

2023年6月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金	
いがスマイル給食 ()は伊賀産食材です ・14日(水) 伊賀豚肉の卵とじ(伊賀豚肉) ・20日(火) キーマカレーライス(牛ミンチ・豚ひき肉)		栄養生のつづやき 日付 その日のメニュー (盛り付け図) エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g		1 きんぴらは仕上げに一味唐辛子を入れています。 ケチャップソースをかけて食べよう! しおキャベツ 焼きウィンナー 麦ご飯 きんぴら エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 23.6g 25.1g	
★ロイロノートに給食写真をアップしています。 ぜひご覧ください! ★G7交通大臣会合に参加する国の料理も登場します。 (Gマーク付いています) 詳しくは給食だよりをご覧ください!		エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g 753 kcal 23.6g 25.1g		2 鮭ふりかけは、手作りのふりかけです。 (肉と野菜のオイスターソース炒め) 鮭ふりかけ ソース炒め 麦ご飯 天竺のこまがらめ エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 31.4g 25.8g	
5	6	7	8	9	
にんにくの効いた、甘いチリソースです。 小えびのチリソース ひじきのり 白ご飯 豆腐の中華煮	給食の手巻きのは、三重県産を使用しています。 チンゲン菜のごま和え 納豆みそ 手巻きのみ 白ご飯 じゃがいものうま煮	シチューという料理が確立したのは16世紀後半~17世紀前半のフランスといわれています。 コーンクリーム シチュー チキンライス	醤油や砂糖で甘辛く味付けしたいわしのかは焼きがよくなります! 小松菜のいそべ和え いわしのかは焼き 麦ご飯 干切り野菜のすまし	ツナはマグロやカツオを油漬けにした加工品です。 ツナのトマト スパゲティ コッパン コーンサラダ	
エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 35.6g 24.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 29.6g 19.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 24.9g 20.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 28.1g 20.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 26.4g 20.0g	
赤 牛乳 小えび 豚肉 豆腐 うすら卵 ひじきのり 黄 伊賀米 小麦粉 でんぷん 油 さとう ごま油 緑 にんにく 玉ねぎ しょうが 生しいたけ にんじん 白菜 ねぎ	赤 牛乳 鶏肉 豚ひき肉 赤みそ ひきわり納豆 手巻きのみ 黄 伊賀米 油 板こんにやく じゃがいも さとう いりごま 緑 にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ	赤 牛乳 鶏肉 生クリーム 黄 伊賀米 小麦粉 パター 緑 ホールコーン クリームコーン パセリ	赤 牛乳 いわし 刻みのり 油あげ 黄 伊賀米 小麦粉 でんぷん 油 さとう つきこんにやく 緑 しょうが 小松菜 キャベツ にんじん 大根 生しいたけ ねぎ	赤 牛乳 ツナオイル漬 黄 コッパン なたね油 さとう スパゲティ 油 メーブルジャム 緑 にんにく セロリ 玉ねぎ カットトマト キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン	
12	13	14	15	16	
コールスローはあらかじめ野菜を調味料で味付けして味をなじませたものです。 コールスローサラダ あじのハーブグリル 白ご飯 ポテトスープ	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。 のりポテト つぼ漬け 白ご飯 ホイコーロー	伊賀産の豚肉を使用した卵とじです! いがスマイル給食 ほうれん草の辛子和え ひじきふりかけ 白ご飯 伊賀豚肉の卵とじ	モロヘイヤはおかから和え 豆腐の肉みそかけ 麦ご飯 切干大根の釜めし	油淋鶏には刻んだねぎの入った甘酸っぱいタレがかかっています。 もやしナムル 油淋鶏 麦ご飯 白菜スープ	
エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 32.1g 19.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 26.4g 21.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 28.3g 18.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 29.5g 20.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 29.4g 26.7g	
赤 牛乳 あじ ベーコン 黄 伊賀米 油 パン粉 さとう じゃがいも 緑 パセリ キャベツ きゅうり にんじん	赤 牛乳 豚肉 赤みそ 青のり 黄 伊賀米 油 さとう ごま油 じゃがいも 緑 にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン もやし キャベツ つぼ漬け	赤 牛乳 豚肉 たまご ひじき 黄 伊賀米 油 系こんにやく じゃがいも 小麦粉 いりごま 緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ	赤 牛乳 木綿豆腐 豚肉 赤みそ かつお節 油あげ 黄 伊賀米 小麦粉 油 さとう つきこんにやく 緑 モロヘイヤ キャベツ 干しいたけ にんじん 切干しいたけ	赤 牛乳 鶏肉 黄 伊賀米 小麦粉 でんぷん 油 さとう ごま油 緑 ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ 白菜 干しいたけ くら	
19	20	21	22	23	
「わかさぎ」は魚類の中でもカルシウムがたくさん含まれている魚です。 わかさぎの のり塩揚げ 麦ご飯 焼きそば	伊賀産の豚ひき肉と牛ミンチを使ったキーマカレーです! いがスマイル給食 アスパラのドレッシング サラダ キーマカレーライス	わかめときゅうりの酢の物 さわらの七味焼き 白ご飯 じゃがいものそば煮	おからには食物繊維が豊富に含まれています。 キャベツのいそべ和え ちくわの天ぷら 麦ご飯 おからの炒り煮	チリコンカンにはテキサス州発祥の料理で大豆や肉、トマトが入ったスープです。 ゼリー用の紙スプーンは付きません。 ポテトサラダ みかんゼリー コッパン チリコンカン	
エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 24.9g 21.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 24.9g 21.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 33.6g 20.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 23.1g 21.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 31.2g 26.8g	
赤 牛乳 豚肉 わかさぎ 青のり 黄 伊賀米 油 中華めん でんぷん 小麦粉 緑 にんじん 玉ねぎ キャベツ しそ粉	赤 牛乳 豚肉 牛肉 大豆 黄 伊賀米 小麦粉 油 さとう 緑 にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ グリーンパスタ キャベツ きゅうり	赤 牛乳 さわら わかめ 鶏肉 黄 伊賀米 いりごま はるさめ さとう 油 板こんにやく じゃがいも きゅうり 干しいたけ 緑 にんじん 玉ねぎ	赤 牛乳 ちくわ 刻みのり 鶏肉 おから 黄 伊賀米 小麦粉 小麦粉 でんぷん 油 系こんにやく さとう 緑 キャベツ 小松菜 にんじん 干しいたけ ごぼう ねぎ	赤 牛乳 大豆 黄 コッパン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ 油 緑 きゅうり にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく マッシュルーム ピーマン トマト水菜 みかんゼリー	
26	27	28	29	30	
今回の麻婆豆腐にはなすが入っています。 青じそ ドレッシングサラダ なす入り マーボーどんぶり	ソテーはフランス語で「飛び跳ねる」という意味があるそうです。 コーンソテー チキンのマヨネーズ焼き 白ご飯 カレーポテトスープ	厚揚げは水切りした木綿豆腐を高温で揚げたもので味がしみやすいのが特徴です。 ツナと野菜の レモンソースあえ おかからりかけ 白ご飯 厚揚げのそば煮	しいらは漢字で「鰯」と書きます。 ウスターソースをかけて食べよう! せんキャベツ しいらのフライ ウスターソース 麦ご飯 じゃがいもと玉ねぎの煮たし	タコライスには伊賀産の牛ひき肉と三重県産の豚ミンチを使用しています。 もすくスープ ごはんキャベツ→ミンチ→チーズの順にもりつけよう! タコライス	
エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 28.6g 23.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 32.7g 17.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 28.8g 21.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 34.4g 22.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 33.1g 21.2g	
赤 牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐 黄 伊賀米 小麦粉 ラード さとう 油 でんぷん ごま油 サラダこんにやく 緑 にんにく しょうが なす くら キャベツ きゅうり 青じそ	赤 牛乳 鶏肉 黄 伊賀米 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも 緑 にんじん ホールコーン 玉ねぎ	赤 牛乳 鶏肉 厚揚げ ツナオイル漬 かつお節 黄 伊賀米 油 さとう でんぷん 緑 しょうが 大根 にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン汁	赤 牛乳 しいら 油あげ 赤みそ わかめ 黄 伊賀米 小麦粉 小麦粉 でんぷん 油 パン粉 じゃがいも 緑 キャベツ 玉ねぎ ねぎ	赤 牛乳 牛肉 豚肉 チーズ 豆腐 もすく 黄 伊賀米 小麦粉 大豆 さとう ごま油 緑 にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ トマト水菜 キャベツ ねぎ	

※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネーズタイプ調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。