



令和3年6月 給食だよ!

愛荘町給食センター

栄養価は小学校3・4年の平均です

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー タンパク質 カルシウム
		※6/1~6/3.年少は簡易給食(★印の給食です)	おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
1	火	★チキンライス ★焼ウィンナー(幼~小2:1本、小3~小6:2本、中:3本) グリーンサラダ ★コンソメスープ ★牛乳	鶏肉 ウインナー まぐろ 豚肉 牛乳	こめ 強化米 油 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん スイートコーン グリンピース アスパラガス キャベツ きゅうり えだまめ マッシュルーム チンゲンサイ	671kcal 27.5g 286mg
2	水	★麦ごはん ★焼肉炒め 春雨の酢の物 ★かぼちゃのみそ汁 ★牛乳 甘夏(小・中) ★みかんゼリー(幼)	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 マロニー さとう ごま油	たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり キャベツ かぼちゃ えのきたけ 甘夏(小・中) みかんゼリー(幼)	638kcal 26.6g 286mg
3	木	★ごはん ★鶏肉のマーマレード焼き 小松菜炒め ★豆腐のすまし汁 ★牛乳	鶏肉 ウインナー 豆腐 かまぼこ 牛乳	こめ 強化米 マーマレード 油 かたくりこ	こまつな キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	634kcal 27.3g 374mg
4	金	麦ごはん するめ入りかき揚げ 切干大根のサラダ わかめのみそ汁 牛乳 カムカムゼリー(かみ果汁&豆乳味) 【かみかみメニューの日】 【歯と口の健康週間6/4~6/10】	いか ハム わかめ 油揚げ みそ 牛乳 	こめ 強化米 おおむぎ さつまいも てんぷら粉 油 ごま油 さとう じゃがいも カムカムゼリー	たまねぎ ごぼう 切干しだいこん キャベツ きゅうり	659kcal 19.5g 410mg
7	月	麦ごはん じゃがいものうま煮 厚焼き卵 いんげんのかつおあえ 牛乳	豚肉 生揚げ たまご焼き 花かつお 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ じゃがいも 油 さとう	にんじん たまねぎ こんにやく しいたけ グリンピース さやいんげん もやし	638kcal 27.1g 340mg
8	火	コッペパン(小麦、乳対応なし) マーシャルピンス 枝豆コロッケ こんにやくサラダ コーンチャウダー 牛乳	ハム 鶏肉 牛乳	コッペパン マーシャルピンス 枝豆コロッケ 油 さとう ごま油 じゃがいも クリームシチュールー	しらたき きゅうり にんじん もやし たまねぎ スイートコーン パセリ	688kcal 25.5g 390mg
9	水	麦ごはん さわらのごまだれ焼き 茎わかめのきんぴら 丁字麩のみそ汁 牛乳	さわら くきわかめ 豆腐 みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ ごま さとう 丁字麩	にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	594kcal 27.8g 316mg
10	木	ごはん 春巻 ごぼうのソース炒め 厚揚げの中華煮 牛乳 プチトマト(小・中) ミフルーツゼリー ストベリー(幼)	ベーコン 豚肉 生揚げ 牛乳 春巻	こめ 強化米 油 さとう かたくりこ フルーツゼリー(ストベリー)(幼)	ごぼう ビーマン にんじん たけのこ たまねぎ 赤ビーマン しいたけ さやえんどう にんにく ミニトマト(小・中)	703kcal 22.9g 278mg
11	金	麦ごはん いわしの唐揚げ 野菜あんかけ ゆばのすまし汁 フルーツゼリーあえ 牛乳	いわし 豆腐 湯葉 かまぼこ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ 油 ごま油 さとう ハチミツレモンゼリー カクテルゼリー	しょうが にんじん えのきたけ 黄ビーマン たまねぎ みつば みかん	621kcal 24.4g 322mg
14	月	麦ごはん 和風おろしハンバーグ キャベツのごまあえ モロヘイヤと卵のすまし汁 牛乳	ハンバーグ たまご 鶏肉 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さとう かたくりこ ごま	だいこん キャベツ にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ モロヘイヤ	577kcal 24.1g 397mg
15	火	ごはん こあゆのカレー揚げ マカロニサラダ ごぼうと肉団子のスープ 牛乳 【湖魚の料理】	こあゆ 肉団子 牛乳 	こめ 強化米 からあげ粉 カレー粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	きゅうり スイートコーン にんじん キャベツ ごぼう ねぎ	672kcal 21.4g 392mg
16	水	麦ごはん 信長煮 きすの天ぷら(幼~小:1尾、中2尾) ボイル野菜(一食天つゆ) 牛乳 【滋賀県の特産物メニュー】	牛肉 焼き豆腐 きす天ぷら 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 丁字麩 油 さとう 	たまねぎ にんじん 赤こんにやく はくさい ねぎ えのきたけ キャベツ	684kcal 24.6g 343mg
17	木	ごはん 千草焼き ひじき五目煮 ちくわとえのきのすまし汁 牛乳 一食メロン	たまご まぐろ 鶏肉 ひじき だいず ちくわ 豆腐 牛乳	こめ 強化米 かたくりこ 油 さとう	たまねぎ スイートコーン ねぎ にんじん えのきたけ こまつな メロン	607kcal 26.1g 309mg
18	金	中華麺(小麦対応なし) しょうゆラーメンスープ ポークしゅうまい(幼~小2:1個、小3~小6:2個、 中:3個) いかのオイスター炒め 牛乳 キャンディチーズ(中:2個)	焼き豚 なたと ポークしゅうまい いか 牛乳 チーズ(中)	中華めん 油 さとう	もやし にんじん メンマ キャベツ ヤングコーン たまねぎ さやいんげん にんにく	560kcal 29.3g 281mg
21	月	麦ごはん 鶏の唐揚げ れんこんサラダ みそワタンスープ 牛乳(小・中) 乳酸菌飲料(幼)	鶏肉 ハム わんたん(肉入り) ベーコン 牛乳(小・中)	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ 油 ノンエッグマヨネーズ 乳酸菌飲料(幼)	しょうが れんこん にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ もやし	746kcal 27.4g 262mg
22	火	食パン(小麦、乳対応なし) ブルーベリージャム ポークビーンズ ミートローフ 海藻サラダ 牛乳 【すこやかメニューの日(食物せんいが多いです)】	だいず 豚肉 豚ひき肉 牛乳 ひじきの海藻ミックス	食パン ブルーベリージャム じゃがいも オリーブ油 さとう パン粉 ノンエッグマヨネーズ フレンチドレッシング	にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム セロリー グリンピース トマト にんじん スイートコーン プロッコリー	752kcal 33.0g 343mg
23	水	麦ごはん アジ梅こうじ焼き キャベツの和風炒め のっぺい汁 牛乳	あじ 花かつお 豆腐 鶏肉 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 さといも かたくりこ	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ ねぎ	544kcal 28.0g 308mg
24	木	ごはん ポークカレー 鮭のマヨネーズ焼き インゲンのごま炒め 牛乳	豚肉 さけ ベーコン 牛乳	こめ 強化米 じゃがいも 油 給食用カレーフレーク マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん グリンピース さやいんげん 赤ビーマン	757kcal 29.6g 288mg
25	金	麦ごはん ししゃもの磯辺天ぷら(幼~小3:2尾、 小4~中:3尾) 高野豆腐と野菜のうま煮 わかめのみそ汁 牛乳 【こごつメニューの日(カルシウムが多いです)】	ししゃも 青のり 高野豆腐 わかめ 油揚げ みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ てんぷら粉 油 じゃがいも さとう	にんじん しいたけ さやいんげん たまねぎ キャベツ	633kcal 25.0g 442mg
28	月	麦ごはん いかの照り焼き ポテトサラダ 豚肉と豆腐のスープ 牛乳 ひじきふりかけ	いか ハム 豚肉 豆腐 牛乳 ひじきふりかけ	こめ 強化米 おおむぎ じゃがいも マヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり にんじん しょうが しいたけ もやし	633kcal 30.9g 287mg
29	火	ごはん さばの塩焼き 卵と野菜の炒め物 けんちん汁 牛乳(小・中) 乳酸菌飲料(幼)	さば ベーコン たまご 鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳(小・中)	こめ 強化米 油 乳酸菌飲料(幼)	ほうれんそう もやし にんじん こんにやく だいこん ねぎ	709kcal 29.3g 303mg
30	水	コーンピラフ えびフリッター プロッコリーサラダ ビーフンスープ 牛乳 プルーンヨーグルト	ベーコン えびフリッター 豚肉 牛乳 プルーンヨーグルト	こめ 強化米 油 ドレッシング ビーフン	スイートコーン たまねぎ にんじん プロッコリー 赤たまねぎ チンゲンサイ ヤングコーン	666kcal 25.2g 381mg

※緊急時や材料等の都合で、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

【今月の県内地場産は キャベツ、たまねぎ、小松菜、きゅうり、じゃがいも、牛乳 を使用します】

【今月の町内産は 環境こだわり米・キヌヒカリ(無洗米)、たまねぎ、キャベツ、プチトマト を使用します】



QRコードを読み込
むとホームページで
ご覧いただけます。

