

令和元年6月予定献立表

Cコース：一中・二中・三中・四中・五中
東大和市学校給食センター

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ	
3	月	○	ウインナードッグ(背割りコッペパン、豆腐ウインナーケチャップソース) マカロニスープ エリンギとコーンのソテー	普通牛乳 ベーコン 若鶏もも 皮なし 豆腐ウインナー	コッペパン ひまわり油 シェルマカロニ 三温糖	にんにく たまねぎ にんじん パセリ生 トマトピューレー エリンギ 冷凍ホールコーン	774	31.1	<div style="text-align: center;">  </div> <p>日頃の食事について、考えてみましょう♪</p> <p>歯と口の健康習慣</p> <p>歯と口の健康のためには、よく噛んで食べることが大切です！</p> <p>給食センターでも、歯と口の健康を考えて、噛み応えのある「かみかみメニュー」をたくさん出しています！よく噛んで食べてください♪</p> <p>【かみかみメニュー】</p> <p>4日:大豆と昆布のごはん 根菜汁</p> <p>6日:ココア豆</p> <p>7日:ししゃもの磯辺揚げ(2) 金平ごぼう</p> <p>10日:枝豆サラダ</p> <p>21日:昆布のつくだ煮</p> <p>24日:プルーン(2)</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>行事食(入梅)</p> <p>毎年6月11日頃を暦の上で“入梅”といいます。農家さんが梅雨の時期を知るために定められたそうです。給食では、梅雨の時期に旬を迎える梅や、あじさい色のぶどうゼリーを用いた献立を提供します。</p> <p>11日:りんご缶・ぶどうゼリー</p> <p>12日:梅ちりめんごはん 21日:シイラの梅ソース</p> <p>旬の食材 </p> <p>すいか、梅、しそ、アスパラガス、新じゃがいも、きゅうりなど</p> <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</p> </div>	
4	火	○	大豆と昆布のごはん 根菜汁 鮭の南蛮漬け きゅうりとわかめのお浸し(しょうゆ)	豚もも 脂身なし 刻み昆布 冷凍蒸し大豆 油揚げ 普通牛乳 だし昆布 削り節 かつお 赤みそ 白みそ あじ かつわかめ	精白米 ひまわり油 きび砂糖 片栗粉 薄力粉 1等 ごま いり	にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	909	42.3		
5	水	○	中華丼(ごはん、中華丼の具) 麻婆春雨 冷凍みかん(生)	普通牛乳 豚かた 脂身なし なると 豚ひき肉 赤みそ	精白米 ひまわり油 片栗粉 ごま油 きび砂糖 緑豆はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 水煮缶詰 干しいたけ はくさい 根深ねぎ 赤ピーマン 冷凍いんげん みかん	803	26.3		
6	木	○	黒砂糖食パン クリームシチュー アスパラガスサラダ(オニオンハーブドレッシング) ココア豆	普通牛乳 ベーコン 若鶏もも 皮なし 生クリーム ビザチーズ 大豆	黒砂糖食パン ひまわり油 じゃがいも 薄力粉 1等 バター きび砂糖	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ	876	31.9		
7	金	○	ゆかりごはん 大根と油揚げのみそ汁 ししゃもの磯部揚げ(2) 金平ごぼう	普通牛乳 油揚げ 削り節 かつお だし昆布 白みそ 赤みそ ししゃも あおのり 豚かた 脂身なし さつま揚げ	精白米 薄力粉 1等 ひまわり油 きび砂糖 ごま いり ごま油	ゆかり だいこん たまねぎ にんじん 干しいたけ ごぼう	849	33.5		
10	月	○	ごはん うすくず汁 豚肉のしょうが焼き 枝豆サラダ(ノンエッグマヨネーズ)	普通牛乳 削り節 かつお 押し豆腐 かまぼこ 豚かた ロース 脂身なし	精白米 くず粉 三温糖 ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	えのきたけ にんじん 根深ねぎ こまつな しょうが たまねぎ 冷凍むき枝豆 キャベツ	794	34.3		
11	火	○	スパゲティナポリタン フレンチサラダ(フレンチドレッシング) りんご缶・ぶどうゼリー	ベーコン 豚かた 脂身なし ハム 普通牛乳	スパゲティ ひまわり油 きび砂糖 ぶどうゼリー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマトピューレー キャベツ 冷凍ホールコーン りんご缶詰	856	31.7		
12	水	○	梅ちりめんごはん 小松菜のみそ汁 鯛の唐揚げ 茎わかめサラダ(和風ドレッシング)	しらす 普通牛乳 だし昆布 削り節 かつお 木綿豆腐 赤みそ 白みそ いわし くきわかめ	精白米 ごま 片栗粉 ひまわり油	梅 青菜 にんじん こまつな 根深ねぎ キャベツ	811	34.0		
13	木	○	ごはん 玉子入りスンドゥブ 鶏肉のごま焼き キャベツのソテー	普通牛乳 豚かた 脂身なし 木綿豆腐 赤みそ あさり 液卵 若鶏もも 皮なし	精白米 片栗粉 ごま油 ひまわり油 ごま いり きび砂糖	だいこん ぶなしめじ はくさい はくさいキムチ 根深ねぎ しょうが キャベツ にんじん	789	38.2		
14	金	○	朝焼き食パン(りんごジャム) トマト風味ポトフ いんげんのソテー	普通牛乳 ベーコン 若鶏もも 皮なし ウインナー	食パン ひまわり油 じゃがいも グラニュー糖 くず粉	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト缶詰ダイス キャベツ 冷凍いんげん アップルソース りんご缶詰 レモン	791	33.6		
17	月	○	ごはん フォー入りスープ メルルーサのチリソース きのこサラダ(たまねぎドレッシング)	普通牛乳 若鶏もも 皮なし メルルーサ	精白米 ひまわり油 フォー 片栗粉 きび砂糖 ごま油	にんにく にんじん もやし こまつな しょうが 根深ねぎ キャベツ ぶなしめじ えのきたけ	794	32.8		
18	火	○	わかめごはん 鶏だご汁 鮭の照り焼き もやしと小松菜のサラダ(青じそドレッシング)	炊き込みわかめ 普通牛乳 削り節 かつお だし昆布 冷凍鶏だご 油揚げ 赤みそ 白みそ さけ	精白米 きび砂糖 片栗粉	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ しょうが もやし こまつな	842	37.9		
19	水	○	五目うどん じゃがいもの青のり炒め 白桃缶	削り節 かつお さば節 だし昆布 豚かた 脂身なし 普通牛乳 あおのり	ひまわり油 きび砂糖 冷凍うどん じゃがいも	ごぼう にんじん 干しいたけ 根深ねぎ たまねぎ 白桃缶	762	31.5		
20	木	○	ひじきごはん 豚汁 鯖の辛味ソース ほうれん草の胡麻和え(胡麻ドレッシング)	冷凍蒸し大豆 ほしひじき 若鶏もも 皮なし 油揚げ 普通牛乳 削り節 かつお 豚かた 脂身なし 木綿豆腐 白みそ 赤みそ さば	精白米 もち米 精麦 強化米 ひまわり油 きび砂糖 じゃがいも 三温糖 ごま いり 片栗粉 ごま油	にんじん しょうが ごぼう だいこん こんにゃく 根深ねぎ にんにく キャベツ もやし ほうれん草	991	46.2		
21	金	○	ごはん(昆布のつくだ煮) すまし汁 シイラの梅ソース 大根サラダ(和風ドレッシング)	普通牛乳 油揚げ 木綿豆腐 削り節 かつお だし昆布 シイラ こんぶ つくだ煮	精白米 片栗粉 ひまわり油 きび砂糖	だいこん にんじん 根深ねぎ 練り梅 きゅうり	786	35.1		
24	月	○	家常豆腐丼(ごはん、家常豆腐) 春雨サラダ(中華ドレッシング) プルーン(2)	普通牛乳 豚かた 脂身なし 赤みそ 生揚げ	精白米 ひまわり油 きび砂糖 片栗粉 ごま油 緑豆はるさめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ 水煮缶詰 干しいたけ ピーマン 根深ねぎ キャベツ もやし プルーン 乾	893	34.4		
25	火	○	ポークビーンズサンド(横割り丸パン、ポークビーンズ) オニオンスープ ヤングコーンサラダ(オニオンハーブドレッシング)	普通牛乳 ベーコン 冷凍蒸し大豆 豚ひき肉	丸パン ひまわり油 薄力粉 きび砂糖	たまねぎ にんじん しょうが にんにく パセリ生 トマトピューレー キャベツ ヤングコーン缶	809	35.2		
26	水	○	ごはん なすのみそ汁 手作りコロッケ(ソース) ひじきの五色煮	普通牛乳 だし昆布 削り節 かつお 赤みそ 白みそ 豚ひき肉 ほしひじき 油揚げ	精白米 ひまわり油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉 きび砂糖	なす たまねぎ にんじん 干しいたけ 冷凍むき枝豆	971	33.9		
27	木	○	ココアコッペパン ABCスープ オムレツのラタトゥイユソース 小玉すいか(生)	普通牛乳 ベーコン プレーンオムレツ	ココアコッペパン マカロニ ひまわり油	たまねぎ にんじん キャベツ 冷凍ホールコーン にんにく なす ピーマン ズッキーニ トマト缶詰ダイス すいか	777	29.2		
28	金	○	ごはん ひよこ豆入りカレー 海藻サラダ(青じそドレッシング) 河内晩柑(生)	普通牛乳 若鶏もも 皮なし ひよこまめ 海藻 ミックス	精白米 ひまわり油 さとう じゃがいも 薄力粉 はちみつ	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマトピューレー アップルソース キャベツ きゅうり かわちばんかん	806	28.0		
*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。							月平均	834		34.1
*学校により給食の実施日は異なります。							学校給食摂取基準	830		27-42

*六月分の給食費は六月二十日(木)に引き落としします。残高確認をお願いします。