









2024年6月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
3 きんぴらは仕上げに一味唐辛子を入れています。	4 鮭ふりかけは、手作りのふりかけです。	5 伊賀産の豚肉と鶏卵を使用しています。	6 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。	7 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。
キャベツのいそべあえ 鯖の塩焼き 白ご飯 きんぴら	ほうれん草のからしあえ 鮭ふりかけ 豚肉と厚揚げのみそ炒め 白ご飯	いがスマイル給食 青のりピーズ 伊賀豚とねぎのたまごスープ チャーハン	チンゲン菜のごまあえ ちくわのパン粉焼き 麦ご飯 カレーポテトスープ	イタリアンスパゲティ ブルーベリージャム オニオンドレッシングサラダ コッパン
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
みどり キャベツ にんじん ごぼう	みどり にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし	みどり にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ 白菜	みどり チンゲン菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ	みどり にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん
10 おかかふりかけの「おかか」は、かつお節のことを言います。	11 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。	12 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。	13 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。	14 白身魚は、「メルルサ」という魚を使用しています。
おかかふりかけ スパゲティサラダ 白ご飯 豚肉の卵とじ	白菜のごまあえ 鮭の西京焼き 白ご飯 ひじきの炒り煮	もやしのナムル ヤンニョムチキン 白ご飯 わかめスープ	青じそ ドレッシングサラダ ポークハヤシライス	ケチャップソースをかけて食べよう! カレーキャベツ 白身魚フライ 白ご飯 じゃがいものみそ汁
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
みどり にんじん 玉ねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	みどり ほうれん草 白菜 にんじん	みどり にんにく しょうが にんじん もやし 玉ねぎ ねぎ	みどり 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	みどり キャベツ 玉ねぎ ねぎ
17 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。	18 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。	19 伊賀産の小松菜を使用しています。	20 にんにくやトウバンジャンが効いた甘いチリソースです。	21 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。
ごまかぼちゃ 白ご飯 マーボー豆腐	いがスマイル給食 メロン 伊賀牛のみそけんちん汁 スタミナ丼	小松菜のごまあえ 鯖の照り焼き 白ご飯 じゃがいものうま煮	小えびのチリソースかけ 白ご飯 チンゲン菜の とろみスープ	ツナドレッシング サラダ 黒糖パンクリームシチュー
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 赤みそ 豆腐	赤 牛乳 牛肉 油揚げ 豆腐 白みそ	赤 牛乳 鯖 鶏肉	赤 牛乳 えび 豚肉 うずら卵	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
みどり にんにく しょうが ねぎ かぼちゃ たくあんづけ	みどり 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	みどり 小松菜 白菜 干しいたけ にんじん 玉ねぎ	みどり 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	みどり 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり
24 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。	25 いわしは、漢字で「鰯」と書きます。	26 キーマカレーは、インド発祥ですが、ドライカレーは、キーマカレーを日本でアレンジして作られたと言われています。	27 モロヘイヤはエジプトでは「野菜の王様」と呼ばれています。	28 ピリッとした辛さがクセになる豚キムチです。ご飯もたくさん食べてね!
野菜サラダ 鶏そぼろ丼 豆腐のすまし汁	ウスターソースをかけて食べよう! キャベツのゆかりあえ いわしフライ ウスターソース 白ご飯 じゃがいもとたまねぎのみそ汁	ヨーグルト用の紙フーンは付きません ドレッシング ヨーグルト サラダ ドライカレー	厚揚げは1人2個です! モロヘイヤのおかかあえ 厚揚げの肉みそかけ 麦ご飯 もずくスープ	フライドポテト ひじきのり 麦ご飯 豚キムチ
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 もずく	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
みどり 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	みどり キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ しそ	みどり 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	みどり モロヘイヤ もやし しょうが にんじん 玉ねぎ ねぎ	みどり 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 一〇メモ	いがスマイル給食 ()は使用食材です			
その日のメニュー (盛り付け図)	<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>きおくよく たか 記憶力を高める!</p>			
黄 熱や力のもとになる食品	 <p>リラックスできる!</p>			
みどり 体の調子を整える食品	 <p>むし歯を予防する!</p>			
	 <p>運動能力をフルに発揮できる!</p>			
	 <p>食べ過ぎを防ぐ!</p>			
	 <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>			

※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。