



6月 給食献立表

R8年度 尾鷲市立宮之上小学校

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
1	月	ビビンバ 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
2	火	厚揚げの中華煮 パンパンジー風サラダ 五目スープ	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 ぶたにく	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 にんじん ねぎ はくさい
3	水	ねぎ塩豚丼 豆スープ パイン缶	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 だいず ぶたにく	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん もやし レモンじる にんじん はくさい パインかん
4	木	なめしごはん じゃーチャーめん 春巻き	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 はるさめ	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
5	金	カレー フルーツヨーグルト ゆでたまご	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト たまご	たまねぎ にんじん にんにく ももかん パインかん
8	月	揚げぎょうざ ナムル わかめスープ	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう キョウザ わかめ	にんじん きゅうり もやし えのき たまねぎ
9	火	あじフライ ひじきの炒め煮 みそ汁	ごはん あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	ヨーグルト あじフライ ちくわ ひじき とりにく だいず わかめ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ
10	水	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 かつおぶし たまご	キャベツ たまねぎ にんじん もやし
11	木	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 パンこ コーンフ레이크 そうめん	のむヨーグルト 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
12	金	ピラフ スパサラダ キャベツと肉団子のスープ	ごはん パター スパゲティ エッグケアマヨネーズ はるさめ かたくりこ	ぎゅうにゅう ウィンナー ローズハム ぶたにく たまご	エリンギ たまねぎ にんじん にんじん きゅうり キャベツ にんじん しょうが ねぎ
15	月	キムチチャーハン パンサンスー チンゲンサイのスープ	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 ローズハム ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさいのキムチ きゅうり にんじん にんじん もやし チンゲンサイ
16	火	揚げパン パンネのトマトソース煮 バリバリサラダ	コッパン あぶら さとう パンネ あぶら さとう パター ポテトチップス ごまあぶら あぶら	コービーぎゅうにゅう 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
17	水	二色そばろ ごまネーズサラダ 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 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
18	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	しょうが にんじん キャベツ もやし たまねぎ えのき
19	金	スパイシーピラフ ごまドレサラダ ABCマカロニスー	ごはん パター ドレッシング マカロニ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく	ピーマン にんにく たまねぎ 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 ねぎ
22	月	ドライカレー コンソメスープ みかん缶	ごはん あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	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 みかんかん
23	火	かぼちゃサンドフライ 大根サラダ きのこスープ	ごはん あぶら ドレッシング	ヨーグルト ツナ かつおぶし ぶたにく	かぼちゃサンド だいこん きゅうり にんじん えのき ほししいたけ チンゲンサイ
24	水	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 とりにく たまご ウィンナー 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
25	木	中華風混ぜごはん ちくわの天ぷら ワントンスープ アイスクリーム	ごはん ごまあぶら こむぎこ てんぷらこ あぶら ワントンめん アイスクリーム	のむヨーグルト やきぶた ちくわ ぶたにく	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん もやし はくさい
26	金	親子煮 ツナサラダ 味付けのり	ごはん かたくりこ あぶら さとう 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 のり	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり にんじん
29	月	魚ごはん マカロニサラダ みそ汁	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 ローズハム 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 たまねぎ にんじん キャベツ
30	火	磯辺つくね ゆでキャベツ すまし汁	ごはん ばんこ さとう	ヨーグルト たまご とうふ とりにく とうふ わかめ かつおぶし	たまねぎ しょうが キャベツ 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。