

6月のこんだて



旬の食材

たまねぎ じゃがいも、グリーンピース、さいいんげん、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			
1	月	ごはん	○				ごめ	576	きのこ類				
		豆腐チゲ								ふたにく、とうふ、みそ、あかみそ	ごま油	にんじん、白菜、白菜キムチ、しめじ、にら	トウバンジャン、塩、ガラスープ
		春雨の中華あえ									春雨、さんおんとう、ごま油	きゅうり、にんじん	水、こいくち、うすくち、酢
2	火	たきごみごはん	○				ごめ	548	果物類				
		ごますあえ								とりにく、油あげ、だしこ	サラダ油、さんおんとう、ごま	ごぼう、干しいたけ、にんじん、しめじ、こんにゃく、グリーンピース	こいくち、塩、みりん、うすくち
		かきたま汁								ツナ、みそ	片栗粉	キャベツ、きゅうり、もやし	酒、こいくち、酢
3	水	ごはん	○				ごめ	603	海藻類				
		てりやきハンバーグ								ハンバーグ	さんおんとう、片栗粉		みりん、こいくち、水
		ごぶきいち								あおさ	じゃがいも		塩、こしょう
4	木	かみかみこんだて	○				ごめ	734	果物類				
		ごはん								とりにく、焼きちくわ、たまご、だしこ	さんおんとう	玉ねぎ、にんじん、米こんにゃく、グリーンピース	うすくち、こいくち、みりん、水
		親子煮								ツナ	さんおんとう、卵を使っていない卵	ごぼう、きゅうり、にんじん	こいくち、ケチャップ、塩
5	金	うめの日こんだて	○				ごめ	571	きのこ類				
		梅干し								ふたにく、あつあげ、だしこ	さんおんとう	ごんにゃく、玉ねぎ、にんじん	こいくち、うすくち、酒、塩、みりん、水
		厚揚げの煮物								かつお節	ごまつな、もやし、にんじん、キャベツ	みりん、こいくち	
8	月	キムチチャーハン	○				ごめ、ごま油	592	海藻類				
		えだめとツナのサラダ								ツナ	さんおんとう、ごま油	えだまめ、キャベツ、きゅうり	塩、オイスターソース、こいくち、ガラスープ
		豆乳プリン									豆乳プリン		うすくち、酢
9	火	ごはん	○				ごめ	575	豆類				
		チャブチエ								ふたにく	春雨、さんおんとう、ごま油、ごま	ピーマン、ごまつな、干しいたけ、玉ねぎ、にんじん	こいくち、ガラスープ、酒、塩、こしょう、トウバンジャン
		中華スープ								とりにく		コーン、玉ねぎ、にんじん、ちんげんさい	オイスターソース、うすくち、酒、塩、こしょう、ガラスープ、水
10	水	わかめごはん(半)	○				ごめ	654	緑黄色野菜				
		五目うどん								わかめごはんのもと	うどん	にんじん、玉ねぎ、しめじ、ねぎ	こいくち、うすくち、塩、酒、みりん、水
		大豆とごぼうのミンチカツ								ふたにく、油あげ、蒸しかまぼこ、カットわかめ、だしこ	なたね油		
11	木	ごはん	○				ごめ	600	果物類				
		麻婆豆腐								とうふ、ふたミンチ、あかみそ	さんおんとう、片栗粉	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ねぎ	デンメシジャン、こいくち、塩、ガラスープ、水
		パンパンジーサラダ								ささみ	さんおんとう、ごま	きゅうり、キャベツ、にんじん	酢、こいくち、ラー油
12	金	ごはん	○				ごめ	640	海藻類				
		さばの塩焼き								塩さば			
		ごまあえ									ごま、さんおんとう	ごまつな、もやし	こいくち
15	月	豚じゃが煮	○				ごめ	591	緑黄色野菜				
		ハムサラダ								鶏むね肉、とうふ、だしこ	じゃがいも、さんおんとう	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、糸こんにゃく	うすくち、こいくち、みりん、酒、水
										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

* 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			
16	火	ごはん	○				醤油, だし, こいくち, 酢, 水 こいくち, みりん	704	果物類 		
		とりにく、だしこ とり肉の南蛮漬け ブロッコリーのおかかあえ						ごめ 片栗粉, なたね油, さんおんとう かつお節		にんにく ブロッコリー	909
		五目豆						はねく, 大豆, だしこ		サラダ油, さんおんとう	にんじん, ごぼう, こんにゃく
17	水	ピビンバ	○				塩, こいくち, みりん, 酢 トウバン, ジョウロ うすくち, 酒, 塩, だし, しょう, たらす, 水	571	きのご類 		
		チキンとわかめのスープ						ごめ, サラダ油, ごま油, さんおんとう とりにく, とろろ, カットわかめ		しょうが, にんにく, にんじん, こまつな, もやし, もやし, ねぎ	702
18	木	ごはん	○				みりん, 酒, こいくち	638	手類 		
		豚肉の梅風味しょうが焼き 塩こんぶあえ 豆まめみそ汁						ごめ ふたにく 塩昆布		さんおんとう 玉ねぎ, うめぼし, しょうが キャベツ, きゅうり	752
19	金	ごはん	○				みりん, 酒, こいくち	福井県では「カツ丼」といえば「ソースカツ丼」で子どもから大人まで人気のご当地グルメだそうです。今日は、ごはんにはキャベツはのっていません。			
		ソースカツどん						豚ヒレカツ	ごめ, なたね油, さんおんとう	ウスター, とんかつソース, みりん, こいくち	624
		ゆかりキャベツ						ふたにく, 油あげ, だしこ	さんおんとう	切り干し大根, こんにゃく, にんじん	こいくち, うすくち, みりん, 酒, 水
22	月	ウイナーピラフ	○				塩, だし, コンソメ	522	青菜類 		
		夏野菜スープ						ふたにく		ごめ, 有塩バター	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン かぼちゃ, 玉ねぎ, にんじん, トマト, コーン
23	火	ごはん	○				酒, 塩, うすくち	646	海藻類 		
		ささみのレモン煮 きゅうりのごまあえ 高野豆腐の煮物						ささみ 焼きちくわ 高野豆腐, だしこ		ごめ 片栗粉, なたね油, さんおんとう ごま さんおんとう	レモン汁 きゅうり, もやし にんじん, 玉ねぎ, 干ししいたけ, ねぎ
24	水	ごはん	○				こいくち, 酒, みりん	587	緑黄色野菜 		
		すき焼き風煮 ハリハリ大根						ふたにく, 焼き豆腐 ツナ		焼き豆腐, さんおんとう ごま, さんおんとう	白菜, にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, 糸こんにゃく 切り干し大根, にんじん, きゅうり
25	木	三食ごはん	○				こいくち, 酒, みりん, 塩	555	果物類 		
		いわしの梅煮 玉ねぎと豆腐の味噌汁						とりミンチ, たまご いわしの梅煮 とうふ, 油あげ, みそ, だしこ		ごめ, さんおんとう, サラダ油	ごまつな 玉ねぎ, にんじん, ねぎ
26	金	黒糖ロール	○				553	乳製品 			
		ナスとトマトのスパゲティ ポテトスープ							ベーコン ふたにく	黒糖ロール スパゲティ, さんおんとう じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, なす, トマト 玉ねぎ, にんじん
29	月	ごはん	○				557	豆類 			
		大根と豚肉の煮物 ひじきサラダ							ふたにく, ほねく, だしこ ひじき, ツナ	ごめ さんおんとう さんおんとう, サラダ油	大根, にんじん, こんにゃく, グリンピース キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン
30	火	ごはん	○				657	海藻類 			
		かぼちゃひき肉フライ おひたし 五目きんぴら							かぼちゃひき肉フライ かつお節 ふたにく	ごめ なたね油 さんおんとう, ごま, ごま油	ほうれん草, もやし ごぼう, にんじん, 糸こんにゃく, ピーマン

* 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。