

平成27年 6月 学校給食献立表

甲賀市東部学校給食センター TEL: 88-3903



日	曜	主 食	牛乳	献立名	主 な 使 用 材 料					
					血や肉になるもの (赤)		体の調子を整えるもの (緑)		エネルギーになるもの (黄)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
					魚肉卵豆類	牛乳 <small>牛乳</small> 海草類	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類芋類砂糖	油脂類
1	月	ごはん	牛乳	いわしのうめ煮 とうふのすまし汁 いんげんと牛肉の炒め物	とうふ 牛肉	牛乳 いわし	にんじん ねぎ いんげんまめ	うめ たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぶん	油
2	火	ごはん	牛乳	酢豚 きのこの中華スープ びわ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが たまねぎ もやし しめじ マッシュルーム たけのこ びわ	米 でんぶん さとう	油
3	水	米粉入り たて切りパン	牛乳	えだまめコロッケ トマトのスープ ツナサラダ	ベーコン まぐろ	牛乳	トマト にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ とうもろこし	米粉入りパン さとう じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぶん	油 ごまドレッシング
★	木	ごはん	牛乳	★カルシウムたっぷり献立★ ししやも 相性汁 高野豆腐の含め煮	鶏肉 みそ 高野豆腐	牛乳 ししやも こんぶ	ねぎ にんじん	たまねぎ こんにやく 干ししいたけ	米 じゃがいも さとう	
5	金	パン いちごジャム	牛乳	ハムチーズフライ キャロットポタージュスープ 海藻サラダ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし いちご レモン	パン さとう でんぶん パン粉 小麦粉 じゃがいも	油
8	月	五目ごはん	牛乳	信田煮 つみれ汁 いんげんのごまあえ	鶏肉 油揚げ いとより たら	牛乳 いわし	にんじん ねぎ いんげんまめ	こんにやく ごぼう しいたけ たまねぎ しめじ しょうが	米 でんぶん パン粉 さとう	油 ごま
9	火	ごはん	牛乳	あじのかば焼き風 わかめの具沢山汁 ひじきの煮物	あじ 豚肉 とうふ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん いんげんまめ	たまねぎ しめじ	米 でんぶん さとう	油
10	水	米粉入り うずまきパン	牛乳	ウインナーのケチャップソースがけ オニオンスープ とうふマヨネーズ スナップエンドウのサラダ	ウインナー 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ 干ししいたけ スナップえんどう	米粉入りうずまきパン さとう	とうふ マヨ ネーズ
11	木	ごはん	牛乳	おからバーグ ごぼうのみそ汁 れんこんの炒め煮	鶏肉 おから みそ 牛肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう れんこん	米 パン粉 小麦粉 さとう でんぶん じゃがいも	油
12	金	★鉄たっぷり献立★ ココアパン	牛乳	鶏とレバーのオーロラ煮 そらまめのコンソメスープ キャベツのしそあえ	鶏肉 鶏レバー ベーコン	牛乳	にんじん 赤しそ	マッシュルーム たまねぎ そらまめ キャベツ	ココアパン でんぶん さとう	油
15	月	ごはん	牛乳	さけの塩焼き けんちん汁 切り干し大根の炒め煮	さけ 鶏肉 とうふ 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう 干ししいたけ 切り干しだいこん	米 さといも さとう	油
16	火	ごはん 梅干し	牛乳	チキンカツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁 ちくわとわかめの酢の物	鶏肉 大豆 油揚げ みそ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ きゅうり 梅干し	米 小麦粉 でんぶん さとう パン粉	油
17	水	米粉入り 黒糖パン	牛乳	オムレツ トマトシチュー 2色キャベツのサラダ	卵 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ レッドキャベツ	米粉入りパン 黒糖 でんぶん さとう じゃがいも 米粉	油
18	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 肉じゃが 小松菜のおひたし	さば 豚肉	牛乳	にんじん いんげんまめ こまつな	たまねぎ こんにやく もやし	米 じゃがいも さとう	油 ごま
19	金	★食育の日献立★ 黒影ごはん 味付けのり	牛乳	こあゆのお茶揚げ 地場野菜のみそ汁 かんぴょうの煮付け	こあゆ みそ 油あげ	牛乳 のり	茶 にんじん ねぎ いんげんまめ	だいこん キャベツ かんぴょう	米 黒米 米粉 じゃがいも さとう	油
22	月	ごはん	牛乳	タコマヨフライ とりすき煮 ほうれん草ともやしのごまあえ	たこ たら 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	ねぎ にんじん ほうれん草	たまねぎ とうもろこし 白ねぎ こんにやく もやし	米 でんぶん パン粉 小麦粉 ふ じゃがいも さとう	マヨ ネーズ 油 ごま
23	火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ マーボー豆腐 中華サラダ 中華ドレッシング	豚肉 みそ 大豆 とうふ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ しょうが だいこん たまねぎ たけのこ にんにく	米 さとう 小麦粉 でんぶん	油 ドレッシング
24	水	米粉入りパン 黒豆きなこクリーム	牛乳	かにクリームコロッケ ポトフ メロンゼリー	かに 豚肉 きなこ	牛乳 生クリーム 寒天	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ メロン	米粉入りパン パン粉 小麦粉 でんぶん さとう じゃがいも	マー ガリン 油
25	木	★岡山県の献立★ ごはん	牛乳	たちうおの塩焼き 田舎汁 ごんだら煮	たちうお みそ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな いんげんまめ	たまねぎ だいこん ごぼう れんこん こんにやく	米 さといも さとう	油
26	金	★カミカミ献立★ 中華メン	牛乳	ショウロンボウ チャンポンメン ひよこまめ 茎わかめのカミカミあえ	豚肉 ひよこまめ 鶏肉 大豆	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ にんにく たけのこ しょうが こんにやく 干ししいたけ	中華メン さとう 小麦粉	油 ごま油 ごま
29	月	ごはん	牛乳	サモサ カレー こんぶきゅうり	ツナ 豚肉	牛乳 こんぶ	パセリ にんじん	たまねぎ きゅうり	米 小麦粉 米粉 じゃがいも さとう	油
30	火	ごはん	牛乳	ハンバーグ和風ソースがけ 豚汁 ピーマンのじゃこ炒め	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 じゃこ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ だいこん ごぼう さといも キャベツ	米 パン粉 でんぶん さとう	ごま油 ごま 油