



6月 給食だより

胎内市学校給食センター
令和4年6月 発行
TEL 0254(43)5461

月	火	水	木	金
		1 ピラフ 牛乳 チーズオムレツ まめまめサラダ 米粉のとうにゅうクリームスープ	2 ごはん 牛乳 ますのコーンマヨネーズ焼き わかめとみかんのすのもの ごまみそ汁	3 キムタクどん 牛乳 (ごはん) こんにゃくサラダ もずくのかきたまじる
		◎ピラフ ★学校給食米 65 コンソメ 0.65 米ぬか油 0.4 たまねぎ 7 にんじん 5 ウィンナー 6 青ピーマン 4 こしょう 0.02 塩/しょうゆ 0.3/0.7 ◎チーズオムレツ [チーズオムレツ 50 ◎まめまめサラダ 大豆水煮 18 冷えだまめ 12 にんじん 10 コーン缶 10小 631 kcal.....中 783 kcal.....	◎ますのコーン マヨネーズ焼き ます切り身 40 塩 0.25 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ 5.1 クリームコーン缶 5.5 乾パセリ 0.03 ◎わかめとみかんのすのもの キャベツ 18 きゅうり 15 冷わかめ 10 みかみ缶 10 さとう 1 穀物酢 1.8 しょうゆ 1 塩 0.1 ◎ごまみそ汁 煮干しだしパック 2 ごぼう 8 にんじん 10 だいこん 20 たまねぎ 20 豚肉/酒 15 じゃがいも 30 油揚げ 5.1 ★みそ 7.3 練りごま 1.8 白すりごま 1.8 白いりごま 1	◎キムタクどんの具 米ぬか油 1 豚肉/酒 40 はくさいキムチ 13 たくあん 13 にんじん 10 たまねぎ 25 しょうゆ 1.3 本みりん 1 かたくり粉 1.4 ◎もずくのかきたまじる 煮干しだしパック 2 えのきだけ 8 ただのこ水煮 10 ★ごぼう 35 冷もずく 18 ★みそ 7.4 ★たまご 18 長ねぎ 8小 601 kcal.....中 740 kcal.....
胎内小6年, 黒川小6年, 黒川中なし				
6 ごはん 牛乳 ごもくあつきたまご じゃこアーモンド ぐたくさんじる	7 ゆでうどん 牛乳 わふうかけじる きすのてんじら はりはりつけ	8 胎内米粉かみかみカレー (ごはん) 牛乳 ブロックリーサラダ かみかみレモンゼリー	9 ごはん 牛乳 ホイコーロー まめもやしちゅうかあえ ワンタンスープ	10 ごはん 牛乳 いわしのアングレーズ うめふうみサラダ ジュリエンスープ あじさいゼリー
◎五目厚焼きたまご [五目厚焼きたまご 50 ◎じゃこアーモンド ごま油 0.5 にんじん 10 もやし 27 揚げちりめん 3.5 さとう 0.8 しょうゆ 0.8 アーモンド 6 青ピーマン 7小 618 kcal.....中 751 kcal.....	◎和風かけ汁 かつおだしパック 3 えのきだけ 10 にんじん 12 ただのこ水煮 12 たまねぎ 20 鶏肉/酒 18 かまぼこ 10 油揚げ 6 チキンがらすープ 10 本みりん 2 しょうゆ 12 塩 0.1 ごまつな 10 長ねぎ 6 とうがらし粉 0.01 ◎きすのてんじら きすのてんじら 35 揚げ油 ◎はりはりつけ 切干大根 3.8 きゅうり 15 にんじん 10 塩昆布 1.5 穀物酢 1 しょうゆ 1.5 さとう 0.35 白いりごま 1.2	◎胎内米粉かみかみカレー かみかみカレー 米ぬか油 0.5 冷おろししょうが 0.5 冷おろしにんにく 0.5 コーン缶 7 鶏肉/赤ワイン 10 たまねぎ 35 にんじん 20 ごぼう 7 じゃがいも 30 いか/白ワイン 20 冷よこ豆水煮 10 ソテオニオン 8 カレー粉/チャツネ 0.1/1 コンソメ/しょうゆ 0.35/0.5 アップルソース 1.2 ウスターソース 2 ★米粉カレールー 12 カレールー 9 ◎ブロックリーサラダ 冷ブロックリー 20 キャベツ 25 にんじん 5 コーン缶 7 穀物酢 1.5 米ぬか油 1 さとう 0.8 塩 0.28 こしょう 0.02 ◎かみかみレモンゼリー 冷ブロックリー 20 キャベツ 25 にんじん 5 コーン缶 7 穀物酢 1.5 米ぬか油 1 さとう 0.8 塩 0.28 こしょう 0.02	◎ホイコーロー 米ぬか油 0.5 冷おろししょうが 0.5 冷おろしにんにく 0.3 豚肉/酒 45 キャベツ 30 さとう/塩 0.5/0.2 しょうゆ 2.8 テンメシジャン 2 青ピーマン 8 かたくり粉 1.2 ◎ワンタンスープ がらすープ 8 メンマ 8 干し椎茸 0.5 ウスターソース 10 だいこん 20 なた 10 中華スープの素 0.5 塩 0.12 こしょう 0.02 しょうゆ 35 米粉入りワンタン 12 長ねぎ 8 ◎豆もやしの中華あえ きゅうり 10 にんじん 10 だいずもやし 30 しょうゆ/さとう 2.4/1 穀物酢/ごま油 2/0.7 白いりごま 1.5	◎いわしのアングレーズ いわし(みじん切) 30 揚げ油 ウスターソース 6 さとう 4 パン粉 3 ◎梅風味サラダ キャベツ 25 きゅうり 12 にんじん 10 コーン缶 5 さとう 0.7 穀物酢 1.2 しょうゆ 1.5 米ぬか油 0.5 梅干ペースト 2 ◎あじさいゼリー ベーコン 7 セロリ 2 たまねぎ 35 にんじん 10 じゃがいも 30 チキンがらすープ 10 コンソメ 0.5 しょうゆ 1 塩 0.55 こしょう 0.02 乾パセリ 0.05
今週(6日~10日)は かみかみメニューが たくさん登場するよ!				
		13 ごはん 牛乳 にくだんご きんぴらごぼう わかめのみそじる	14 ごはん 牛乳 だいずとごさかなのあげがらめ ゆかりあえ もやしのみそじる	15 ごはん 牛乳 コーンシューマイ しゃきしゃきサラダ うずら入りオイスターソースに
◎肉団子 [肉団子 2個 ◎きんぴらごぼう ごま油 0.8 にんじん 12 ごぼう 12 つきこんにゃく 20 さつま揚げ 8 和風だし 0.15 さとう 0.7 しょうゆ 2.5 冷さやいんげん 5 白いりごま 1.2 とうがらし粉 0.01 ◎わかめのみそ汁 煮干しだしパック 2 えのきだけ 8 たまねぎ 20 だいこん 20 じゃがいも 30 ★みそ 7.1 冷わかめ 10	◎大豆と小魚の揚げがらめ 大豆水煮 40 かたくり粉 2 揚げ油 しょうゆ 1.7 さとう 4 酒 2 水あめ 1 本みりん 2 揚げちりめん 5 白いりごま 2 ◎ゆかりあえ キャベツ 25 にんじん 7 きゅうり 20 ゆかり粉 0.5 塩 0.1 ◎もやしのみそ汁 煮干しだしパック 2 ぶなしめじ 10 もやし 25 じゃがいも 35 油揚げ 5.4 ★みそ 7.4 長ねぎ 8	◎コーンシューマイ [コーンシューマイ 2個 ◎しゃきしゃきサラダ きゅうり 7 にんじん 7 じゃがいも 25 キャベツ 15 穀物酢 0.2 しょうゆ 1 こしょう 0.8 こしょう 0.01 ◎うずら入りオイスターソース煮 米ぬか油 0.8 冷おろししょうが 0.3 冷おろしにんにく 0.3 トウバンジャン 0.1 豚肉/酒 15 たまねぎ 20 にんじん 12 干し椎茸 0.5 だいこん 20 厚揚げ 27.5 うずら卵 22 中華スープの素 0.7 がらすープ 10 さとう/しょうゆ 0.8/4 オイスターソース/塩 2/0.2 かたくり粉/ごま油 2.3/0.3 チンゲンサイ 10	◎米粉フルーツパン 米粉パン 50 アップルチップ 4.5 乾燥ブルーベリー 3 ◎鶏肉のはちみつスパイス焼き 鶏肉/酒 50 冷おろししょうが 0.25 冷おろしにんにく 0.25 本みりん/しょうゆ 12/3.5 チキンがらすープ 8 コンソメ 1 塩 0.4 こしょう 0.02 ◎しょうゆフレンチ ごまつな 12 もやし 23 にんじん 5 コーン缶 10 しょうゆ/米ぬか油 22/0.4 穀物酢/こしょう 0.9/0.02	◎阿賀北ポークのごまだれがけ ごまだれがけ ★阿賀北ポーク 50 酒 1 かたくり粉 2.9 ★米粉 1.7 さとう 2.2 しょうゆ 3.75 本みりん 2.2 白いりごま 0.8 白すりごま 1.5 ◎春雨のすまし汁 かつおだしパック 3 えのきだけ 8 ごぼう 10 にんじん 10 ただのこ水煮 12 じゃがいも 30 しょうゆ 4 本みりん 0.5 塩 0.3 緑豆はるさめ 3.2 みずな 5 ◎ピリうま漬け キャベツ 28 きゅうり 15 にんじん 7 塩昆布 1.5 しょうゆ 0.6 ラー油 0.06
		20 ごはん 牛乳 いかに米粉あますだれ アーモンドびたし あおなのみそじる	21 米粉めん 牛乳 ツナトマトソース アスパラガスのサラダ さくらんぼゼリー	22 ごはん 牛乳 米粉のチキンなんばん ノンエッグタルタルソース かいそうサラダ あさりのスープ
◎いかに米粉あますだれ [いかに切り身/酒 50 かたくり粉 3.5 ★米粉 2 揚げ油 たまねぎ 4 本みりん 0.8 さとう 1.6 穀物酢 2.3 しょうゆ 1.9 塩 0.12 とうがらし粉 0.01 ◎アーモンドびたし キャベツ 20 もやし 25 にんじん 5 しょうゆ 2 本みりん 0.5 アーモンド 5 ◎青菜のみそ汁 煮干しだしパック 2 ぶなしめじ 8 厚揚げ 25 じゃがいも 30 ★みそ 7.4 大豆ペースト 7 長ねぎ 8 ごまつな 12	◎ツナトマトソース 冷おろししょうが 0.5 冷おろしにんにく 0.5 ベーコン 0.7 ナツメグ粉/ローレル粉 各0.02 たまねぎ 50 にんじん 20 ツナ缶 25 ひき割り大豆 8 ソテオニオン 5 トマト 20 トマトピューレ 10 トマトケチャップ 15 トマト缶 25 白いんげん豆ペースト 12 クッキングソース 3.5 米粉ハヤシルウ 7 ハヤシルウ 5 中濃ソース 2 ◎アスパラガスのサラダ にんじん 5 アスパラガス 12 コーン缶 7 米ぬか油 0.8 穀物酢 1.5 さとう 0.8 しょうゆ 2 こしょう 0.01 ◎さくらんぼゼリー さとう 0.3 ★みそ 1 コンソメ 0.5 こしょう 0.02 乾パセリ 0.05	◎米粉のチキンなんばん [鶏肉/酒 50 冷おろししょうが 0.3 ★米粉 2 かたくり粉 3.2 揚げ油 さとう 2 穀物酢 2 しょうゆ 2.5 ◎ノンエッグタルタルソース 冷わかめ 10 フチマリソ 10 にんじん 5 キャベツ 28 しょうゆ 1.8 ◎あさりのスープ 穀物酢 1.5 さとう 0.8 ごま油 0.5 白いりごま 1.2 ◎かいそうサラダ メンマ 8 もやし 20 にんじん 10 干し椎茸 0.5 なた 10 がらすープ 8 冷あさり/酒 10 冷コーン 10 ★ごぼう 25 中華スープの素 0.5 塩/こしょう 0.6/0.02 しょうゆ 2 チンゲンサイ 10	◎さばの米粉ソースかけ さば切り身 50 塩 0.15 かたくり粉 3 ★米粉 2 冷おろししょうが 0.6 ウスターソース 3.5 しょうゆ 2 酒 4 さとう 1 本みりん 0.8 ◎磯香あえ ごまつな 15 キャベツ 28 にんじん 7 刻みゆり 0.5 しょうゆ 2 本みりん 0.8 ◎白玉麩のみそ汁 えのきだけ 2 こんにゃく 10 たまねぎ 25 しょうゆ 35 じゃがいも 30 ★みそ 7.4 白玉麩 1.3 長ねぎ 10	
		27 ごはん 牛乳 たまとろあじのしおやき たまごキャベツのわふういため かぼちゃのみそじる	28 マーボーどん 牛乳 (ごはん) バンサンスー フロースンヨーグルト	29 ごはん 牛乳 えびかつ ごぶくろソース さやいんげんのごまあえ みそけんちんじる
◎たまとろあじのしおやき [たまとろあじ切り身 50 塩(塩味) ◎卵とキャベツのわふういため 和風炒め 米ぬか油 0.5 豚肉/酒 8 にんじん 25 キャベツ 8 冷炒り卵 20 和風だし 0.1 しょうゆ 1.2 塩 0.03 冷さやえんどう 3 ◎かぼちゃのみそ汁 煮干しだしパック 2 えのきだけ 10 たまねぎ 25 かぼちゃ 35 油揚げ 6 ★みそ 7.4 大豆ペースト 7 長ねぎ 8	◎マーボー丼の具 米ぬか油 0.8 冷おろしにんにく 0.5 冷おろししょうが 0.5 トウバンジャン 0.15 豚ひき肉/酒 17 ひき割り大豆 15 干し椎茸 0.5 メンマ 10 にんじん 8 がらすープ 10 中華スープの素 0.8 しょうゆ/さとう 1.1/0.5 ★みそ/黒みそ 各3.5 テンメシジャン 3 オイスターソース 2 ★ごぼう 80 かたくり粉 6 長ねぎ 8 にら 4 ごま油 0.5 ◎バンサンスー 緑豆はるさめ 3.5 きゅうり 10 もやし 23 にんじん 7 しょうゆ 2 さとう 0.5 穀物酢 1.5 塩 0.15 ごま油 0.5 白いりごま 1.5 ◎フロースンヨーグルト さとう 2 練りごま 2 さとう 1 しょうゆ 2	◎えびかつ [えびかつ 50 揚げ油 ◎小袋ソース さやいんげんのごまあえ キャベツ 18 さやいんげん 10 もやし 20 にんじん 5 白すりごま 2.3 練りごま 2 さとう 1 しょうゆ 2 ◎みそけんちん汁 ごま油 0.5 だいこん 25 にんじん 10 つきこんにゃく 15 じゃがいも 30 ★ごぼう 40 いりごだしの素 0.5 ★みそ 7.4 長ねぎ 10	◎米粉ごまチーズパン 米粉パン 50 ダイスチーズ 8 黒いりごま 2 ◎ハンバーグケチャップソース ハンバーグ 60 トマトケチャップ 5 トマトピューレ 5 中濃ソース 1.4 赤ワイン 1.2 さとう 0.6 ◎バンサンスー キャベツ 20 きゅうり 10 パン缶 20 穀物酢 1 米ぬか油 1 さとう 0.7 塩 0.1 ◎ポトフ チキンがらすープ 8 ウィンナー 10 たまねぎ 32 にんじん 12 じゃがいも 30 ぶなしめじ 10 冷ブロックリー 15 コンソメ 1 塩 0.4 しょうゆ 0.8 こしょう 0.02	
		30 米粉ごまチーズパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース パンサラダ ポトフ	献立表の見方	
			<p>献立名は、主食、主菜、副菜、汁物の順に欄の左上から掲載します。地産産食材には、★印を付けます。</p> <p>分量は、小学校中学年の量をg単位で掲載してあります。野菜は皮などの廃棄する部分を除いた量です。使用量の少ないもの、下味に使用する酒などは、量を省略する場合があります。</p>	
		30 ごはん 牛乳 えびかつ ごぶくろソース さやいんげんのごまあえ みそけんちんじる		

※都合により献立内容を変更することがあります。