



6月 給食献立表

R7年度 尾鷲市立宮之上小学校

日	献立名	おもに熱や力になる    	おもに体をつくる    	おもに体の調子を整える     
2 月	  スパイシーピラフ 大根サラダ ABCマカロニスープ	ごはん パター ドレッシング マカロニ	ぎゅうにゅう ウィナー ツナ ぶたにく	ピーマン にんにく たまねぎ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ にんじん ねぎ
3 火	  かぼちゃサンドフライ ゴマドレサラダ きのこスープ	ごはん あぶら ドレッシング	ヨーグルト ちくわ ぶたにく	かぼちゃサンド キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし えのき ほししいたけ チンゲンサイ
4 水	  ビビンバ ねぎごまスープ	ごはん ごんにゃく あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	にんにく もやし ごまつな にんじん キャベツ にんじん しょうが ねぎ
5 木	  なめしごはん ジャージャーめん 森養老	ごはん ちゅうかめん さとう ごまあぶら あぶら あぶら	のむヨーグルト たまご ぶたにく みそ はるまき	なめしごはんのもと きゅうり もやし たけのこ しょうが ねぎ
6 金	  五目ごはん スパサラダ みそ汁	ごはん スパゲティ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ にんじん きゅうり だいこん にんじん ねぎ
9 月	  チキンのコーンフ레이크焼き ゆかりキャベツ そうめん汁	ごはん エッグケアマヨネーズ コーンフ레이크 パンこ そうめん	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ちくわ	キャベツ ゆかりこ しめじ ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ
10 火	  あじフライ 和風サラダ みそ汁	ごはん あぶら ドレッシング ごま じゃがいも	ヨーグルト あじフライ ちくわ わかめ わかめ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし だいこん にんじん ねぎ
11 水	  カレー フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん バインかん
12 木	  揚げぎょうざ ナムル わかめスープ 味かつお	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら ごまあぶら	のむヨーグルト キョウザ わかめ ふりかけ	にんじん きゅうり もやし えのき たまねぎ
13 金	  わかめごはん 焼きそば カップエッグ	ごはん やきそばめん あぶら エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら あおのり かつおぶし たまご	キャベツ たまねぎ にんじん もやし
16 月	  ハンバーグ ジャーマンポテト レタスのスープ	ごはん さとう パンこ じゃがいも パター ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ウィナー ぶたにく	たまねぎ たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん レタス
17 火	  揚げパン ペンネのトマトソース煮 バリバリサラダ	コッペパン あぶら さとう ペンネ あぶら さとう パター ポテトチップス ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	にんにく たまねぎ とまとみずに きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし
18 水	  二色そばろ ごまネースサラダ みそ汁	ごはん さとう あぶら エッグケアマヨネーズ ごま	ヨーグルト ぶたにく とりにく たまご ちくわ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ ねぎ
19 木	  から揚げ ごま和え すまし汁	ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう	のむヨーグルト とりにく わかめ とうふ	しょうが きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ
20 金	  ねぎ塩豚丼 豆スープ	ごはん ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ぶたにく	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん もやし にんじん たまねぎ ねぎ
23 月	  親子煮 ツナサラダ あじ 味つけのり	ごはん さとう かたくりこ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ あじつけのり	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ にんじん
24 火	  厚揚げの中華煮 バンバンジー風サラダ	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう ドレッシング はるさめ	ヨーグルト あつあげ ぶたにく ささみ	たまねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし しょうが
25 水	  キムチチャーハン バンサンスー 五目スープ	ごはん ごまあぶら はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ はくさいのキムチ きゅうり にんじん えのき にんじん たまねぎ ねぎ
26 木	  ちくわの磯辺揚げ ひじきの炒め煮 みそ汁	ごはん こむぎこ あぶら ごんにゃく さとう	のむヨーグルト ちくわ あおのり ひじき だいす とりにく あぶらあげ ちくわ とうふ わかめ みそ	にんじん いんげん ねぎ
27 金	  ドライカレー コンソメスープ	ごはん あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ
30 月	  魚ごはん マカロニサラダ みそ汁	ごはん さとう マカロニ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ ロースハム あぶらあげ みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ にんじん きゅうり キャベツ えのき にんじん

◆ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。