

令和4年

6月

こんだてひょう



佐呂間町学校給食センター
Tel. 5-2555

曜日 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内ではたらく			スプーン・ フォークの つく日	栄養師 小学3・4年 中学生
		血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)		
1 水	豚キムチチャーハン	ぶた肉	長ねぎ,にんじん	米,ごま油,いりごま		589 kcal
	わかめと卵のスープ	★卵,とりむね肉,わかめ	玉ねぎ,えのきたけ			
	牛乳寒のフルーツ和え	★牛乳,粉寒天	みかん缶,パイン缶			791 kcal
2 木	食パン			★食パン		620 kcal
	ABCスープ	ベーコン	キャベツ,玉ねぎ,にんじん, コーン	マカロニ		
	ポテトコロッケ			ポテトコロッケ,サラダ油		801 kcal
	鶏肉とアスパラのレモンバター炒め	とりもも肉	アスパラ,玉ねぎ,コーン,レモン 汁	オリーブ油,★バター		
3 金	ごはん			米		598 kcal
	みそ汁	豆腐,みそ	なめこ,長ねぎ			
	ますの味噌マヨ焼き	ます,みそ	長ねぎ	マヨネーズ		781 kcal
	大根のそぼろ煮	とりひき肉	大根,にんじん,枝豆	サラダ油,片栗粉		
6 月 佐小 若小	ごはん			米		599 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ	キャベツ,玉ねぎ			
	鯖の味噌煮	さば,みそ				782 kcal
	しょうが和え	★焼き竹輪	小松菜,白菜,ぶなしめじ			
7 火	塩ラーメン	ぶた肉	玉ねぎ,長ねぎ,もやし,メンマ	★中華麺		652 kcal
	ごま団子			★ごま団子,サラダ油		
	オレンジ		オレンジ			830 kcal
8 水	ポークカレー	ぶた肉	玉ねぎ,にんじん	米,じゃがいも,サラダ油		725 kcal
	かみかみサラダ	いか,ハム	ごぼう,きゅうり,コーン	ごま油,いりごま		
	ナタデココヨーグルト	★ヨーグルト	ナタデココ,みかん缶,★もも缶			960 kcal
9 木	メロンパン			★メロンパン		610 kcal
	オニオンガーリックスープ	ベーコン	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ	サラダ油		
	チキンオープン焼き	★チキンオープン焼き				782 kcal
	蒸し野菜サラダ		ブロッコリー,カリフラワー, コーン			
10 金	ごはん			米		639 kcal
	みそ汁	豆腐,ぶのり,みそ	大根,長ねぎ			
	メンチカツ	★キャベツメンチカツ		サラダ油		812 kcal
	にんじんとツナのきんぴら	シーチキン	にんじん,こねぎ	しらたき,サラダ油,いりごま		
13 月 浜保 小	ごはん			米		589 kcal
	チンゲン菜のスープ	豆腐	チンゲンサイ,えのきたけ, 玉ねぎ			
	花しゅうまい	★花しゅうまい				800 kcal
	チャプチェ	ぶた肉	ピーマン,にんじん,しいたけ	春雨,ごま油,いりごま		
14 火	クリームスパゲッティ	とりもも肉,白いんげん,★牛乳, 豆乳	玉ねぎ,アスパラ,ぶなしめじ, マッシュルーム	スパゲッティ,サラダ油,★バター,小麦粉		678 kcal
	コンソメポテト			じゃがいも,サラダ油		
	パイン缶		パイン			832 kcal
15 水	ほたてごはん	ほたて稚貝,油揚げ,干ひじき	にんじん,ごぼう,しいたけ	米,サラダ油		643 kcal
	みそ汁	わかめ,みそ	玉ねぎ	じゃがいも		
	いか天	いか		サラダ油		803 kcal
	のり酢和え	のり,シーチキン	ほうれんそう,にんじん, キャベツ,もやし	いりごま		

16 木	コッペパン			★コッペパン		583 kcal
	いちごジャム		いちごジャム			760 kcal
	キャベツのコンソメスープ	ベーコン	キャベツ,玉ねぎ,にんじん			
	鶏肉のトマトソース煮	とりもも肉,とりむね肉	玉ねぎ,エリンギ	サラダ油,★バター		
	マセドアンサラダ	ハム	にんじん,きゅうり	じゃがいも,マヨネーズ		
17 金	ごはん			米		605 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ	白菜,ぶなしめじ			782 kcal
	おろしハンバーグ	豆腐ハンバーグ	大根	片栗粉		
	ひじきの煮物	干ひじき,油揚げ	しいたけ,にんじん,枝豆	しらたき		
20 月	ごはん			米		606 kcal
	ゆかりふりかけ					790 kcal
	みそ汁	豆腐,みそ	大根,長ねぎ			
	鶏肉と大根の煮物	とりもも肉	大根,にんじん,ラワンぶき			
	ブロッコリーのチーズおかつ和え	★チーズ,かつお節	ブロッコリー			
21 火	かき揚げうどん	とりもも肉	ほうれんそう,にんじん,長ねぎ	うどん麺		584 kcal
	(かき揚げ)		野菜かき揚げ	サラダ油		758 kcal
	枝豆		えだまめ			
22 水	わかめご飯	三陸産わかめ		米,いりごま		584 kcal
	三平汁	鮭	にんじん,大根,長ねぎ	じゃがいも		736 kcal
	焼きつくね	焼きつくね				
	もやしのごま和え	みそ	もやし,ほうれんそう,にんじん	すりごま		
23 木	ソフトカンパーニュ			ソフトカンパーニュ		620 kcal
	クリームシチュー	とりもも肉,★牛乳,豆乳,白いんげん	玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー	じゃがいも,小麦粉,サラダ油,★バター		754 kcal
	オムレツ	卵				
	キャベツとコーンのサラダ	シーチキン	キャベツ,にんじん,コーン			
24 金 若保 浜保	ごはん			米		662 kcal
	きのこ汁		えのきたけ,ぶなしめじ,まいたけ,大根,長ねぎ			868 kcal
	けいちゃん焼き	とりもも肉,みそ	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,にら	サラダ油		
	安倍川団子	きな粉		白玉		
27 月	ごはん			米		654 kcal
	中華スープ	豆腐	白菜,にんじん,えのきたけ,長ねぎ	片栗粉		808 kcal
	春巻き	春巻き		サラダ油		
	チンジャオロースー	ぶた肉	たけのこ,ピーマン,パプリカ	サラダ油,片栗粉		
28 火	スパゲッティカレーソース	ぶたひき肉,大豆	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,★バター,小麦粉		652 kcal
	海藻サラダ	海藻サラダ,シーチキン	きゅうり,キャベツ,にんじん	オリーブ油,いりごま		852 kcal
	ベビーチーズ	★チーズ				
29 水	ピリカラチキン丼	とりむね肉,厚揚げ,みそ	ピーマン,たけのこ,玉ねぎ,にんじん	米,サラダ油,片栗粉		662 kcal
	きゅうりの中華漬け		きゅうり	ごま油,いりごま		837 kcal
	甘夏ゼリー			甘夏ゼリー		
30 木	背割りコッペパン			★コッペパン		596 kcal
	ミートボールスープ	★肉団子	ほうれん草,にんじん,玉ねぎ,ぶなしめじ			805 kcal
	焼きそば	ぶた肉,あおのり	にんじん,キャベツ,もやし,玉ねぎ	焼きそば麺,サラダ油		
	ブロッコリーのツナマヨ和え	シーチキン	ブロッコリー,コーン	マヨネーズ,いりごま		

※都合により、献立を予告なく変更する場合があります。

※アレルギー食品には記号を表示しています。