

6月給食献立表



明和町教育委員会
明和町学校給食会

日	主食 牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		黄の仲間・ 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	種実類・油脂	
3 月	麦入りご飯 牛乳	アジフライ 昆布と高野豆腐の煮物 三色ナムル	アジフライ 高野豆腐 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 刻み昆布	人参 小松菜	たけのこ もやし	米 麦 三温糖	油 ごま ごま油	754 kcal 34.6 g
4 火	麦入りご飯 牛乳	厚揚げのごまだれ きゅうりとたくあんの和え物 中華風スープ	厚揚げ 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ もやし きゅうり たくあん	米 麦 三温糖 かたくり粉	油 ごま	720 kcal 25.5 g
5 水	麦入りご飯 牛乳	カレーマナーボー 大豆サラダ	豆腐 豚肉 大豆	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 三温糖	油 カレールウ ノンエッグマ ヨネーズ	762 kcal 30.8 g
納豆が苦手な生徒もお肉とみそ味で食べやすくなっています。お好みで、きんぴらやきゅうりと一緒にのりを巻いて食べよう！									
10 月	麦入りご飯 牛乳	納豆みそ きゅうり 五目きんぴら 手巻きのり	納豆 豚肉 さつま揚げ みそ	牛乳 のり	人参	玉ねぎ きゅうり 大根 ごぼう	米 麦 三温糖 しらたき	油 ごま油 ごま	728 kcal 29.9 g
11 火	麦入りご飯 牛乳	サケのレモンソース 大根のおかか煮 ピリ辛きゅうり	サケ ちくわ	牛乳 かつお節	人参	きゅうり 大根	米 麦 三温糖 じゃがいも こんにゃく かたくり粉	油 ごま油	722 kcal 26.5 g
人気メニューの油淋鶏。中華料理で、揚げた鶏肉に、甘酸っぱいタレがかかっています。一人二個だよ。									
12 水	麦入りご飯 牛乳	油淋鶏 きゅうりの漬物 水餃子入りスープ	鶏肉 水餃子	牛乳 塩昆布	人参 ニラ	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ えのきだけ	米 麦 三温糖 かたくり粉	油 ごま油	795 kcal 28.0 g
13 木	コッペパン 牛乳	サワラのハーブグリル かぼちゃサラダ 大根のポトフ	サワラ ウインナー	牛乳	人参 枝豆 かぼちゃ	玉ねぎ 大根 コーン	パン パン粉	オリーブ油 ノンエッグマ ヨネーズ	701 kcal 34.2 g
運動会予定日です！！食べやすいメニューにしたので、たくさん動いて、お腹いっぱい給食を食べよう♪									
14 金	キムチチャーハン 牛乳	わかめと豆腐の中華スープ カラフルフルーツ白玉	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 白ネギ 白菜キムチ	米 麦 白玉だんご ゼリー	油 ごま油 もも缶	700 kcal 21.0 g
季節限定のあじさいゼリー☆多量と白で、見た目も綺麗で、味も美味しく人気のあるゼリーです。									
17 月	ナン 牛乳	キーマカレー ツナサラダ あじさいゼリー	豚肉 ツナ 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり コーン	ナン あじさいゼリー じゃがいも	油 カレールウ ノンエッグマ ヨネーズ	739 kcal 31.5 g
18 火	麦入りご飯 牛乳	かぼちゃひき肉フライ 野菜のうま煮 梅肉和え	豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 かぼちゃ チンゲン菜	玉ねぎ 大根 もやし きゅうり	米 麦 パン粉 小麦粉 三温糖 かたくり粉 マロニー	油 ねり梅	780 kcal 24.6 g
濃いめの肉みそを豆腐にかけて食べよう。余った肉みそは、ご飯にかけると食欲が進みます。									
19 水	麦入りご飯 牛乳	豆腐の肉みそかけ 鶏じゃが	豆腐 みそ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ 干しいたけ しょうが	米 麦 三温糖 じゃがいも しらたき	油	818 kcal 33.2 g
20 木	米粉入りパン 牛乳	鶏肉のマスタードグリル 添え野菜 ミネストローネ	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	ノンエッグマ ヨネーズ	711 kcal 33.9 g
明和町は、ひじきの産地です。明和町のひじきは、国内消費の70%を明和町を含む、伊勢地域で加工生産しています。									
21 金	麦入りご飯 牛乳	カレーのコーンマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 もやしの酢の物	カレー ハム 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	玉ねぎ コーン もやし きゅうり ごぼう	米 麦 三温糖 こんにゃく	ノンエッグマ ヨネーズ	701 kcal 33.5 g
24 月	麦入りご飯 牛乳	ハヤシシチュー ごまドレッシングサラダ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく マッシュルーム もやし きゅうり	米 麦 じゃがいも	ドレッシング 油 ハヤシルウ	762 kcal 27.4 g
愛知県メニュー★カツは、手作りで一つずつ愛情を込めて、丁寧に作ります。名古屋名物のいろいろもつきます！									
25 火	麦入りご飯 牛乳	みそカツ ポイル野菜 お吸い物 薄型いろいろ	豚肉 みそ	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ 白ネギ	米 麦 パン粉 小麦粉 三温糖 ふ いろいろ	油 ごま	810 kcal 28.9 g
給食のために作られた明和町の特産物のとうもろこしです。毎年、甘くて美味しいです。農家の方々に感謝をしつつ、いただきますよう。									
26 水	麦入りご飯 牛乳	イカのかりん揚げ ゆでとうもろこし 夏野菜のみそ汁	イカ みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ しょうが ナス とうもろこし	米 麦 かたくり粉	油	725 kcal 30.5 g
暑いと食欲がなくなりがちですが…水で冷やした麺に野菜をのせて、冷やし中華をさっぱりと食べよう。									
27 木	小型パン 牛乳	冷やし中華 春巻き マーマレードジャム	錦糸玉子	牛乳	人参	たまねぎ キャベツ たけのこ きゅうり もやし	パン 三温糖 中華麺 春雨 小麦粉	油 ジャム	707 kcal 23.5 g
28 金	麦入りご飯 牛乳	サバのカレームニエル ゴマ塩キャベツ 大根と厚揚げのそぼろ煮	サバ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 グリーンピース	玉ねぎ キャベツ 大根	米 麦 三温糖 小麦粉	ごま油 ごま	741 kcal 34.2 g

連絡事項



※献立は都合により、変更することがあります。
※6月6日・7日は、給食がありません。
←厨房内で、一から手作業で調理しています。

1ヶ月の平均 エネルギー量	743 kcal
1ヶ月の平均 たんぱく質量	29.5 g