


# 2022年6月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金	
<p><b>いがスマイル給食</b> ( )は伊賀産食材です</p> <p>22日(水) 伊賀豚キムチ(伊賀豚・玉ねぎ・キャベツ)</p> <p>23日(木) 伊賀牛丼(伊賀牛・ねぎ) 切干大根の和え物(にんじん・きゅうり) 豆腐のみそ汁(油揚げ・豆腐)</p> 	<p>1 さばは、DHAやEPAなどの栄養素が豊富に含まれています。</p> <p>マカロニサラダ さばの塩焼き</p> <p>麦ごはん けんちん汁</p>	<p>2 チキンライスの炒り卵の炒め油に、菜の花油を使用します。</p> <p>ヨーグルト用の紙スプーンは付きません</p> <p>ヨーグルト ポトフ チキンライス</p>	<p>3 ツナふりかけは、しつとりと仕上げます。手作りのふりかけです。</p> <p>もやしのごま酢和え ツナふりかけ 麦ごはん 肉豆腐</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>814 kcal 36.1 g 30.7 g</p> <p>717 kcal 29.1 g 17.0 g</p> <p>763 kcal 32.9 g 21.9 g</p>	
					<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>814 kcal 36.1 g 30.7 g</p> <p>赤 牛乳 さば 油揚げ 豆腐</p> <p>黄 伊賀米 大麥 こんにやく マカロニ さとう /リゾット</p> <p>緑 きゅうり にんじん キャベツ ごぼう 大根 ねぎ</p>
<p>6 青菜ごはんには、広島菜・京菜・大根の葉の、3種類の青菜が入っています。</p> <p>煮卵と筑前煮 青菜ごはん チンゲン菜のおかか和え</p>	<p>7 にんにくの効いた、甘辛いチリソースです。</p> <p>チリソースを いかにからあげにかけて食べよう!</p> <p>ナムル いかにからあげ</p> <p>麦ごはん わかめスープ</p>	<p>8 国内で作られる春雨の多くは、奈良県で作られています。</p> <p>春雨サラダ のりの佃煮</p> <p>麦ごはん 厚揚げのピリ辛煮</p>	<p>9 香味漬けにしょうがを使用しています。</p> <p>白菜の香味漬け ししゃもの磯辺揚げ</p> <p>麦ごはん 切干大根の含め煮</p>	<p>10 ツナの入ったポテトサラダです。</p> <p>マスタードソースを ウインナーにかけて食べよう!</p> <p>ツナポテトサラダ ウインナーソース</p> <p>ミルクパン 野菜スープ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>711 kcal 27.9 g 19.9 g</p> <p>717 kcal 31.7 g 20.3 g</p> <p>753 kcal 26.9 g 21.3 g</p> <p>719 kcal 26.6 g 20.5 g</p> <p>798 kcal 31.1 g 34.3 g</p>
<p>13 豚のしょうが焼きは、大きなオープンで焼いています。一度に100人分以上焼くことができます。</p> <p>キャベツナムル 豚肉のしょうが焼き</p> <p>麦ごはん おからの炒り煮</p>	<p>14 のりポテトは、一人当たり100gのじゃがいもを使っています。</p> <p>のりポテト つぼ漬け セルフ親子丼</p>	<p>15 ごま和えのごまは、炒ってから半すります。ごまはすることで消化・吸収が良くなります。</p> <p>ほうれん草のごま和え シルバーのマヨネーズ焼き</p> <p>麦ごはん 沢煮焼</p>	<p>16 伊賀産の大豆の入った、牛肉と豚肉のドライカレーです!</p> <p>ひじきサラダ ドライカレー</p>	<p>17 小松菜にはカルシウムがたくさん含まれています。中学生のみなさんにとって、とても大切な栄養素です。</p> <p>小松菜の磯辺和え ちくわのてんぷら</p> <p>麦ごはん 五目きんぴら</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>751 kcal 29.7 g 23.9 g</p> <p>761 kcal 28.3 g 19.7 g</p> <p>703 kcal 32.4 g 22.1 g</p> <p>764 kcal 27.1 g 20.9 g</p> <p>767 kcal 22.1 g 22.8 g</p>
<p>20 新玉ねぎは、やわらかく、辛味が弱いのが特徴です。</p> <p>ケチャップソースを キャベツとフライにかけて食べよう!</p> <p>せんキャベツ 鮭フライ</p> <p>麦ごはん 新玉ねぎのみそ汁</p>	<p>21 三重県産のモロヘイヤを使用します。</p> <p>地物一番献立 モロヘイヤのおかか和え 豆腐田楽</p> <p>麦ごはん じゃがいものそぼろ煮</p>	<p>22 伊賀豚キムチに、伊賀産の玉ねぎとキャベツを使います★</p> <p>アンデスメロン いりこ豆</p> <p>麦ごはん 伊賀豚キムチ</p>	<p>23 伊賀牛のうまみたっぷりの伊賀牛丼です。伊賀産のねぎを使います★</p> <p>伊賀牛丼 豆腐のみそ汁</p>	<p>24 和風スラゲティは、仕上げに大葉を加えます。さわやかな香りがします。</p> <p>大葉の和風スラゲティ コーンサラダ</p> <p>麦ごはん コーンサラダ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>798 kcal 34.2 g 23.5 g</p> <p>759 kcal 29.4 g 19.0 g</p> <p>791 kcal 31.9 g 25.9 g</p> <p>800 kcal 32.6 g 25.4 g</p> <p>705 kcal 28.7 g 19.6 g</p>
<p>27 麻婆豆腐のころみは、でんぶんを水にとくつけています。</p> <p>中華和え 麦ごはん 麻婆豆腐</p>	<p>28 さやいんげんは、いんげん豆を若採りしてさやごと食べる野菜です。</p> <p>さやいんげんのごま和え 鶏肉のからあげ</p> <p>麦ごはん ひじきの炒り煮</p>	<p>29 豚肉を使ったハヤシライスです。米粉ルーを使用します。</p> <p>ツナドレッシングサラダ ポークハヤシライス</p>	<p>30 今日のみそ汁は、白みそを使います。</p> <p>わかめときゅうりの酢の物 さわらのごま焼き</p> <p>麦ごはん 小松菜のみそ汁</p>	<p>その日のメニュー (盛り付け図)</p> <p>血や肉、骨になる食品 熱や力のもとになる食品 体の調子を整える食品</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>728 kcal 29.4 g 21.5 g</p> <p>804 kcal 28.9 g 28.7 g</p> <p>759 kcal 25.3 g 22.5 g</p> <p>712 kcal 33.2 g 19.2 g</p> <p>728 kcal 29.4 g 21.5 g</p>