



6月 献立表



御所市学校給食センター

献立名・材料名			分量 (g)	食品群	アレルギー	献立名・材料名			分量 (g)	食品群	アレルギー	献立名・材料名			分量 (g)	食品群	アレルギー	献立名・材料名			分量 (g)	食品群	アレルギー							
1日(月)																														
ごはん	◆米	100	5			ごはん	◆米	100	5			●パン	●パン	80	5	小麦・乳	麦ごはん	◆米	90	5			黒糖パン	●パン	78	5	小麦・乳			
牛乳	牛乳	1本	2	乳		牛乳	牛乳	1本	2	乳		牛乳	牛乳	1本	2	乳	牛乳	牛乳	1本	2	乳		牛乳	牛乳	1本	2	乳			
肉団子入り春雨スープ	肉団子	32.5	1	小麦・大豆 鶏肉・豚肉		豚汁	豚肉	16.9	1	豚肉	大豆	●マカロニ	マカロニのクリーム煮	23.4	1	鶏肉	鶏肉	23.4	1	鶏肉	小麦		カミカミカレー	豚肉	19.5	1	豚肉	大豆		
春雨	玉ねぎ	5.2	5			◆木綿豆腐	◆突きこんにやく	10.4	5			かぼちゃ	19.5	3			じゃがいも	13	1				大豆	13	1					
たけのこ	人参	10.4	4			◆うすあげ	玉ねぎ	3.9	1	大豆		玉ねぎ	5.2	4			れんこん	16.9	4				じゃがいも	45.5	5					
塩	こしょう	0.1	3			◆青ねぎ	米みそ	1.95	3			●ブロッコリー	シチュールウ	9.75	6	小麦・乳 大豆・鶏肉	にんにく	0.07	4				しょうが	0.07	4					
中華スープ	ごま油	2.34	1	小麦・ごま 大豆・鶏肉		だしパック	そうめんサラダ	3.9	1	大豆	さば	豆乳	10.4	1		しょうが	0.07	4				カレー粉	18.2	6	小麦・大豆	小麦・大豆	18.2	6	小麦・大豆	
スタミナ炒め	豚肉	15.6	1	豚肉		◆ふしそうめん	◆きゅうり	15.6	4			キャベツ	39	4		塩	0.07	4				濃口しょうゆ	0.78	5						
人参	玉ねぎ	9.1	3			和風ごまドレッシング	さばの塩こうじ焼き	7.8	1	さば	大豆	塩	0.13	3		こしょう	0.01	6				ウスターソース	0.78	5						
青ピーマン	にんにく	7.8	3			塩こうじ漬けの素	◆濃口しょうゆ	5.2	1	大豆		キャベツ	13	3		ナタデココフルーツ	ナタデココ	13	5				カレー粉	0.13	3					
◆濃口しょうゆ	三温糖	2.6	5	小麦・大豆			塩こうじ漬けの素	5.2	1	大豆		人参	39	4		みかん缶	13	4				黄桃缶	19.5	4						
みりん	米油	0.65	5								セルブドッグ(ハンバーグ)	棒ハンバーグ(50g)	1	1	大豆・鶏肉	パイナップル	13	4				中華サラダ	キャベツ	35.1	4					
ツナサラダ	ツナ	10.4	1								トマトケチャップ	4	1		わかめ	0.65	2				コーン	10.4	4							
キャベツ	きゅうり	10.4	4								トンカツソース	1	1		ごま油	0.52	6				◆濃口しょうゆ	1.04	4							
人参	コーン	10.4	3								三温糖	0.4	5		塩	1.3	3				◆酢	1.3	3							
和風ごまドレッシング		10.4	4	小麦・ごま 大豆																	甘酢肉団子	甘酢肉団子(20g)	3	1	小麦・乳 大豆・鶏肉	豚肉				

パンにはさんで
たべましょう!

ごはんとおあわせて
たべましょう!

かみごたえのある食材が登場します。
よくかんで食べましょう!

歯と口の健康週間(4日~10日)

エネルギー/たんぱく質/脂質	小学生 581kcal/21.1g/17.0g	中学生 703kcal/25.1g/19.7g	エネルギー/たんぱく質/脂質	小学生 603kcal/30.9g/16.2g	中学生 716kcal/35.1g/18.1g	エネルギー/たんぱく質/脂質	小学生 657kcal/29.2g/20.8g	中学生 798kcal/34.3g/23.5g	エネルギー/たんぱく質/脂質	小学生 665kcal/19.1g/16.9g	中学生 813kcal/22.6g/19.6g	エネルギー/たんぱく質/脂質	小学生 646kcal/27.1g/20.3g	中学生 811kcal/33.7g/24.4g
----------------	-------------------------	-------------------------	----------------	-------------------------	-------------------------	----------------	-------------------------	-------------------------	----------------	-------------------------	-------------------------	----------------	-------------------------	-------------------------

8日(月)																												
ごはん	◆米	100	5			ごはん	◆米	100	5			●パン	●パン	80	5	小麦・乳	ごはん	◆米	100	5			●パン	●パン	80	5	小麦・乳	
ジョア	ジョア(ブルーベリー)	1本	2	乳		牛乳	牛乳	1本	2	乳		牛乳	牛乳	1本	2	乳	牛乳	牛乳	1本	2	乳		牛乳	牛乳	1本	2	乳	
わかめスープ	ロースハム	7.8	1	豚肉		けんちん汁	ごぼう	13	4			根菜ポトフ	鶏肉	19.5	1	鶏肉	厚揚げ	39	1	大豆		オニオンスープ	チキンウインナー	19.5	1	鶏肉		
わかめ	◆木綿豆腐	19.5	1	大豆		◆突きこんにやく	人参	11.7	3			玉ねぎ	32.5	4			じゃがいも	19.5	5			玉ねぎ	71.5	4				
えのきたけ	人参	9.1	4			◆木綿豆腐	◆うすあげ	3.9	1	大豆		人参	11.7	3			人参	13	3			パセリ	0.01	3				
玉ねぎ	コーン	6.5	4			◆青ねぎ	◆淡口しょうゆ	7.15	3	小麦・大豆		ごぼう	19.5	4			ぶなしめじ	10.4	4			コンソメ	2.08	4				
中華スープ	◆淡口しょうゆ	1.56	1	小麦・ごま 大豆・鶏肉		みりん	塩	0.26	1			大根	19.5	4			豆乳	19.5	1	大豆		こしょう	0.01	6				
ひじき煮	ひじき	18.2	2			おさかなサラダ	おさかなソーセージ	9.1	1	小麦・大豆		枝豆のガーリックソテー	枝豆	19.5	4	大豆	キャベツ	26	4			キャベツ	10.4	4				
◆うすあげ	人参	11.7	3			キャベツ	人参	13	3			コーン	10.4	3			味付けおおかか	2.6	1	小麦・大豆		◆濃口しょうゆ	0.91	1	小麦・大豆			
大豆	だしパック	10.4	1	大豆		フレンチドレッシング	切干大根のピビンバ	9.1	1			にんにく	0.13	4			梅ペースト	2.99	4			◆酢	0.01	3				
◆濃口しょうゆ	米油	0.13	6	小麦・大豆		豚ひき肉	鶏ひき肉	13	1	豚肉		米油	0.13	6			◆濃口しょうゆ	0.52	5	小麦・大豆		オムレツ(トマトソース)	プレーンオムレツ(50g)	1	1	卵・大豆		
鶏肉とごぼうの甘辛揚げ	ごぼう	32.5	4			人参	人参	9.1	3			◆淡口しょうゆ	1.3	1	小麦・大豆	キャベツの梅おかか和え	キャベツ	26	4			塩	0.13	3				
鶏肉	でん粉	7.8	5			チンゲン菜	切干大根	2.6	4			枝豆	19.5	4	大豆	小松菜	13	3			米油	0.09	6					
米油	三温糖	2.21	5			にんにく	◆濃口しょうゆ	3.9	4	小麦・大豆		チキンウインナー	チキンウインナー(30g)	2	1	鶏肉・豚肉	コーン	10.4	3			◆濃口しょうゆ	0.91	1	小麦・大豆			
◆濃口しょうゆ	白ごま	1.56	6	小麦・大豆 ごま		塩	0.03				ミルメーク	ミルメーク(コーヒー)(5g)	1	5			味付けおおかか	2.99	4			こしょう	0.01	6				

にゅうばいこんだて
入梅献立

歯と口の健康週間(4日~10日)

エネルギー/たんぱく質/脂質	小学生 600kcal/19.5g/14.2g	中学生 740kcal/23.8g/18.4g	エネルギー/たんぱく質/脂質	小学生 580kcal/23.8g/18.4g	中学生 702kcal/28.7g/21.6g	エネルギー/たんぱく質/脂質	小学生 563kcal/26.8g/16.1g	中学生 731kcal/36.5g/20.2g	エネルギー/たんぱく質/脂質	小学生 638kcal/27.7g/20.0g	中学生 744kcal/31.5g/21.7g	エネルギー/たんぱく質/脂質	小学生 623kcal/26.2g/26.5g	中学生 738kcal/30.6g/29.2g
----------------	-------------------------	-------------------------	----------------	-------------------------	-------------------------	----------------	-------------------------	-------------------------	----------------	-------------------------	-------------------------	----------------	-------------------------	-------------------------

15日(月)																											
減量ごはん	◆米	90	5			ごはん	◆米	100	5			米粉パン	●米粉パン	80	5	小麦・乳	ごはん	◆米	100	5			減量パン	●パン	70	5	小麦・乳
牛乳	牛乳	1本	2	乳		牛乳	牛乳	1本	2	乳		牛乳	牛乳	1本	2	乳	牛乳	牛乳	1本	2	乳		牛乳	牛乳	1本	2	乳
味噌煮込みうどん	◆大和肉鶏	13	1	鶏肉		飛鳥汁	鶏肉	19.5	1	鶏肉		米粉マカロニのスープ	チキンウインナー	19.5	1	鶏肉	麻婆豆腐	木綿豆腐	91	1	大豆		なすとトマトのミートパンネ	豚ひき肉	13	1	豚肉
大根	◆葛入りうどん	65	5	小麦		◆木綿豆腐	白菜	45.5	4	大豆		◆玉ねぎ	58.5	4			◆青ねぎ	3.9	3			ひきわり大豆	13	1	大豆		
◆玉ねぎ	人参	18.2	4			ごぼう	人参	11.7	3			ソテーオニオン	13	3			●玉ねぎ	52	4			パンネ	26	5	小麦		
◆青ねぎ	米みそ	2.6	3			ぶなしめじ	◆青ねぎ	9.1	3			◆米粉マカロニ	9.1	5			人参	19.5	3			●なす	19.5	3			
だしパック	みりん	1.3	1	大豆		豆乳	◆濃口しょうゆ	0.65	1	小麦・大豆		◆淡口しょうゆ	1.95	5	小麦・大豆		たけのこ	19.5	4			◆なす	19.5	4			
手作りちりめんふりかけ	ちりめんじゃこ	0.65	2			◆濃口しょうゆ	コンソメ	1.82	1			◆淡口しょうゆ	0.01	6	小麦・大豆		干しいたけ	0.65	4			◆トマト	13	3			
◆小松菜	◆大和まなみの漬け物	13	3			米油	こしょう	0.01				米油	0.13	6			三温糖	0.91	5			コンソメ	0.78	1	牛肉・大豆		
たらのお茶天ぷら	たら(40g)	1	1			ボテトサラダ	◆じゃがいも(きたあかり)	36.4	5			人参	8.32	3			酒	1.3	1			トマトケチャップ	13	1			
米油	天ぷら粉	1.5	6			人参	ツナ	13	1			パセリ	0.03	3			ごま油	0.1	6	ごま		ウスターソース	3.9	1			
◆大和茶	塩	0.15	4			塩	こしょう	0.01				◆濃口しょうゆ	0.78	5	小麦・大豆		◆濃口しょうゆ	1.82	5			塩	0.16	1			
						キャベツ入りメンチカツ	◆奈良のキャベツ	1	1	小麦・大豆		メンチカツ(50g)	2	6			中華スープ	1.17	1			塩	0.01	6			
						ブルベリージャム	◆奈良県産	1	5			ブルベリージャム(15g)	1	5			赤みそ	1.95	1			米油	1.56	5			

ごはんとおあわせて
たべましょう!

御所実業高校で栽培された
じゃがいもです!

学校給食では、6月15日~19日を「大和の学校給食週間」として、
地場産物の利用向上に取り組んでいます。御所市や奈良県で作られた
食材を給食に取り入れています。

大和の学校給食週間(15~19日)

歯の日

食育の日

エネルギー/たんぱく質/脂質	小学生 680kcal/29.3g/12.9g	中学生 817kcal/33.6g/13.8g	エネルギー/たんぱく質/脂質	小学生 600kcal/26.6g/18.3g	中学生 707kcal/30.6g/20.0g	エネルギー/たんぱく質/脂質	小学生 683kcal/31.1g/22.5g	中学生 812kcal/36.9g/25.4g	エネルギー/たんぱく質/脂質	小学生 622kcal/24.9g/19.5g	中学生 803kcal/32.0g/25.4g	エネルギー/たんぱく質/脂質	小学生 637kcal/24.3g/22.3g	中学生 773kcal/29.7g/24.7g
----------------	-------------------------	-------------------------	----------------	-------------------------	-------------------------	----------------	-------------------------	-------------------------	----------------	-------------------------	-------------------------	----------------	-------------------------	-------------------------

