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	
2 月	麦入りごはん 牛乳	カレイの甘酢あんかけ 厚揚げと大根の煮物	カレイ 厚揚げ	牛乳	人参 ピーマン いんげん	玉ねぎ　しょうが にんにく　大根	米　麦 かたくり粉 三温糖	油	718 kcal 31.3 g
3 火	麦入りごはん 牛乳	麻婆豆腐 中華こんにゃくサラダ	豆腐　豚肉 みそ	牛乳	人参 ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ　にんにく しょうが　たけのこ 干ししいたけ キャベツ	米　麦 かたくり粉 三温糖 こんにゃく	油 ごま油	761 kcal 29.4 g
6月4日～１０日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよく噛むことを意識しましょう！！									
4 水	麦入りごはん 牛乳	ししゃもフライ 野菜炒め チーズと小魚のサラダ	ししゃも ベーコン さつま揚げ 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ	米　麦 三温糖　パン粉 小麦粉	油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	798 kcal 30.8 g
9 月	麦入りごはん 牛乳	納豆みそ 五目きんぴら きゅうり・手巻きのり	納豆　豚肉 みそ さつま揚げ	牛乳 のり	人参 いんげん	大根　きゅうり ごぼう	米　麦 三温糖 しらたき	油　ごま ごま油	743 kcal 30.2 g
10 火	麦入りごはん 牛乳	イカのかりん揚げ いんげんとコーンの和え物 夏野菜のみそ汁	イカ　豆腐 あげ　みそ	牛乳	人参 かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ　しょうが コーン　なす	米　麦 三温糖 かたくり粉	油	727 kcal 29.9 g
11 水	麦入りごはん 牛乳	竹輪のマヨ焼き がんもと野菜の煮物 酢の物	ちくわ がんも かつお節	牛乳　チーズ 生クリーム	人参	玉ねぎ　大根 キャベツ　きゅうり	米　麦 三温糖	ノンエッグマヨネーズ	726 kcal 29.7 g
12 木	バーガーパン 牛乳	豚肉のアングレーズ ボイルキャベツ ABCスープ	豚肉 ウインナー	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン　マカロニ じゃが芋 かたくり粉 三温糖　パン粉	油	767 kcal 31.0 g
13 金	ナン 牛乳	キーマカレー ツナサラダ ぶどうゼリー	豚肉　大豆 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ　きゅうり キャベツ　コーン	ナン じゃが芋 ゼリー	油 カレールウ ノンエッグマヨネーズ	747 kcal 31.4 g
16 月	キムチチャーハン 牛乳	大豆サラダ 野菜スープ	豚肉　厚揚げ 大豆 ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ　キャベツ きゅうり 白菜キムチ	米　麦 じゃが芋	油　ごま油 ノンエッグマヨネーズ	700 kcal 29.2 g
17 火	麦入りごはん 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 かつお節	牛乳	人参	玉ねぎ　大根 きゅうり　レモン	米　麦　三温糖 かたくり粉 こんにゃく じゃが芋	油 ごま油	766 kcal 29.9 g
18 水	麦入りごはん 牛乳	うずら卵と大根の煮物 棒棒鶏サラダ ふりかけ 豆乳プリンタルト	豚肉　鶏肉 うずら卵 さつま揚げ	牛乳 ふりかけ	人参	玉ねぎ　大根 きゅうり　キャベツ	米　麦 三温糖 豆乳プリンタルト	ドレッシング	706 kcal 31.5 g
今月の地場産物は、三重県産のじゃが芋ときゅうりを使用しています。「チリコンカン」は、メキシコ料理を由来とされるアメリカの郷土料理です。									
19 木	黒糖パン 牛乳	チリコンカン フレンチサラダ	豚肉　大豆 レットキドニー ひよこ豆　ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ　キャベツ コーン　にんにく	パン じゃが芋	油 ドレッシング	728 kcal 30.6 g
20 金	麦入りごはん 牛乳	豚じゃが 春巻き チンゲン菜ともやしのナムル	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ　もやし キャベツ　たけのこ	米　麦　三温糖 じゃが芋　春雨 しらたき　小麦粉 かたくり粉	油　ごま ごま油	741 kcal 30.2 g
23 月	麦入りごはん 牛乳	松阪とり焼肉 キャベツマリネ 厚揚げ入りスープ	鶏肉　みそ 厚揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ　えのき 白ネギ　キャベツ コーン　りんご にんにく	米　麦 三温糖	オリーブ油	705 kcal 30.0 g
毎年、甘くてとっても美味しい明和町産のとうもろこしです。農家さんに感謝しつつ、美味しくいただきましょう。									
24 火	麦入りごはん 牛乳	アジの竜田揚げ ひじきの炒め煮 ゆでとうもろこし	アジ 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 枝豆	玉ねぎ　しょうが とうもろこし ごぼう	米　麦 三温糖 つきこんにゃく かたくり粉	油	774 kcal 34.1 g
25 水	麦入りごはん 牛乳	トマト牛丼 マカロニサラダ コアコアもも	牛肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ トマト	玉ねぎ　キャベツ きゅうり　ごぼう	米　麦　三温糖 マカロニ しらたき かたくり粉	油 ノンエッグマヨネーズ	783 kcal 30.8 g
26 木	小型パン 牛乳	冷やし肉みそうどん おかかマヨ和え ブルーベリージャム	豚肉　ツナ みそ かつお節	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ　キャベツ コーン　もやし	パン　うどん 三温糖 かたくり粉 ジャム	油　ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	720 kcal 27.4 g
27 金	麦入りごはん 牛乳	サバの照り焼き 揚げナスとかぼちゃのそぼろ煮 きゅうりとたくあんの和え物	サバ 豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ　もやし 大根　きゅうり ナス　しょうが	米　麦 三温糖	油 ごま	780 kcal 32.4 g
30 月	麦入りごはん 牛乳	ハヤシシチュー チキン入りキャベツサラダ	豚肉　大豆 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ　にんにく マッシュルーム キャベツ　コーン	米　麦	油 ハヤシルウ ドレッシング	723 kcal 29.6 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5日・6日は、中間テストのため、給食はありません。