねぎ コーン	濃口しょうゆ 塩 こしょう		
30日 (月)	みそラーメン	米					
	チンジャオロース	スパゲティ 油	焼き豚 かまぼこ 米みそ 赤みそ	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし コーン にんにく	塩 こしょう 濃口しょうゆ 中華スープ みりん	605kcal 23.8g 15.3g	732kcal 28.1g 17.3g
	蒸ししゅうまい(小:1こ、中:2こ)	砂糖 でん粉 ごま油 油	豚肉	青ピーマン たけのこ 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		

歯と口の健康週間

大和の学校給食週間

いい歯の日

食育の日

沖縄 慰霊 献立の日

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

