



6月学校給食献立表

多度津町教育委員会
平成30年6月1日発行

日曜日	献立名			牛乳	黄	赤	緑	エネルギー kcal	たんぱく g	21・木	22・金	25・月	26・火	27・水	28・木	29・金	6月	献立	カロリー	たんぱく
	主食	おもなおかず	そ 副えのおかずなど		からだを動かす ねつや力になる	血や肉、骨や 歯になるもの	からだの調 子を整える													
1・金	黒糖パン	ダイシモチ麦入り ミネストローネ	ひじきとごぼうの サラダ キウイフルーツ	パン さとう ダイシモチむぎ マカロニ あぶら ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう いんげんまめ ベーコン ちくわ ひじき	にんじん トマト たまねぎ キャベツ セロリー にんにく エリンギ ごぼう きゅうり キウイフルーツ	597 19.3				全粒粉パン	カレーヌードル スープ	ツナサラダ ココア豆 マヨネーズ	こめ げんまい むぎ きび あわ あずき でんぶん しょうしんこ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう あじ みそ もずく のり	ねぎ チンゲンサイ しそ にんじん キャベツ たまねぎ	643 24.9			
4・月	豆腐入りドライカレー (麦ごはん)	野菜の ごまドレッシングあえ ミックスナッツ	はちみつ こめ おおむぎ さとう あぶら ごま アーモンド カシューナッツ	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく だいず ちくわ	にんじん トマト にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり もやし	754 31.1					麦ごはん	豆腐ハンバーグの みそだれかけ	ゆで野菜 かき卵汁	こめ おおむぎ さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう みそ たまご とうふ なた わかめ	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ	632 24.3			
5・火	米粉パン	さけの ハーブ焼き	ビーンズサラダ ABCスープ	パン こめ マカロニ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう さけ いんげんまめ だいず ベーコン うずらたまご	グリーンアスパラガス オクラ にんじん キャベツ とうもろこし セロリー ★たまねぎ	620 32.9				たこめし	きすの ごましそ揚げ	ミニトマト なす入り ふしめん汁	こめ こんにやく さとう こむぎこ でんぶん ふしめん ごま あぶら	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ だいず きす たまご なた	にんじん しそ ねぎ ごぼう しいたけ	616 28.0			
6・水	カルシウムごはん (麦ごはん)	かぼちゃの フライ 豆腐とわかめの すまし汁	こめ おおむぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう えび だいず とうふ なた しらすぼし ひじき わかめ	にんじん だいこんば かぼちゃ ねぎ しいたけ えのきたけ ★たまねぎ	608 21.2					ピビンバ (麦ごはん)	うずら卵ともずくのスープ セレクトデザート (焼きプリンタルト・ 青りんごゼリー)	こめ おおむぎ さとう ゼリー あぶら ごま タルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく うずらたまご ベーコン もずく	ねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく もやし エリンギ	718 28.2				
7・木	(多小)豊小(四小) 菜めしごはん (幼)(白小)(中) ごはん	鶏肉と カシューナッツの 揚げ煮	夏野菜のみそ汁 ふりかけ (幼・白小・中)	こめ でんぶん しょうしんこ さとう あぶら カシューナッツ ごま	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ みそ	あおな ねぎ かぼちゃ オクラ レモン しめじ なす ★たまねぎ	741 28.8				(多小)豊小(四小) ごはん (幼)(白小)(中) 五穀ごはん	さばの 梅照り焼き	ゆで野菜 厚揚げと ひじきのうま煮	こめ げんまい むぎ きび あわ あずき さとう でんぶん こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう さば あつあげ ぶたにく だいず みそ ひじき	にんじん しょうが うめ キャベツ きゅうり	718 32.4			
8・金	ミルクパン	パンプキン シチュー	かみかみサラダ びわ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら バター ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン あさり ぶたにく だっしふんにゅう チーズ なまクリーム こんぶ	かぼちゃ パセリ にんじん たまねぎ エリンギ ごぼう もやし きゅうり だいこん びわ	620 23.2				夏野菜入り和風スパゲティ (バターロールパンがつかます)	ゆでとうもろこし フルーツミックス	パン スパゲティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし	にんじん ビーマン キャベツ エリンギ にんにく とうもろこし オレンジ みかん パインアップル もも ★たまねぎ ★なす	614 22.5				
11・月	麦ごはん	焼き豆腐の みそそぼろ煮	野菜の ごま酢あえ	こめ おおむぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう やきとうふ ぶたにく みそ ちくわ しらすぼし	にんじん ねぎ たけのこ なす しょうが にんにく しいたけ キャベツ もやし ★たまねぎ	668 27.0				<p>… 多度津町内でとれた材料を使った給食の日です。 ★印は多度津町内産の食材です。</p> <p>※ 献立は、材料、その他の都合により変更することがあります。</p>									
12・火	中華風炊き込み ごはん	大豆と小煮干の 揚げ煮	春雨入り 中華スープ 冷凍パイ	こめ でんぶん さとう はるさめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう やきぶた むきえび あさり だいず ベーコン うずらたまご いらこ	にんじん ねぎ たけのこ エリンギ たまねぎ もやし パイナップル	660 27.2				<p>8日(金)の 献立</p> <p>かみかみサラダ</p> <p>かみかみのあるごぼうや刻み昆布などが入ったさっぱりとしたサラダです。 食欲が落ちやすい今からの季節にも食べやすいメニューです。</p>									
13・水	深川どんぶり (麦ごはん)	野菜の しらすあえ 冷凍みかん	こめ おおむぎ さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう あさり なた たまご ちくわ しらすぼし	にんじん ねぎ たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり みかん	603 21.4														
14・木	(多小)豊小(四小) ごはん (幼)(白小)(中) 菜めしごはん	焼き肉	ゆで野菜 茎わかめのスープ ふりかけ (多小・豊小・四小)	こめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン わかめ	あおな ねぎ チンゲンサイ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ もやし たけのこ しめじ ★たまねぎ	665 26.9													
15・金	コッペパン	じゃがいもの カレー煮	野菜とコーンの ソテー バナナ 希少糖シロップ	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とり ソーセージ ベーコン	にんじん ねぎ にんにく キャベツ もやし とうもろこし バナナ ★たまねぎ	674 22.4													
18・月	セルフ おにぎり	さわらの ごまだれかけ	ゆで野菜 じゃがいものみそ汁 手巻きのり ねり梅	こめ さとう でんぶん じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ のり	にんじん ねぎ うめ しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ エリンギ	681 30.4													
19・火	レーズン パン	バーベキュード チキン	ひじきサラダ トマトと卵の スープ	パン でんぶん ドレッシング あぶら	ぎゅうにゅう とり ちくわ ベーコン たまご ひじき	にんじん トマト オクラ レーズン レモン にんにく もやし ごぼう きゅうり とうもろこし えのきたけ ★たまねぎ	591 29.4													
20・水	麦ごはん	なす入り まあぼう豆腐	春雨サラダ すもも	こめ おおむぎ さとう はるさめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	ねぎ にんじん にんにく しょうが たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし すもも ★たまねぎ ★なす	685 25.3													

8日(金)の
献立

かみかみサラダ

かみかみのあるごぼうや刻み昆布などが入ったさっぱりとしたサラダです。
食欲が落ちやすい今からの季節にも食べやすいメニューです。

【材料 4~5人分】
 ごぼう(ささがき) …75g
 もやし(2cm幅) …1袋
 にんじん(せん切り) …1/3本
 きゅうり(輪切り) …1本
 刻み昆布(2cm幅) …2g
 切干大根(2cm幅) …20g
 青じそドレッシング …大さじ2

【作り方】
 ① 刻み昆布と切干大根は、水で戻して、大きさをそろえて切る。
 ② ①とごぼう、にんじん、もやしの順に入れてゆでて水気を切る。
 ③ ②ときゅうりを青じそドレッシングであえる。

6月4日から6月10日は、
『歯と口の健康週間』です。
よくかんで丈夫な歯を作りましょう★