

2024年6月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<p>きんぴらは仕上げに一味唐辛子を入れています。</p> <p>キャベツのいそべあえ 鯖の塩焼き</p> <p>白ご飯 きんぴら</p>	<p>鮭ふりかけは、手作りのふりかけです。</p> <p>ほうれん草のからしあえ</p> <p>鮭ふりかけ ほうれん草のからしあえ 豚肉と厚揚げのみそ炒め</p> <p>白ご飯</p>	<p>伊賀産の豚肉と鶏卵を使用しています。</p> <p>いがスマイル給食 青のりピーズ</p> <p>伊賀豚とねぎのたまごスープ チャーハン</p>	<p>ちくわは、切り口が竹の輪に似ていることから、「ちくわ」といいます。</p> <p>チンゲン菜のごまあえ ちくわのパン粉焼き</p> <p>麦ご飯 カレーポテトスープ</p>	<p>イタリアンスパゲティには、伊賀産のなたね油を使用しています。</p> <p>イタリアンスパゲティ</p> <p>ブルーベリージャム オニオンドレッシング コッパン サラダ</p>
エネルギー たんぱく質 脂質 778 kcal 27.5g 28.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 746 kcal 28.3g 24.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 705 kcal 26.5g 23.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 719 kcal 23.7g 19.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 772 kcal 26.3g 23.2g
赤 牛乳 鯖 きさみのり 油揚げ	赤 牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ 鮭フレーク	赤 牛乳 豚肉 鶏卵 大豆 青のり	赤 牛乳 ちくわ 豚肉 青のり	赤 牛乳 ウインナー
黄 伊賀米 油 こんにやく さとう ごま油	黄 伊賀米 油 ごま油 さとう	黄 伊賀米 小麦 油 でんぷん ごま油	黄 伊賀米 小麦 ノンエッグマヨネーズ パン粉 オリーブ油 ごま油 じゃがいも	黄 コッパン 油 さとう オリーブ油 なたね油 スパゲティ ブルーベリージャム
緑 キャベツ にんじん ごぼう	緑 にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし	緑 にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ 白菜	緑 チンゲン菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ	緑 にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん
10	11	12	13	14
<p>おかかふりかけの「おかか」は、かつお節のことを言います。</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>おかかふりかけ 豚肉の卵とじ</p> <p>白ご飯</p>	<p>京都が「西の京」と呼ばれたことや白みそを使用することから西京焼きと呼ぶそうです。</p> <p>白菜のごまあえ 鮭の西京焼き</p> <p>白ご飯 ひじきの炒り煮</p>	<p>韓国語でヤンニョムは味付けされたという意味で、味付けされたフライドチキンという意味になります。</p> <p>もやしのナムル ヤンニョムチキン</p> <p>白ご飯 わかめスープ</p>	<p>ハヤシライスにデミグラスソースや赤ワイン、トマトピューレを使用した料理です。</p> <p>ハヤシライス ドレッシングサラダ</p> <p>ポークハヤシライス</p>	<p>白身魚は、「メルルサ」という魚を使用しています。</p> <p>カレーキャベツ 白身魚フライ</p> <p>麦ご飯 じゃがいものみそ汁</p>
エネルギー たんぱく質 脂質 768 kcal 29.8g 23.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 735 kcal 31.8g 22.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 788 kcal 28.7g 28.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 730 kcal 23.3g 18.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 779 kcal 32.0g 21.4g
赤 牛乳 豚肉 鶏卵 かつお節	赤 牛乳 銀鮭 白みそ 大豆 ひじき 油揚げ	赤 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	赤 牛乳 豚肉	赤 牛乳 メルルサ 油揚げ 白みそ 赤みそ
黄 伊賀米 油 こんにやく さとう	黄 伊賀米 さとう ごま ごま油	黄 伊賀米 でんぷん 油 さとう ごま油	黄 伊賀米 小麦 油 じゃがいも サラダこんにやく さとう	黄 伊賀米 小麦 小麦粉 でんぷん 油 パン粉 さとう じゃがいも
緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	緑 ほうれん草 白菜 にんじん	緑 にんにく しょうが にんじん もやし 玉ねぎ ねぎ	緑 にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 青じそ	緑 キャベツ 玉ねぎ ねぎ
17	18	19	20	21
<p>ごまかぼちゃは、揚げたかぼちゃに甘いタレをからめます。</p> <p>ごまかぼちゃ</p> <p>減量 白ご飯 マーボー豆腐</p>	<p>メロンは、5月～7月が旬の果物です。みずみずしく甘い果汁に香り高いのが特徴です。</p> <p>メロン</p> <p>伊賀牛のみそけんちん汁 スタミナ丼</p>	<p>小松菜のごまあえ 鯖の照り焼き</p> <p>白ご飯 じゃがいものうま煮</p>	<p>小えびのチリソースかけ</p> <p>麦ご飯 チンゲン菜の とろみスープ</p>	<p>ツナドレッシングサラダ</p> <p>黒糖パンクリームシチュー</p>
エネルギー たんぱく質 脂質 802 kcal 26.7g 25.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 719 kcal 26.5g 21.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 751 kcal 31.9g 19.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 779 kcal 32.2g 23.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 758 kcal 28.6g 26.9g
赤 牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ 豆腐	赤 牛乳 牛肉 油揚げ 豆腐 白みそ	赤 牛乳 鯖 鶏肉 豆腐	赤 牛乳 えび 豚肉 うすら卵	赤 牛乳 鶏肉 生クリーム ツナ油揚げ
黄 伊賀米 ラード さとう でんぷん ごま油 油 黒ごま ごま	黄 伊賀米 小麦 油 ごま油 こんにやく	黄 伊賀米 さとう ごま 油 こんにやく じゃがいも	黄 伊賀米 小麦 小麦粉 でんぷん 油 さとう ごま油	黄 黒糖パン 油 じゃがいも 小麦粉 パター さとう
緑 にんにく しょうが ねぎ かぼちゃ たくあんづけ	緑 にんにく にんじん 玉ねぎ もやし にら ごぼう 大根 ねぎ メロン	緑 小松菜 白菜 干しいたけ にんじん 玉ねぎ	緑 にんにく 玉ねぎ しょうが まいいたけ たけのこ にんじん チンゲン菜	緑 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり
24	25	26	27	28
<p>鶏そぼろは、水分をとばしてバラバラになるまで炒めます。</p> <p>野菜サラダ</p> <p>鶏そぼろ丼 豆腐のすまし汁</p>	<p>いわしは、漢字で「鰯」と書きます。</p> <p>ウスターソースをかけて食べよう!</p> <p>キャベツのゆかりあえ いわしフライ ウスターソース じゃがいもと たまねぎのみそ汁</p>	<p>ヨーグルト用の紙フーンは付きません</p> <p>ヨーグルト サラダ</p> <p>ドライカレー</p>	<p>厚揚げは1人2個です!</p> <p>モロヘイヤのおかかあえ 厚揚げの肉みそかけ</p> <p>麦ご飯 もすくスープ</p>	<p>フライドポテト</p> <p>ひじきのり 麦ご飯 豚キムチ</p>
エネルギー たんぱく質 脂質 771 kcal 28.4g 22.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 766 kcal 27.3g 24.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 805 kcal 30.0g 22.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 705 kcal 25.1g 19.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 764 kcal 28.6g 23.6g
赤 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	赤 牛乳 いわし 油揚げ 赤みそ	赤 牛乳 牛肉 豚肉 大豆	赤 牛乳 厚揚げ 豚肉 赤みそ かつお節 もすく	赤 牛乳 豚肉 ひじきのり
黄 伊賀米 さとう ノンエッグマヨネーズ	黄 伊賀米 小麦粉 でんぷん 油 パン粉 じゃがいも	黄 伊賀米 小麦 油 小麦粉 さとう ヨーグルト	黄 伊賀米 小麦 油 さとう ごま油	黄 伊賀米 小麦 油 ごま油 じゃがいも
緑 しょうが たけのこ にんじん キャベツ きゅうり コーン えのき ねぎ	緑 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ しそ	緑 にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	緑 モロヘイヤ もやし しょうが にんじん 玉ねぎ ねぎ	緑 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ キムチ にら
日付	<p>いがスマイル給食</p> <p>() は使用食材です</p> <p>6月は食育月間、6月4日からは歯の衛生週間も始まります。食べ物の入口となる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。</p>			
その日のメニュー (盛り付け順)	<p>・5日(水) 伊賀豚とねぎのチャーハン (伊賀豚肉・鶏卵)</p> <p>・18日(火) 伊賀牛のスタミナ丼 (伊賀牛)</p>			
赤 血や肉、骨になる食品	<p>運動能力をフルに発揮できる!</p> <p>きおくよく たか 記憶力を高める!</p> <p>リラックスできる!</p> <p>むし歯を予防する!</p>			
黄 熱や力のもとになる食品	<p>表情が豊かになる!</p> <p>消化・吸収をよくする!</p> <p>歯並びや発音がよくなる!</p> <p>食べ過ぎを防ぐ!</p>			
緑 体の調子を整える食品	<p>※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネース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。</p>			