



令和2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
			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	月	ばらすし ぶたのしょうがやき すまし汁 牛乳 (※)かしわもち(小・中)	豚肉 豆腐 かまぼこ 牛乳	こめ 強化米 さとう かしわもち(小・中)	にんじん かんぴょう グリーンピース たまねぎ しょうが だいこん ねぎ	638kcal 23.5g 268mg
2	火	ごはん さけの黒酢たれかけ かしわのじゅんじゅん しそひじきあえ 牛乳	さけ 鶏肉 焼き豆腐 しそひじき 牛乳	こめ 強化米 油 黒砂糖 さとう	はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ 菜の花 こまつな	638kcal 33.6g 379mg
3	水	ごはん 野菜カレー あかうおのハーブ焼き キャベツサラダ 牛乳 りんごゼリー	あかうお ハム 牛乳	こめ 強化米 じゃがいも 油 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり アップルゼリー	706kcal 24.6g 274mg
4	木	ごはん 豚肉のパーベキューソース ポテトサラダ キャベツのコンソメスープ 牛乳 (※)かしわもち(幼)	豚肉 牛乳	こめ 強化米 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ かしわもち(幼)	たまねぎ きゅうり スイートコーン キャベツ にんじん さやいんげん しめじ	641kcal 24.9g 267mg
5	金	中華麺(小麦対応なし) ラーメンスープ(しょうゆ) 肉まん(幼・小:1個、中:2個) グリーンアスパラのごまあえ 牛乳 はちみつレモンゼリー	うずら卵 なた 牛乳	中華めん ごま油 ミニ肉まん ごま	もやし にんじん たまねぎ ねぎ アスパラガス ヤングコーン はちみつレモンゼリー	594kcal 20.6g 311mg
8	月	ごはん 甘酢肉だんご(幼:1個、小:2個、中:3個) ごぼうチップス たけのこのみそ汁 牛乳 ふりかけ 【かみかみメニューの日です】	甘酢肉だんご 油揚げ みそ 牛乳	こめ 強化米 油 ふりかけ	ごぼう たけのこ たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	598kcal 19.8g 332mg
9	火	コッペパン(小麦対応なし) セルフサンドソーセージ(1食1つがっパ) コーンソテー 豆乳スープ 牛乳 みかんゼリー 【すこやかメニューの日(食物せんいが多いです)】	ソーセージ ベーコン 豆乳 牛乳	コッペパン 油 じゃがいも	スイートコーン もやし ピーマン にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう みかんゼリー	660kcal 26.0g 300mg
10	水	中華ピラフ 白身魚のごまたれかけ 白玉フルーツ 春雨スープ 牛乳	焼き豚 メルルーサ 豆腐 牛乳	こめ 強化米 ごま油 油 ごま さとう かたくりこ 白玉もち はるさめ	ねぎ しいたけ にんじん もも みかん パインアップル 赤パプリカ たまねぎ	539kcal 23.5g 278mg
11	木	ごはん すき焼き煮 ほっけの塩焼き 小松菜のあえもの 牛乳	牛肉 豆腐 ほっけ 牛乳	こめ 強化米 丁字麩 さとう	たまねぎ しらたき はくさい ねぎ しめじ こまつな	593kcal 28.1g 376mg
12	金	麦ごはん じゃがいものそばろ煮 こあゆのりん揚げ いんげんのかつおあえ 牛乳 【こつこつメニューの日(カルシウムが多いです)】	鶏ひき肉 生揚げ こあゆ 花かつお 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ じゃがいも さとう かたくりこ 油 砂糖	たまねぎ グリンピース さやいんげん もやし	711kcal 27.6g 421mg
15	月	ごはん 回鍋肉 ぎょうざ(幼~小3:2個、小4~小6:3個、中:4個) ちんげん菜のあっさりスープ 牛乳	豚肉 みそ ギョウザ ちくわ 牛乳	こめ 強化米 ごま油 さとう はるさめ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ しいたけ 赤パプリカ	682kcal 26.7g 423mg
16	火	ひじきご飯 サワラ白醤油焼 キャベツのゆかりあえ かきたま汁 牛乳 ファイバーヨーグルト	ひじき 油揚げ さわら白しょうゆ漬け たまご 豆腐 牛乳 ファイバーヨーグルト	こめ 強化米 かたくりこ	にんじん キャベツ こまつな 赤しそ はくさい ねぎ	656kcal 30.9g 409mg
17	水	麦ごはん ビビンバ 春巻 わかめスープ 牛乳	牛肉 わかめ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ ごま油 油 さとう	にんじん ほうれんそう もやし 山菜 しょうが にんにく 春巻 しめじ たけのこ スイートコーン	615kcal 19.5g 280mg
18	木	茶飯 ちくわの磯部揚げ(幼~小2:1個、小3~小6:2個、 中:3個) えんどうのあえもの 愛荘うどん入り豚汁 牛乳	ちくわ のり 花かつお 豚肉 みそ 牛乳	こめ 強化米 てんぷら粉 油 干しうどん(山芋入り)	さやえんどう にんじん キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	615kcal 22.9g 294mg
19	金	麦ごはん ジャーマンオムレツ だいこんツナサラダ 法蓮草のスープ 牛乳	たまご 牛乳 まぐろ ハム	こめ 強化米 おおむぎ さとう ドレッシング 油	だいこん こまつな スイートコーン ほうれんそう たまねぎ にんじん	634kcal 22.9g 318mg
22	月	麦ごはん さばの味噌煮 ふきの炒め煮 そうめん入りすまし汁 牛乳 一食味付けのり	さば みそ 牛乳 味付けのり	こめ 強化米 おおむぎ さとう 油 そうめん じゃがいも	しょうが ふき しいたけ にんじん こんにゃく しめじ たまねぎ ねぎ	650kcal 22.8g 266mg
23	火	コッペパン(小麦対応なし) 焼きそば かぼちゃカップグラタン 白菜と肉団子のスープ 牛乳	豚肉 肉団子 牛乳	コッペパン やきそばめん 油 かぼちゃカップグラタン	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	708kcal 23.7g 322mg
24	水	麦ごはん とり肉のみそたれかけ 海藻サラダ にんじんポタージュ 牛乳	鶏肉 みそ ひじきの海藻ミックス 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 米粉 油 さとう ドレッシング*パン*バター コーンクリーム粉末	黄パプリカ きゅうり キャベツ にんじんペースト にんじん コーン グリーンピース たまねぎ	636kcal 26.2g 293mg
25	木	ごはん おこのみあげ(1食とんかつ* きんぴら*ごぼう じゃがいものみそ汁 牛乳	たこ たまご のり 豚肉 わかめ 豆腐 みそ 牛乳	こめ 強化米 こむぎ粉 油 さとう ごま じゃがいも	キャベツ 千切生姜 糸こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん	640kcal 20.3g 304mg
26	金	ちらし寿司 大豆のかりかり揚げ 小松菜のごまあえ 豆腐のすまし汁 牛乳	錦糸卵 だいず こんぶ 豆腐 鶏肉 牛乳	こめ 強化米 さとう かたくりこ 油 ごま	ちらし寿司の素 グリーンピース こまつな ほうれんそう にんじん しいたけ たまねぎ みつば	629kcal 23.9g 356mg
29	月	麦ごはん ロールキャベツ アスパラのソテー 野菜スープ 牛乳	ロールキャベツ 豚肉 ウインナー 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さとう マヨネーズ カレー粉	トマト トマトピューレー アスパラガス にんじん キャベツ チンゲンサイ もやし	647kcal 22.8g 317mg
30	火	ごはん カレイのからあげ 日野菜あえ たまねぎのみそ汁 牛乳 チーズ(小・中:3個)	かれい みそ 牛乳 チーズ(小・中)	こめ 強化米 かたくりこ 油 じゃがいも	しょうが キャベツ ほうれんそう 日の菜漬 たまねぎ にんじん エリンギ えのきたけ ねぎ	614kcal 29.5g 403mg

★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。
 (※)6月1日、4日『かしわもち』は、令和2年5月に使用予定であったものを今回使用します。
 【今月の県内地場産はきゅうり、小松菜、ねぎ、こあゆ、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)を使用します】



QRコードを読み込むと
ホームページでもご覧
いただけます。

