

令和6年06月		小A	予定献立表				中洲小学校
日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)	
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	たんぱく質(g)	
3 (月)	【季節の料理】 ごはん 牛乳 いかの煮つけ きゅうりの梅肉あえ じゃがいものみそ汁	精白米 上白糖 じゃがいも	牛乳 いかに切身 糸がとお 油揚げ 豆腐 中みそ 赤みそ	きゅうり キャベツ ねり梅 にんじん たまねぎ ねぎ	酒 しょうゆ みりん＊ 煮干し(だし) 水	549	
						26.8	
4 (火)	ソフト麺のチキントマトソースかけ 牛乳 野菜と豆のサラダ ブルーン	ソフトめん オリーブ油 上白糖 片栗粉	若鶏肉ももきざみ ベーコン 大豆ペースト ミックスチーズ 牛乳 ミックスビーンズ	にんにく たまねぎ にんじん ダイストマト パセリ こまつな キャベツ ホールコーン冷凍 ブルーン個袋	ローリエ オレガノ 食塩 こしょう白 ケチャップ ウスターソース フレンチドレッシング1リットル	637	
						27.3	
5 (水)	ごはん 牛乳 ホキのピリ辛揚げ きくらげのあえ物 華風スープ	精白米 片栗粉 油 上白糖 ごま油 マロニー	牛乳 だいず ホキ角切り 豚肉もも 豆腐	しょうが りょくとうもやし キャベツ にんじん 生きくらげ たまねぎ たけのこゆで にら	酒 みりん＊ しょうゆ トウバンジャン 水 酢 食塩 こしょう白 チキンブイヨン	614	
6 (木)	キャロットパン 牛乳 ベーコン煮 海藻サラダ	キャロットパン サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛乳 ベーコン 豚肉もも 海藻ミックス しらす干し小	にんじん たまねぎ マッシュルームレトルト キャベツ きゅうり りょくとうもやし	食塩 こしょう白 ピューレー ケチャップ ウスターソース しょうゆ 酢	588	
						23.3	
7 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の大豆からめ きんぴら えのきたけのすまし汁	精白米 片栗粉 油 上白糖 つきこんにやく ごま油	牛乳 若鶏肉ももカツ用 だいずダイス 豆腐	ごぼう にんじん 冷凍さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	酒 しょうゆ みりん＊ カレー粉 水 一味 食塩 削りぶし(だし) だし昆布	657	
10 (月)	とりめし 牛乳 はるさめのあえ物 豆腐とわかめのすまし汁	精白米 上白糖 マロニー ごま油	若鶏肉ももきざみ もみのり個袋 牛乳 豆腐 塩蔵わかめ	しょうが こまつな ホールコーン冷凍 にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	みりん＊ しょうゆ 酢 食塩 削りぶし(だし) だし昆布 水	578	
						23.8	
11 (火)	中華あんかけ丼 牛乳 揚げ春巻き 日向夏	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 油	豚肉もも うずら卵水煮 牛乳 ミニ春巻き	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 生きくらげ たけのこゆで キャベツ ねぎ ひゅうがなつ	酒 食塩 こしょう白 スープストック オイスターソース しょうゆ 水	637	
						23	
12 (水)	【地産地消給食の日】 ごはん 牛乳 ちぬの塩焼き 小松菜とじゃこの炒め煮 切干大根のみそ汁	精白米 上白糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 ちぬ 油揚げ しらす干し小 豆腐 中みそ 赤みそ	こまつな にんじん キャベツ 切干しだいこん たまねぎ ねぎ	食塩 みりん＊ しょうゆ 煮干し(だし) 水	570	
						27.9	
13 (木)	連島バーガー 牛乳 野菜スープ 白桃ゼリー	コッペパン(丸パン・スライス) 上白糖 片栗粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ小袋10g	若鶏肉ももカツ用 牛乳 ベーコン 冷凍手芒豆	しょうが ごぼう にんじん 青ピーマン たまねぎ キャベツ パセリ 白桃ゼリー	こしょう白 しょうゆ みりん＊ 水 食塩 チキンブイヨン	689	
						28.4	
14 (金)	玄米入りごはん 牛乳 いりどり 大豆とわかめの酢の物	玄米 精白米 サラダ油 こんにやく じゃがいも 上白糖	牛乳 若鶏肉もも きざみ ちくわ 冷凍だいず 塩蔵わかめ	しょうが にんじん ごぼう 干しいたけ 冷凍さやいんげん チンゲンサイ	酒 しょうゆ みりん＊ 酢	568	
						22.7	
18 (火)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 大豆とわかめの酢の物	うどん 小麦粉 油 上白糖	牛乳 ちくわ 青のり粉 塩蔵わかめ	たまねぎ しょうが ねぎ りょくとうもやし にんじん チンゲンサイ	しょうゆ みりん＊ 削りぶし(だし) だし昆布 水 酢	529	
						19.3	
19 (水)	【郷土料理(沖縄県)】 ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー シークワサーあえ 冷凍パイン	精白米 ごま油 上白糖	牛乳 豆腐 豚肉もも 中みそ まぐろ水煮	にんじん たまねぎ にがうり りょくとうもやし こまつな キャベツ シイクワシャー果汁 冷凍パイナップル	酒 食塩 こしょう白 しょうゆ オイスターソース 酢	576	
						25.9	
20 (木)	パン 牛乳 豆腐のカレーいため煮 野菜チップス	コッペパン サラダ油 上白糖 片栗粉 じゃがいも 油	牛乳 豆腐 牛肉スライス	にんにく にんじん たまねぎ ヤングコーン缶詰 チンゲンサイ ごぼう	カレー粉 酒 スープストック しょうゆ みりん＊ 食塩	582	
						26.9	
21 (金)	【季節の料理】 ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの甘酢あえ	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 牛肉ミンチ しらす干し小	にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげん キャベツ こまつな しょうが	酒 しょうゆ みりん＊ 酢	584	
						21.2	
24 (月)	9色丼(給食丼) 牛乳 小松菜のからしあえ 黒豆個袋	精白米 サラダ油 つきこんにやく 上白糖 ごま油	豚肉ももミンチ しぼり豆腐 ひじき 牛乳 ロースト黒まめ小袋	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン冷凍 赤ピーマン 青ピーマン こまつな りょくとうもやし 切干しだいこん	酒 しょうゆ みりん＊ 酢 洋からし 粉	562	
						22.8	
25 (火)	ごはん 牛乳 イシモチジャコのから揚げ くきわかめの酢の物 夏けんちん	精白米 油 上白糖 つきこんにやく ごま油	牛乳 イシモチジャコ粉付 塩蔵くきわかめ しらす干し小 しぼり豆腐 油揚げ	きゅうり にんじん ごぼう かぼちゃ ねぎ	食塩 しょうゆ 酢 煮干し(だし) みりん＊ 水	547	
						22.1	
26 (水)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め チンゲンサイと卵のスープ	精白米 サラダ油 片栗粉	牛乳 豚肉ロースカツ用 ベーコン 豆腐 卵	たまねぎ キャベツ 青ピーマン にんにく しょうが にんじん すりおろしりんご 生きくらげ チンゲンサイ	酒 食塩 こしょう白 ケチャップ しょうゆ ウスターソース みりん＊ 一味 チキンスープ スープストック 水	640	
						28	
27 (木)	【リザーブ給食】 ソーイブレッド 牛乳 粉ふきいも レタス入り野菜スープ A:若鶏の香草焼き ブルーベリージャム B:さわらの香草焼き メーブルシロップ	ソーイブレッド(丸パン) 上白糖 じゃがいも B:メーブルシロップ	牛乳 ベーコン レンズ豆 水煮 A:若鶏肉ももカツ用 B:さわら	にんにく レモン果汁 にんじん たまねぎ レタス パセリ A:ブルーベリー ジャム	食塩 こしょう白 ローズマリー(パウダー) バジル粉 しょうゆ 白ワイン チキンブイヨン 水	A:604 B:590 A:29.6 B:31.7	
28 (金)	キーマカレー 牛乳 ひじき入りサラダ ヨーグルト	精白米 サラダ油 上白糖 ごま油	豚肉ももミンチ 牛肉ミンチ 豚レバーチップ 大豆ひき肉 ひよこ豆粗挽き 牛乳 ひじき しらす干し 小 ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ダイストマト セロリー キャベツ こまつな	赤ワイン 食塩 こしょう白 カレー粉 ターメリック ガラムマサラ ローリエ ケチャップ カレールウ ウスターソース 水 酢 しょうゆ	643	
						27.7	

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります
※ 特定原材料7品目（卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば）を使用しない献立の日（飲用牛乳を除く）3日 5日 7日 10日 12日 14日 19日 21日 24日 25日