

6月のこんだて



旬の食材
たまねぎ ジャがいも、グリーンピース、さやいんげん、きゅうり、コーン

上富田町学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるもの になるもの (赤の食品)	おもにエネルギーのもの になるもの (黄の食品)	おもに体の調子をとのえるもの になるもの (緑の食品)	調味料	エネルギー	おうちで 食べても もらいた い食品
				小学校 (中学年)	中学校				
2	月	チキンライス	○	とりにく	こめ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン	塩、こしょう、ケチャップ、ウスター、 コンソメ	428	きのこ類
		じゃがいもとわかめのスープ		カットわかめ	じゃがいも	にんじん、ねぎ	うすくち、酒、塩、こしょう、ガラスー プ		
3	火	ひじきごはん	○	とりにく、ひじき、油あげ	こめ、さんおんとう	にんじん、こんにゃく、グリーンピー ス	こいくち、酒、塩	579	果物類
		豚とチキンのミンチカツ		ミンチカツ	なたね油				
		すまし汁		カットわかめ、とうふ、蒸しかまぼ こだし		えのきたけ、ねぎ	塩、うすくち、酒、みりん	693	
6月4日~10日は歯と口の健康週間です!									
4	水	かみかみこんだて	○		こめ			629	海藻類
		ごはん		ぶたにく	さんおんとう	しょうが	酒、こいくち		
		ぶた肉のしょうが焼き			サラダ油	キャベツ	塩、こしょう	740	
		キャベツソテー		ぶたにく	さんおんとう、ごま、ごま油	ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、 ピーマン	うすくち、こいくち、みりん		
5	木	カレーライス	ジ ョ ア	ぶたにく	こめ、じゃがいも、さんおんとう、サ ラダ油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、し ょうが	カレールウ、ジャワフレーク、ウス ター、こいくち、カレー粉、コンソメ	611	きのこ類
		福神漬け					ふくじんづけ		
		ハムサラダ		ハム	サラダ油、さんおんとう	キャベツ、きゅうり、コーン	こいくち、酢、塩、こしょう	712	
6月6日は「梅の日」です!									
6	金	うめの日こんだて	○		こめ			642	果物類
		ごはん		ぶたにく、とうふ、だしこ	さんおんとう	にんじん、玉ねぎ、ねぎ、糸こんにゃ く	こいくち、うすくち、酒、塩、みりん		
		肉豆腐		ツナ	ごま、さんおんとう	切り干し大根、にんじん、きゅうり	酢、うすくち	746	
		ハリハリ大根				うめぼし			
		梅干し							
9	月	ごはん	○		こめ			644	緑黄色野菜
		さばの竜田揚げ風		さば	かたくり粉、サラダ油	しょうが、にんにく	塩、こしょう、こいくち、みりん、酒		
		ゆかりキャベツ				キャベツ、ゆかり		767	
		じゃがもち汁		とうふ、だしこ	じゃがいもだんご	大根、干しいたけ、ねぎ	うすくち、塩、酒		
10	火	ごはん	○		こめ			600	きのこ類
		大根と豚肉の煮物		ぶたにく、ひらてん、だしこ	さんおんとう	大根、にんじん、こんにゃく、グリン ピース	うすくち、こいくち、酒、みりん		
		酢の物		カットわかめ、ツナ	さんおんとう、ごま	キャベツ、きゅうり	こいくち、酢	694	
11	水	コーンピラフ	○	とりにく	こめ、有塩バター	玉ねぎ、にんじん、コーン	塩、こしょう、コンソメ	589	海藻類
		ポトフ		ぶたにく	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、キャベツ	塩、こしょう、酒、コンソメ		
		グレープゼリー			ぶどうゼリー			671	
地元産とうもろこし ゴールドラッシュがとうじょう!									
12	木	ごはん	○		こめ			591	果物類
		焼肉風炒め		ぶたにく、みそ	さんおんとう	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピー マン、しょうが、にんにく、りんご	みりん、ケチャップ、こいくち、酒、ウ スター		
		もやしの和風サラダ		ハム	さんおんとう、ごま油	キャベツ、きゅうり、もやし	うすくち、酢	683	
13	金	中華丼	○	ぶたにく、イカ	こめ、ごま油、かたくり粉	白菜、干しいたけ、にんじん、玉ね ぎ、もやし、ねぎ	塩、こしょう、酒、うすくち、ガラスー プ	548	緑黄色野菜
		ちんげんさいのスープ		ベーコン、とうふ		玉ねぎ、にんじん、ちんげんさい	うすくち、酒、塩、こしょう、ガラスー プ		
								630	

* 材料等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

* 揚げ油について・・・給食センターでは、フライヤーのろ過装置により、ろ過した油を、2~4回使用しています。

6月のこんだて



上富田町学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるもの になるもの (赤の食品) 	おもにエネルギーのもの になるもの (黄の食品) 	おもに体の調子をとのえるもの になるもの (緑の食品) 	調味料	エネルギー	おうちで食 べてもら いたい食品
								小学校 (中学年)	
16	月	ガパオライス	○	とりミンチ	こめ,ごま油,さんおんとう	玉ねぎ,たけのこ,ピーマン,赤ピーマン,	オイスターソース,酒,コンソメ,	629	果物類
		ポテトスープ		ぶたにく	じゃがいも	コーン,にんにく	とうもろこし,にんにく		
17	火	ごはん	○		こめ			674	海藻類
		とり肉のBBQソース		とりにく	かたくり粉,なたね油,さんおんとう	玉ねぎ,しょうが,にんにく,りんご	酒,塩,こしょう,こいくち,ケチャップ		
		小松菜のレモン和え			さんおんとう	こまつな,もやし,レモン汁	うすくち	860	
		ひじきの煮物		ぶたにく,ひじき,油あげ,ひらてん,だしこ	さんおんとう	にんじん,グリーンピース,こんにやく	こいくち,うすくち,酒,みりん		
18	水	ビビンバ	○	ぶたミンチ,たまご	こめ,サラダ油,ごま油,さんおんとう	にんにく,しょうが,にんじん,こまつな,	塩,こいくち,みりん,酢	626	芋類
		わかめスープ		ベーコン,とうふ,カットわかめ	う	もやし	うすくち,酒,塩,こしょう,ガラスープ		
		ソフール		ソフール		もやし,ねぎ		707	
19	木	食育こんだて〜旬の食材〜 なす <small>しゆん なが</small> の旬は長く、いま出回っているものは水分が多くみずみずしいのが特徴です。カリウム・葉酸・ポリフェノールなどを含みます。						626	きのこ類
		ごはん		こめ				721	海藻類
		サバのみそ煮	さば,あかみそ	さんおんとう	しょうが	うすくち こいくち みりん 酒			
		ごまあえ		ごま	こまつな,もやし	酢 うすくち			
		なすと厚揚げのみそしる	あつあげ,みそ,だしこ		なす,ねぎ	酒			
20	金	ごはん	○		こめ			648	
		厚揚げの中華煮		ぶたにく,あつあげ	さんおんとう,ごま油,かたく	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,干し	こいくち,オイスターソース,ガラスープ		
23	月	ごはん	○		こめ			607	果物類
		ハンバーグ		ハンバーグ	さんおんとう		ケチャップ,ウスター		
		こふきいも		あおさ	じゃがいも		塩,こしょう	715	
キャベツスープ	ぶたにく		キャベツ,玉ねぎ,にんじん	うすくち,塩,こしょう,酒,コンソメ					
24	火	ごはん	○		こめ			615	緑黄色野菜
		豚肉とキムチの卵炒め		ぶたにく,たまご	さんおんとう,サラダ油,ごま	白菜キムチ,キャベツ,玉ねぎ	塩,うすくち,酒,オイスターソース		
25	水	春雨スープ	○	とうふ,カットわかめ	春雨,ごま油	ねぎ,もやし	うすくち,酒,塩,こしょう,ガラスープ	712	魚類
		担々丼		ぶたミンチ,高野豆腐,みそ,あかみそ	こめ,さんおんとう,ごま油	しょうが,たけのこ,ごぼう,にんじん,ねぎ	オイスターソース,うすくち,トウバンジャン,塩,ガラスープ		
26	木	もやしたっぷりスープ	○	とりにく		もやし,ちんげんさい	うすくち,酒,塩,こしょう,ガラスープ	539	魚類
		白身魚のレモンソース		白身魚竜田揚げ	なたね油,さんおんとう	レモン汁	うすくち		
27	金	カレーソテー	○		サラダ油	もやし,にんじん,ピーマン	塩,こしょう,カレー粉	678	乳製品
		ドレッシングサラダ		ツナ	サラダ油,さんおんとう	キャベツ,きゅうり,コーン	こいくち,酢,塩,こしょう		
		バターロール			ロールパン				
ナスとトマトのスパゲティ	ベーコン	スパゲッティ,さんおんとう	にんじん,玉ねぎ,ピーマン,なす,	ウスター,ケチャップ,塩,こしょう,コンソメ	781				
コンソメスープ	ぶたにく	じゃがいも	トマト	うすくち,塩,こしょう,酒,コンソメ					
30	月	ごはん	○		こめ			551	果物類
		春雨炒め		ぶたミンチ	春雨,さんおんとう,ごま油,ごま	キャベツ,ちんげんさい,にんじん	こいくち,鳥がらだし,酒,塩,こしょう		
		かきたま汁		とうふ,カットわかめ,蒸しかまぼこ,たまごだし	かたくり粉	えのきたけ,ねぎ	うすくち,塩,酒	636	

*材料等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

*揚げ油について・・・給食センターでは、フライヤーのろ過装置により、ろ過した油を、2~4回使用しています。