



6月 給食献立表

R7年度 尾鷲市学校給食センター

日 曜	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	シューマイ 春雨のチャブチェ ひじきのり	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう シューマイ ぶたにく ひじきのり	にんじん エリンギ たまねぎ こまつな にんにく
3 火	野菜豆腐ナゲット ごま酢あえ みそ汁	ごはん あぶら ごま さとう	ヨーグルト やさいとうふナゲット ちくわ わかめ とうふ みそ かつおぶし	もやし にんじん きゅうり ねぎ
4 水	なめしごはん 五目うどん 野菜かき揚げ コロッケ	ごはん うどん あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	なめしごはんのもと ねぎ にんじん たまねぎ やさいかき揚げ
5 木	大根サラダ ひじきの炒め煮 ビビンバ	ごはん あぶら コロッケ ドレッシング こんにゃく さとう	のむヨーグルト ツナ かつおぶし ひじき だいず とりにく あぶらあげ ちくわ	だいこん きゅうり にんじん にんじん いんげん
6 金	ねぎごまスープ	ごはん こんにゃく 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 こまつな にんじん キャベツ にんじん しょうが ねぎ
9 月	パンネのトマトソース ツナサラダ あじかつお あじフライ 和風サラダ 豆スープ	ごはん パンネ あぶら さとう エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ふりかけ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマトみず ぎゅうり キャベツ にんじん
10 火	ボークシュ ゴマネーズサラダ	ごはん あぶら ドレッシング	ヨーグルト あじフライ ツナ だいず ぶたにく	だいこん きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ
11 水	チキンの照り焼き ゆかりキャベツ ワンタンスープ	ごはん じゃがいも あぶら シチュールー エッグケアマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん きゅうり
12 木	魚ごはん マカロニサラダ みそ汁	ごはん さとう かたくりこ ワンタンめん	のむヨーグルト とりにく ぶたにく	キャベツ ゆかりこ にんじん たまねぎ ねぎ もやし
13 金	チキンライス ごまドレサラダ ABCマカロニスープ	ごはん 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 わかめ みそ かつおぶし	にんじん ほししいたけ ねぎ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ
16 月	揚げごぼう ナムル チンゲンサイのスープ	ごはん バター ドレッシング マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん
17 火	カレー フルーツヨーグルト 福神漬 から揚げ ごま和え みそ汁	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら	のむヨーグルト キョウザ ぶたにく	にんじん きゅうり もやし にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ
18 水	わかめごはん 焼きそば ボイルウィンナー	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ 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 パインかん ふくじんづけ
19 木	チキンナゲット ジャーマンポテト レタスのスープ	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 とうふ わかめ みそ かつおぶし	しょうが にんい きゅうり にんじん キャベツ だいこん にんじん ねぎ
20 金	白身魚フライ バリバリサラダ わかめスープ	ごはん やきそばめん	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく とうふ かつおぶし あおりの ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん もやし
23 月	春巻き バンバンジー風サラダ 五目スープ	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう チキンナゲット ウィンナー ぶたにく	たまねぎ にんじん たまねぎ レタス
24 火	ドライカレー コンソメスープ	ごはん あぶら ドレッシング はるさめ	ヨーグルト はるまき ささみチャンク ぶたにく	キャベツ もやし きゅうり えのき にんじん たまねぎ ねぎ
25 水	五目ごはん マカロニサラダ みそ汁	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	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
26 木	白身魚フライ バリバリサラダ わかめスープ	ごはん あぶら ドレッシング ポテトチップス ごまあぶら	のむヨーグルト しろみさかなふらい わかめ	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし えのき たまねぎ
27 金	二色そば みそ汁	ごはん さとう あぶら マカロニ 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 みそ かつおぶし	にんじん ほししいたけ ねぎ にんじん きゅうり こまつな たまねぎ えのき
30 月	二色そば みそ汁	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご あぶらあげ みそ かつおぶし	にんじん キャベツ えのき たまねぎ

◆ 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。