



# 6月予定献立表



宇和島市三間町学校給食調理場

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 おもに血や肉になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	黄の仲間 おもに熱や力のもとになる	エネルギー Kcal たんぱく質 g	
							小学校	中学校
2月	ごはん	○	鯖のみそ煮 五色なます かみなり汁	牛乳 さば みそ たまご わかめ とりく とうふ	しょうが だいこん にんじん きゅうり ねぎ こんにゃく ごぼう	こめ さとう ごまあぶら	605 28.1	787 34.5
3火	ごはん	○	麻婆豆腐 ハンサンスー ナッツごぼう	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ロースハム たまご	たまねぎ にんじん たけのこ にら しょうが にんにく きゅうり もやし ごぼう ほししいたけ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ こむぎこ アーモンド ピーナッツ くるみ	702 26.8	869 30.1
4水	【かみかみ献立】 ごはん	○	鶏肉のチーズ焼き 海藻サラダ ポークビーンズ ひめっこフィッシュ	牛乳 とりく チーズ いらこ わかめ きわかめ いかんてん とさかのり ひよこまめ ぶたにく	たまねぎ ピーマン パセリ きゅうり キャベツ コーン にんにく にんじん セロリ トマト	こめ あぶら なまクリーム じゃがいも さとう アーモンド ごま	669 27.7	753 32.8
5木	ごはん	○	いかのさらさ揚げ ゆず酢あえ キャベツのみそ汁	牛乳 いか あぶらあげ わかめ みそ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん ゆず キャベツ えのきたけ だいこん ねぎ	こめ さとう でんぷん あぶら	610 24.8	781 28.9
6金	ごはん	○	手作り肉団子 パンパンジーサラダ なめこスープ	牛乳 ぶたにく たまご とりく かまぼこ	たまねぎ ほししいたけ きゅうり もやし にんじん コーン たけのこ えのきたけ しめじ なめこ にら	こめ あぶら パンこ でんぷん さとう ごまあぶら	649 25.9	830 30.5
9月	ごはん	○	竹輪の梅しそ揚げ ごぼうサラダ なすときのこのみそ汁	牛乳 ちくわ ロースハム とうふ みそ	あおじそ うめ ごぼう にんじん かいわれだいこん なす しめじ えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ あぶら ごま さとう	623 24.4	809 30.0
10火	コーンピラフ	○	レバーとポテトのピーナッツあえ わかめスープ	牛乳 シーチキン えび わかめ たまご	たまねぎ にんじん コーン しめじ えだまめ ほうれんそう たけのこ えのきたけ チンゲンサイ	こめ むぎ バター でんぷん じゃがいも あぶら さとう ピーナッツ	608 26.9	746 32.6
11水	ごはん	○	スパニッシュオムレツ <small>ケチャップソース</small> カラフルサラダ パンパキンスープ	牛乳 たまご ベーコン	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり ピーマン レモン セロリ かぼちゃ	こめ じゃがいも あぶら バター さとう なまクリーム	691 22.2	774 26.6
12木	チャンポン	○	春巻き カリポリサラダ 黒砂糖蒸しパン	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ はるまき	もやし たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ にら きゅうり だいこん えだまめ コーン	ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ くるみ さつまいも ごまあぶら	612 24.0	763 30.8
13金	ごはん	○	鮭のみそマヨネーズ焼き 小松菜サラダ 野菜スープ	牛乳 さけ みそ チーズ シーチキン ベーコン	たまねぎ コーン パセリ こまつな キャベツ きゅうり レモン もやし にんじん レタス	こめ あぶら さとう	605 25.2	787 29.0
16月	ごはん	○	ホイコーロー もやしのカレードレッシングあえ ごま団子	牛乳 ぶたにく ロースハム	しょうが にんじん ピーマン キャベツ たけのこ ながねぎ もやし きゅうり	こめ ごまあぶら さとう あぶら ごまだんご	768 21.7	853 24.5
17火	シーチキン ごはん	○	千草焼き きゅうりとわかめの酢の物 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	牛乳 シーチキン あぶらあげ とりく とうふ たまご わかめ かにかまぼこ みそ	にんじん さやいんげん たまねぎ ほししいたけ えだまめ きゅうり ゆず えのきたけ しめじ ねぎ	こめ あぶら さとう はるさめ ごま じゃがいも	647 29.5	812 36.3
18水	ごはん	○	鶏肉のオレンジ煮 パスタサラダ レタスとトマトのスープ	牛乳 とりく ロースハム ベーコン	みかんジュース キャベツ ブロッコリー コーン レタス トマト たまねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう スパゲッティ	630 25.6	792 29.9
19木	【食育の日献立】 わかめごはん	○	鯛の南部焼き 高野豆腐の卵とじ 沢煮椀	牛乳 わかめ たい こうやどふ たまご ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう こんにゃく ほししいたけ たけのこ ねぎ	こめ ごま さとう あぶら	630 34.0	763 39.9
20金	七穀ごはん ポークカレー	○	キャベツとりんごのサラダ 果物	牛乳 ぶたにく ベーコン ヨーグルト チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが キャベツ コーン メロン	こめ ろっこくまい じゃがいも あぶら	673 20.7	848 25.4
23月	ごはん	○	えびのチリソース くらげともやしのサラダ 中華コーンスープ	牛乳 えび ちゅうかくらげ たまご	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ もやし にんじん きゅうり コーン チンゲンサイ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	627 27.5	785 32.6
24火	ごはん	○	肉じゃが アーモンドあえ きのこのみそ汁	牛乳 ぎゅうにく とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん ほうれんそう はくさい しめじ だいこん えのきたけ ねぎ	こめ じゃがいも あぶら さとう アーモンド	609 24.5	771 28.3
25水	【地産地消献立】 鯛どんぶり	○	大豆の磯煮 あじさいゼリー	牛乳 たい かまぼこ たまご ひじき だいず	たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ こんにゃく さやいんげん ぶどう	こめ でんぷん あぶら さとう	659 25.3	834 31.4
26木	ごはん	○	八宝菜 蒸しシュウマイ たたききゅうり	牛乳 ぶたにく たまご ポークシュウマイ	たけのこ にんじん ほししいたけ はくさい たまねぎ しょうが にんにく きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	605 24.6	781 29.1
27金	冷しうどん	○	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ	牛乳 かまぼこ たまご とりく ロースハム	きゅうり にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが コーン えだまめ	うどん さとう でんぷん あぶら じゃがいも	601 24.2	727 27.7
30月	ごはん	○	ししゃもフライ ごま酢あえ 豚汁	牛乳 ししゃも たまご かまぼこ ぶたにく あつあげ みそ	もやし こまつな キャベツ ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう じゃがいも	601 24.9	783 31.0

### 今月の地元食材

えのきたけ きゅうり じゃがいも トマト なす にんにく たまねぎ

