

平成29年

6月



給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター

日曜	こんだて		お か す	ねつ ちから 熱や力のもとに なる食品	ち にく ぼね ほ からだの調子をととのえる食品	からだの調子をととのえる食品	1人分 - kcal	たんぱく質 g
	主食・パンにつけるもの	牛乳						
1 木	ごはん	MILK	のっぺい汁 さかなのなんばんづけ わふうサラダ	ごはん あぶら さといも さとう かたくりこ ドレッシング	牛乳 油揚げ さば わかめ とりにく	ごぼう にんじん ねぎ だいこん しいたけ こんにゃく きゅうり	697	22.3
2 金	ごはん	MILK	こまつなのみそ汁 にくじゃがコロッケ わかめとツナのあえもの	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	牛乳 油揚げ みそ わかめ ツナ	こまつな にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	665	23.1
5 月	ごはん	MILK	とうふとわかめのみそ汁 チキンメンチカツ こんさいサラダ	ごはん さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	牛乳 とうふ 油揚げ わかめ さつまあげ みそ とりにく	ねぎ ごぼう れんこん にんじん	701	27.3
6 火	ごはん	MILK	にくじゃが さばのみそれに ごまあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	牛乳 ぶたにく さつまあげ さば	玉ねぎ にんじん もやし グリーンピース しらたき ほうれん草 キャベツ	769	30.5
7 水	コッパン クリームゴールド	MILK	すいとん かほちゃコロッケ たくあんあえ	コッパン クリームゴールド すいとん あぶら	牛乳 とりにく 油揚げ	にんじん だいこん かほちゃ しいたけ しめじ ねぎ キャベツ ほうれん草 だいこん(たくあん)	703	23.3
8 木	わかめごはん	MILK	じゃがいものみそ汁 サモナーズフライ パックリス そくせきづけ	ごはん じゃがいも あぶら ごま	牛乳 わかめ あつあげ さけ チーズ みそ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ だいこん きゅうり	641	23.2
9 金	じこなうどん	MILK	にくうどんつけ汁 やきおにぎり からしあえ	じこなうどん あぶら やきおにぎり	牛乳 ぶたにく なると	にんじん 玉ねぎ ねぎ こまつな ほうれん草 キャベツ もやし	652	26.9
12 月	ごはん	MILK	だいこんのみそ汁 うのはなコロッケ ごまみそきんぴら	ごはん じゃがいも さとう ごま あぶら	牛乳 油揚げ みそ おから さつまあげ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう	640	20.5
13 火	ごはん	MILK	かきたま汁 さばのしおやき おかかマヨネーズあえ	ごはん かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶたにく とうふ たまご さば かつおぶし	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ	660	28.8
14 水	子どもパン	MILK	クリームシチュー ハンバーグトマトソース とびまサラダ	こどもパン あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく ハンバーグ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー コーン	695	27.3
15 木	ごはん	MILK	ボークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう	牛乳 ぶたにく ツナ かいそう ヨーグルト	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	748	24.5
16 金	チキンライス	MILK	コンソメスープ きびなご マライ 2コ・3コ キャベツサラダ かくチーズ	ごはん バター あぶら じゃがいも ごま ドレッシング	牛乳 とりにく ウィンナー きびなご	にんじん 玉ねぎ ピーマン グリーンピース マッシュルーム キャベツ こまつな	615	22.8
19 月	とりごぼうごはん	MILK	しろみさかなのあますあんかけ おひたし ミルクパバロア	ごはん さとう あぶら	牛乳 とりにく たら かつおぶし ミルクパバロア	にんじん ごぼう キャベツ グリーンピース ほうれん草	636	26.1
20 火	ごはん ふりかけ	MILK	なめこのみそ汁 ポテトコロッケ パックリス きりぼしだいこんのいために	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 油揚げ みそ ちくわ おかか(ふりかけ)	だいこん なめこ いんげん こまつな にんじん ねぎ きりぼしだいこん	764	31.1
21 水	ソフトフランスパン ホイップハニーソフト	MILK	わふうスパゲティ 丼ちぎりあげ 2コ・3コ カラフルサラダ	ソフトフランスパン パンソフト スパゲティ あぶら さとう バター	牛乳 とりにく チーズ チキンちぎりあげ	にんじん 玉ねぎ しめじ しいたけ まいたけ えのきたけ ゆずキャベツ きゅうり トマト	679	22.8
22 木	ごはん	MILK	にくどうふ やさしいしゅうまい 2コ・3コ ごぼうサラダ	ごはん あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶたにく ツナ とうふ しゅうまい	玉ねぎ にんじん ねぎ しらたき ごぼう きゅうり	667	25.8
23 金	ちゅうかめん	MILK	しょうゆチリメン汁 にくまん もやしのナムル	ちゅうかめん にくまんのかわ さとう あぶら ごまあぶら	牛乳 ぶたにく にくまんのく とりにく	にんじん 玉ねぎ もやし チンゲン菜 トマト マヨ きくらげ きゅうり ほうれん草	643	25.8
26 月	あおなごはん	MILK	あつあげのごもく煮 もやしのあえもの とうにゅうブラマンジェ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	牛乳 あつあげ ぶたにく うずらのたまご とりにく とうにゅうブラマンジェ	にんじん たまねぎ もやし たけのこ きぬさや ほうれん草 青菜	684	26.2
27 火	ごはん	MILK	しげただ汁 さんまのしおやき こまつなあえ	ごはん さといも さとう しらたまもち ごまあぶら	牛乳 とりにく さんま わかめ みそ	にんじん ごぼう キャベツ だいこん こまつな コーン こんにゃく	827	31.7
28 水	くろパン	MILK	パンクンスープ しろはなまめコロッケ パックリス ちゅうかサラダ	黒パン はるさめ あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 生クリーム とりにく しろはなまめ	かほちゃ にんじん 玉ねぎ パセリ きゅうり	682	26.8
29 木	ごはん	MILK	なすのみそ汁 ハンバーグてりやきソース きんぴら	ごはん さとう ごま かたくりこ	牛乳 油揚げ ハンバーグ さつまあげ みそ	なす にんじん 玉ねぎ ごぼう	810	30.5
30 金	ナン	MILK	キーマカレー チキンナゲット 2コ・2コ くわかめのサラダ	ナン あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたひきにく チーズ チキンナゲット くわかめ ツナ	にんじん 玉ねぎ セロリ きゅうり コーン トマト	650	24.2
							803	29.4
							680	29.4
							848	35.8

※ 献立は、材料やその他の都合で変更する場合がありますのでご了承ください。