



6月 給食献立表

R8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
1	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	エリンギ たまねぎ こまつな にんじん にんにく
2	火	チキンカレー フルーツミックス 福神漬け	ごはん じゃがいも あぶら カレールウゼリー	ヨーグルト とりにく	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
3	水	なめしごはん 五目うどん 野菜かき揚げ	ごはん うどん あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かつおぶし	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
4	木	コロッケ ごまネーズサラダ 豚汁	ごはん あぶら コロッケ ごま エッグケアマヨネーズ	のむヨーグルト ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう にんじん だいこん ねぎ
5	金	ピビンパ ねぎごまスープ	ごはん こんにゃく あぶら さとう 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
8	月	パンネのトマトソース煮 ごまドレサラダ 味かつお	ごはん パンネ あぶら さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみチャンク ふりかけ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマトみずに とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん
9	火	野菜豆腐ナゲット ごま酢あえ すまし汁	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 かつおぶし	もやし にんじん きゅうり えのき ねぎ
10	水	ポークシチュー ツナサラダ	ごはん じゃがいも あぶら シチュールウ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ にんじん
11	木	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 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 ちくわ ぶたにく	キャベツ きゅうり ゆかりこ にんじん たまねぎ ねぎ もやし
12	金	チキンライス 大根サラダ コンソメスープ	ごはん バター ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かつおぶし ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり にんじん キャベツ にんじん たまねぎ
15	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 ロースハム かつおぶし あぶらあげ わかめ 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 ねぎ
16	火	揚げぎょうざ ナムル チンゲンサイのスープ	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんじん きゅうり もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ
17	水	カレー フルーツヨーグルト 福神漬け	ごはん じゃがいも 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
18	木	から揚げ ごま和え みそ汁	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 みそ かつおぶし	しょうが にんにく きゅうり にんじん キャベツ もやし だいこん えのき
19	金	わかめごはん 焼きそば ポイルウインナー	ごはん やしそばめん ごまあぶら	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 あおりの ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん もやし
22	月	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 あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう チキンナゲット ウインナー ぶたにく	たまねぎ にんじん たまねぎ レタス もやし
23	火	春巻き パンパンジー風サラダ	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	キャベツ もやし きゅうり えのき にんじん たまねぎ ねぎ
24	水	ドライカレー 豆スープ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ
25	木	白身魚フライ パリパリサラダ 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 しろみさかなフライ 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
26	金	五目ごはん マカロニサラダ 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
29	月	ピラフ 和風サラダ ABCマカロニスープ	ごはん バター ドレッシング マカロニ	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ 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
30	火	ポロニアステーキ 五目きんぴら みそ汁	ごはん こんにゃく ごまあぶら さとう ごま	ヨーグルト ポロニアステーキ ぶたにく てんぷら かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん だいこん にんじん 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。