

令和3年度



6月予定献立①



京丹波町立瑞穂学校給食センター

日 ・ 曜	献立	材 料			栄養価	
		(赤) 血・肉・骨のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (火)	牛乳 ごはん 鶏肉のカレー風味焼き キャベツとコーンのサラダ 玉ねぎと麩のみそ汁	牛乳 鶏肉 ハム わかめ みそ	米 砂糖 油 麩	玉ねぎ 青ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	676	28.3
2 (水)	牛乳 梅ちりごはん カミカミ献 五目きんぴら 豆腐と小松菜のすまし汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ くきわかめ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 砂糖 油 麩	にんじん 小松菜 こんにゃく 三度豆 ごぼう 梅干し	621	28.7
3 (木)	牛乳 ごはん さばのみりん干し おかか和え かみなり汁	牛乳 さば 花かつお 鶏肉 豆腐	米 砂糖 油	ほうれん草 青ねぎ にんじん しいたけ キャベツ こんにゃく	796	45.0
4 (金)	牛乳 カミカミ献立 かみかみ根菜カレー 鉄人ミネラルサラダ	牛乳 豚肉 豆乳 ひじき 大豆 ハム	米 麦 油 砂糖 カレールウ	ごぼう れんこん 玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり キャベツ コーン	747	28.6
7 (月)	牛乳 ごはん 高野豆腐のそぼろあん もやしとキャベツのおひたし	牛乳 高野豆腐 鶏ミンチ 花かつお	米 油 砂糖	にんじん 小松菜 玉ねぎ こんにゃく もやし たけのこ キャベツ	659	28.1
8 (火)	牛乳 えんどう豆ごはん 鶏のから揚げ キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 油 でん粉	えんどう豆 青ねぎ キャベツ もやし 土しょうが	830	33.4
9 (水)	牛乳 小型パン スパゲティミートソース 玉ねぎときゅうりのサラダ	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ ハム	小型パン スパゲティ 砂糖 油	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ レモン果汁	751	31.0
10 (木)	牛乳 ごはん しいたけとごぼうのチャプチェ 中華スープ	牛乳 豚肉 かまぼこ	米 春雨 油 砂糖	しいたけ にんじん 玉ねぎ 小松菜 大根 土しょうが	664	23.4
11 (金)	牛乳 ごはん 焼き鮭のおろしかけ 青菜のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 さけ 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ チンゲン菜 大根 キャベツ	670	32.3
14 (月)	牛乳 ごはん 鶏肉のバーベキューソースかけ しょうゆドレッシングサラダ あつ揚げとわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 あつ揚げ わかめ みそ	米 砂糖 油	青ねぎ にんじん キャベツ にんにく コーン 土しょうが もやし	744	31.1
15 (火)	牛乳 ごはん 豚肉のごま煮 ツナとキャベツのさっぱり和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ ツナ	米 里芋 ごま 砂糖	玉ねぎ にんじん ほうれん草 ごぼう キャベツ こんにゃく コーン	689	29.0

日・曜	献立	材 料			えいようか 栄養価	
		(赤) 血・肉・骨のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
16 (水)	牛乳 和風チャーハン 蒸ししゅうまい 春雨スープ	牛乳 ハム ひじき しゅうまい 鶏肉	米 油 春雨	にんじん 玉ねぎ 三度豆 キャベツ	669	29.2
17 (木)	牛乳 ごはん あじのねぎだれ いそ香和え じゃがいものみそ汁	牛乳 あじ 焼きのり みそ	米 砂糖 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 青ねぎ キャベツ 土しょうが	629	28.4
18 (金)	牛乳 ごはん ごはん あつ揚げと豚肉の煮物 大根サラダ	牛乳 あつ揚げ 豚肉 ツナ	米 砂糖 でん粉 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ しいたけ 大根 土しょうが レモン果汁	740	30.1
21 (月)	牛乳 ごはん 回鍋肉 にらスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ベーコン	米 砂糖 油	玉ねぎ にんじん キャベツ しいたけ にら もやし	663	29.1
22 (火)	牛乳 ごはん さわらの九条ネギオイル焼き ハリハリ和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 さわら 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 九条ねぎオイル	青ねぎ にんじん 玉ねぎ 切り干し大根 もやし きゅうり	751	32.2
23 (水)	牛乳 味付けパン (丸型バーガーカット) セルフバーガー かぼちゃのシチュー デザート	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 豆乳 白みそ	味付けパン 砂糖 油 米粉 ゼリー	玉ねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ	970	39.5
24 (木)	牛乳 ウインナーピラフ 鶏肉のフルーツソースかけ 野菜スープ	牛乳 ウインナー 鶏肉	米 油 いちごジャム マーマレード	玉ねぎ にんじん キャベツ 枝豆 パプリカ コーン しいたけ	702	31.0
25 (金)	牛乳 ごはん のこさすた べようデー eat up カレー肉じゃが レモン和え	牛乳 豚肉 ツナ	米 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん 三度豆 キャベツ こんにゃく レモン果汁	673	26.2
28 (月)	牛乳 ごはん 照り焼きチキン レタスの和風サラダ もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 ハム 花かつお 油揚げ みそ	米 砂糖	玉ねぎ 青ねぎ レタス 大根 もやし レモン果汁	770	34.0
29 (火)	牛乳 トントン丼 地元食材の日 local food 青菜のゆず香和え	牛乳 豚肉 かまぼこ ツナ	米 砂糖	玉ねぎ にんじん 青ねぎ ほうれん草 キャベツ コーン こんにゃく ゆず果汁	661	28.8
30 (水)	牛乳 カラフルピラフ トビウオのマリネ キャベツのスープ	牛乳 ベーコン トビウオ	米 油 でん粉 砂糖	玉ねぎ にんじん グリーンピース コーン パプリカ キャベツ	679	31.4

※物資の都合で、献立が変更になる場合があります。 *太字の食材は京丹波町でつくられたものです。

