

2020年6月献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量:上段は小学生・下段は中学生

日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
2 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		618 815	25.4 33.4
	きつねうどん汁	とり肉・油あげ	サラダ油	玉ねぎ・にんじん・大根・ほうれん草・長ねぎ		
	かきあげ		サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・春菊		
	骨げんきあえ	ちくわ・チーズ・ごま		もやし・小松菜		
3 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		621 783	24.5 29.9
	めばるの竜田あげ	めばる	サラダ油・でんぷん	しょうが		
	ほうれん草のソテー	ウインナー	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・とうもろこし・にんにく		
	沢煮わん <small>さわに</small>	ぶた肉・油あげ		玉ねぎ・にんじん・水菜・ごぼう・干しいたけ・しらたき		
4 (木)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		674 857	19.0 23.1
	ポークカレー	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・いんげん・トマト・にんにく・しょうが		
	寒天のサラダ	かまぼこ	(塩ドレッシング)	寒天・キャベツ・小松菜・とうもろこし		
	県産メロンゼリー		さとう	メロン		
5 (金)	コッペパン・牛乳 (あんずジャム)	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう あんずジャム		670 870	24.0 30.8
	オムレツ	鶏卵	サラダ油・三温糖			
	ツナサラダ	まぐろ	(イタリアンドレッシング)	キャベツ・きゅうり・にんじん		
	パンプキンポタージュ	牛乳・生クリーム スキムミルク・とり肉	サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ・パセリ		
8 (月)	ごはん・はっこう乳	はっこう乳	ごはん		598 779	20.7 27.9
	ハンバーグおろしソース	ぶた肉・とり肉	サラダ油・三温糖 でんぷん・パン粉	玉ねぎ・大根		
	ビーフン炒め	ハム	ごま油・ビーフン	しょうが・キャベツ・にんじん・にら・にんにく		
	ワンタンスープ		サラダ油・小麦粉	もやし・にんじん・長ねぎ・小松菜		
9 (火)	中華麺・牛乳	牛乳	小麦粉		656 837	23.8 28.8
	ちゃんぽんスープ	ぶた肉・豆乳	サラダ油・でんぷん	しょうが・キャベツ・もやし・にんじん・長ねぎ・チンゲン菜 きくらげ		
	ししゃもフリッター(小・中2尾)	ししゃも・あおさ	小麦粉・米粉 サラダ油 でんぷん			
	フルーツナタデココ		さとう・ナタデココ	黄桃・みかん・パイナップル		
10 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		634 801	27.2 33.7
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・ごま油・三温糖・ごま	玉ねぎ・にんにく		
	キャベツのたくあんあえ	かつお節		キャベツ・きゅうり・にんじん・たくあん		
	えび団子のスープ	えび・たら・とうふ		白菜・にんじん・小松菜		
11 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		647 815	26.1 32.0
	いわしのかば焼き	いわし	サラダ油・三温糖・黒砂糖 でんぷん			
	三色あえ	かまぼこ	三温糖	もやし・小松菜		
	あおさのみそ汁	あおさ・とうふ・みそ		大根・にんじん・長ねぎ		
12 (金)	コッペパン・牛乳 (チョコレートクリーム)	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう チョコレートクリーム		618 825	22.2 29.7
	チキンのハーブ焼き(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・でんぷん	レモン・パセリ		
	海そうサラダ (ボトル和風ドレッシング)	わかめ・とさかのり	マロニー (和風ドレッシング)	キャベツ・とうもろこし・きゅうり		
	ミネストローネ	ウインナー・大豆	オリーブ油	にんじん・じゃがいも・玉ねぎ・トマト・にんにく		
15 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		656 828	28.1 34.4
	さんまの梅煮	さんま	さとう	梅・しょうが		
	高野豆腐の卵とじ	とり肉・高野豆腐・鶏卵	三温糖・サラダ油	玉ねぎ・にんじん・枝豆		
	さやえんどうのみそ汁	油あげ・みそ	じゃがいも	さやえんどう・玉ねぎ・長ねぎ		
16 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		578 777	30.3 40.6
	みそうどん汁	ぶた肉・みそ	サラダ油・ごま	玉ねぎ・もやし・にんじん・長ねぎ・小松菜・しょうが・にんにく		
	ちくわのいそべあげ(小2個・中3個)	ちくわ・あおさ	サラダ油・小麦粉			
	野菜のこんぶあえ	かつお節・こんぶ		キャベツ・きゅうり・にんじん		

歯と口の健康週間

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
17 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		631 821	24.4 31.4
	とり肉のからあげ(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉・でんぷん			
	いそ煮	ちくわ・ひじき・大豆	サラダ油・三温糖	にんじん・枝豆		
	花ふのすまし汁	とうふ・なると	ふ	大根・にんじん・水菜・長ねぎ		
18 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		670 843	22.4 31.4
	県産新じゃがいもの甘辛煮	とり肉	ごま油・三温糖・じゃがいも	にんにく・しょうが・にんじん・ 玉ねぎ 長ねぎ・こんにやく・いんげん		
	厚焼き卵	鶏卵	さとう			
	ごまあえ		ごま・三温糖	ほうれん草・にんじん・もやし		
19 (金)	丸パン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		624 816	25.2 27.1
	たらフライ(ノンエッグタルタルソース)	たら	小麦粉・サラダ油・パン粉 ノンエッグタルタルソース			
	ペンのソテー	まぐろ	サラダ油・ペンネ	玉ねぎ マッシュルーム パセリ		
	野菜スープ	ウインナー		キャベツ・ 玉ねぎ ・にんじん・とうもろこし・ほうれん草・にんにく		
22 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		632 813	22.8 28.6
	とうふの中華煮	ぶた肉・とうふ	サラダ油・三温糖・でんぷん ごま油	しょうが・長ねぎ・ 玉ねぎ ・にんじん・チンゲン菜・干しいたけ		
	えびしゅうまい(小2個・中3個)	えび・えそ・鶏卵	小麦粉・でんぷん	玉ねぎ		
	春雨サラダ		ごま油・三温糖・春雨	キャベツ・にんじん・きゅうり		
23 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		670 893	26.8 35.3
	カレー南蛮汁	とり肉・なると	サラダ油・小麦粉・でんぷん	玉ねぎ ・にんじん・長ねぎ・しめじ		
	土佐あえ	かつお節		もやし・にんじん・小松菜		
	たまごドーナツ	鶏卵	小麦粉・さとう・サラダ油			
24 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		668 839	24.3 29.5
	さばの塩焼き	さば	サラダ油			
	切干し大根炒め	さつまあげ	サラダ油・三温糖	切干し大根・にんじん・枝豆		
	あつあげのみそ汁	あつあげ・みそ		白菜・ 玉ねぎ ・にんじん・ほうれん草・長ねぎ		
25 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		607 780	18.1 22.1
	ネムザン		サラダ油・小麦粉・でんぷん 春雨・ごま油	キャベツ・にんじん・玉ねぎ たけのこ・にら・にんにく		
	ほうれん草ともやしのゴイ		ごま油・ごま・三温糖	もやし・ほうれん草・にんじん		
	フォーガー	とり肉	米粉めん	玉ねぎ ・にんじん・チンゲン菜・長ねぎ		
26 (金)	バターパン・牛乳	小麦粉・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう バター		652 876	22.8 29.7
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・三温糖			
	コーンサラダ		(ごまドレッシング)	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし・ヤングコーン		
	クリームシチュー	とり肉	サラダ油・小麦粉・じゃがいも 牛乳	玉ねぎ ・にんじん・しめじ・アスパラガス		
29 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		680 869	20.4 24.6
	コロツケ	鶏卵	サラダ油・小麦粉・じゃがいも パン粉	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・とうもろこし		
	五目きんぴら	さつまあげ	サラダ油・三温糖	ごぼう・にんじん・しらたき・枝豆		
	豚汁	ぶた肉・とうふ・みそ	サラダ油	大根・じゃがいも・にんじん・長ねぎ		
30 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		563 760	26.9 34.0
	あじの一夜干し	あじ	サラダ油			
	カリカリ梅あえ	かつお節		もやし・にんじん・きゅうり・梅		
	にら玉汁	鶏卵・とうふ	でんぷん	にら・ 玉ねぎ ・にんじん		
	★★平均★★				637 824	24.1 30.4

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の玉ねぎは高萩産です。※太字は高萩産です。

25日…世界の料理 ～ベトナム～

ベトナムを支配した中国とフランスの影響をうけつつ、独自に進化してきたベトナム料理。そのおいしさは日本人の口にもぴったりです。
 ネムザンは春巻きで、ゴイはベトナム語で和え物のことです。米粉から作られた平たい麺をフォーといい、本場はハノイですが、どの地域でも食べられます。ガーはベトナム語で鶏のことです。
 ベトナムの味を楽しみましょう。

