



6月予定献立



令和4年度
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 (水)	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 わかめ	米 油揚げ みそ	えんどう豆 青ねぎ 土しょうが キャベツ もやし	785	33.4
2 (木)	牛乳 ごはん 焼き肉サラダ ウインナーとキャベツのスープ	牛乳 牛肉 ウインナー	米 砂糖 ごま 油	にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ 糸こんにゃく もやし 土しょうが	691	25.3
3 (金)	牛乳 わかめごはん こんにゃくの甘辛煮 キャベツとツナのさっぱり和え	牛乳 わかめ 鶏肉 さつま揚げ ツナ	米 じゃがいも 砂糖	にんじん こんにゃく ごぼう 三度豆 キャベツ コーン レモン果汁	637	27.0
6 (月)	牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツのサラダ 玉ねぎと麩のみそ汁	牛乳 豆腐 鶏ミンチ 豚ミンチ ひじき わかめ みそ	米 パン粉 砂糖 油	玉ねぎ 青ねぎ キャベツ きゅうり もやし レモン果汁	714	31.4
7 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが キャベツのごま和え	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 三度豆 キャベツ 糸こんにゃく	615	24.2
8 (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	米 小型パン スパゲティ 油 砂糖	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ レモン果汁	658	29.6
9 (木)	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 花かつお 砂糖	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ 千ゲン菜 大根 キャベツ	630	32.3
10 (金)	牛乳 ごはん ささみの花衣あげ キャベツのみそマヨネーズ和え うすくず汁	牛乳 鶏ささみ 青のり ハム みそ 豆腐 かまぼこ	米 小麦粉 油 マヨネーズ でん粉	にんじん はたけしめじ 青ねぎ キャベツ きゅうり えのき茸	693	36.2
13 (月)	牛乳 ごはん ガーリックチキン 枝豆とキャベツのサラダ 青菜のスープ	牛乳 鶏肉 ハム	米 生姜オイル	千ゲン菜 にんじん しいたけ きゅうり キャベツ むき枝豆 にんにく	662	31.6
14 (火)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル	牛乳 豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ	米 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん 青ねぎ もやし ほうれん草 土しょうが	702	32.1
15 (水)	牛乳 牛肉とごぼうのごはん おかか和え 沢煮わん	牛乳 ちくわ 花かつお 牛ミンチ 豆腐	米 油 砂糖	にんじん ほうれん草 しいたけ 青ねぎ ごぼう キャベツ もやし	590	26.9

地元食材の日
local food

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)
16 (木)	牛乳 ごはん 鶏肉のレモンソースかけ じゃがいものごま酢和え あつ揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 あつ揚げ わかめ みそ	米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	青ねぎ きゅうり もやし レモン果汁	828	34.4
17 (金)	牛乳 ごはん さばのレモンみそ煮 焼き豚の香味和え すまし汁	牛乳 さば みそ 焼き豚 豆腐 かまぼこ	米 砂糖	ほうれん草 青ねぎ にんじん 土しょうが キャベツ えのき茸	698	36.0
20 (月)	牛乳 チキンライス のこさずた べようデー eat up 鮭キャベツカツ レタススープ	牛乳 鶏肉 さけ ハム	米 油 パン粉 小麦粉	玉ねぎ にんじん キャベツ レタス	680	27.9
21 (火)	牛乳 ごはん 鶏肉のみそ風味焼き 梅おかか和え いなか汁	牛乳 鶏肉 みそ 花かつお さつま揚げ	米 砂糖 油 でん粉	にんじん 青ねぎ 土しょうが にんにく キャベツ きゅうり 梅干し 大根	671	28.5
22 (水)	牛乳 セルフツナキャベツサンド チリコンカン デザート	牛乳 ツナ 大豆 豚ミンチ	国産小麦パン マヨネーズ 砂糖 じゃがいも ゼリー	玉ねぎ にんじん キャベツ	798	37.0
23 (木)	飲むヨーグルト カレーライス 鉄人ミネラルサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 豆乳 ひじき 大豆 ハム	米 麦 油 カレールウ 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン	685	25.3
24 (金)	牛乳 ごはん 太刀魚のから揚げ レモン和え もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 太刀魚 ツナ 油揚げ みそ	米 でん粉 油 砂糖	青ねぎ 玉ねぎ 土しょうが キャベツ もやし	776	30.4
27 (月)	牛乳 ツナちらし寿司 貝だくさんみそ汁 デザート	牛乳 ツナ 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 ゼリー	しいたけ にんじん 玉ねぎ 青ねぎ 三度豆 ごぼう 大根	601	23.5
28 (火)	牛乳 トントン丼 青菜のゆず香和え	牛乳 豚肉 かまぼこ ツナ	米 砂糖	玉ねぎ 青ねぎ にんじん ほうれん草 糸こんにゃく コーン キャベツ ゆず果汁	626	28.8
29 (水)	牛乳 ごはん 五目豆腐 ビーフンサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 ハム	米 砂糖 でん粉 ビーフン 油 ごま	玉ねぎ にんじん しいたけ 青ねぎ キャベツ きゅうり 土しょうが	656	30.2
30 (木)	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 むき枝豆 コーン パプリカ キャベツ	639	31.1

※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。

