

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		
1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 さつま揚げ みそ	牛乳 手巻きのり	人参	きゅうり 大根 ごぼう	米 麦 三温糖 しらたき	油 ごま油 ごま	744 kcal 30.3 g	
4木	麦入りごはん 牛乳	大豆入りカレー 大根入り海藻サラダ	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり	人参	玉ねぎ にんにく 大根 きゅうり	米 麦 じゃが芋 三温糖	油 カレールウ ごま油	781 kcal 28.3 g	
5金	麦入りごはん 牛乳	豆腐の肉みそかけ 肉じゃが	豆腐 豚肉 牛肉 みそ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ しいたけ しょうが	米 麦 三温糖 しらたき じゃが芋		833 kcal 34.0 g	
8月	麦入りごはん 牛乳	サバの生姜煮 ピーマン炒め おかか和え	サバ 豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ しょうが	米 麦 三温糖 ピーマン	油 ごま油	749 kcal 34.4 g	
9火	麦入りごはん 牛乳	かぼちゃひき肉フライ 大根と高野豆腐のそぼろ煮 切り干し大根のナポリタン風	ベーコン 豚肉 高野豆腐	牛乳 チーズ	人参 ピーマン グリーンピース かぼちゃ	玉ねぎ 大根 切干大根	米 麦 三温糖 小麦粉 パン粉	油	823 kcal 26.5 g	
チリコンコンはメキシコ風のアメリカ料理です。スパイシーで食べやすく、家庭でも簡単に作れる料理として、日本でも給食や家庭料理として親しまれています。										
10水	米粉入りパン 牛乳	チリコンカン チキン入りサラダ	豚肉 ミックスピーンス サラダチキン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン 三温糖 じゃが芋	油 ドレッシング	723 kcal 32.7 g	
松阪のソウルフード「松阪とり焼肉♡」ご飯が進み、もっと食べたくなる一品です♪										
11木	麦入りごはん 牛乳	松阪とり焼肉 厚揚げ入りスープ キャベツマリネ	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく 干しいたけ コーン りんご	米 麦 三温糖	オリーブ油	700 kcal 30.1 g	
体育祭です！火照った身体でも食べやすいように冷やし中華にしました。冷たいぶどうゼリーもついてきます。										
12金	ゆかりごはん (小盛り) 牛乳	冷やし中華 ハムカツ ぶどうゼリー	錦糸玉子 豚肉	牛乳	人参 ゆかり粉	キャベツ きゅうり もやし	米 麦 麵 ゼリー パン粉	油	773 kcal 24.7 g	
15月	キムチチャーハン 牛乳	鶏肉のからあげ 春雨スープ ゆでキャベツ	鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜キムチ キャベツ しょうが 白ネギ	米 麦 春雨 かたくり粉	油 ごま油	804 kcal 31.7 g	
16火	麦入りごはん 牛乳	サケのムニエル 切り干し大根の煮物 梅肉和え	サケ 油揚げ さつま揚げ かつお節	牛乳	人参 オクラ	エノキ 切干大根 干しいたけ 練り梅	米 麦 三温糖 小麦粉 こんにゃく	オリーブ油	763 kcal 33.9 g	
17水	コッパパン 牛乳	鶏肉の粒マスタード焼き 大根ポトフ 添え野菜	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ 大根 しめじ キャベツ コーン	パン	ノンエッグマ ヨネーズ	702 kcal 33.3 g	
18木	にんじゃごはん 牛乳	はんぺん揚げ お吸い物 キャベツとツナの和え物	はんぺん ツナ 厚揚げ 大豆 しらす干し	牛乳 あおさ粉	人参 小松菜	白菜 白ネギ キャベツ	米 麦 三温糖 小麦粉 てんぷら粉	油 ごま	757 kcal 29.8 g	
三重県産の地場産物を使用しています。本日の野菜は、春きゅうり・新じゃが芋・玉ねぎです。										
19金	麦入りごはん 牛乳	イワシの蒲焼 揚げナスとじゃが芋のそぼろ煮 きゅうりともやしの酢の物	イワシ ツナ 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ なす 大根 きゅうり もやし	米 麦 かたくり粉 三温糖 じゃが芋	油	827 kcal 31.8 g	
22月	麦入りごはん 牛乳	カレーマールボー 大豆サラダ ミニフルーツゼリー	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 みかん缶	米 麦 じゃが芋 三温糖 ゼリー	油 カレールウ ノンエッグマ ヨネーズ	804 kcal 31.7 g	
明和町の特産品のひじきです。ひじきは低カロリーながら、カルシウム・鉄分・食物繊維・ヨウ素などのミネラルが豊富な海藻です。										
23火	麦入りごはん 牛乳	カツオの五色炒め ひじきサラダ	カツオ 大豆 ハム	牛乳 ひじき	人参 チンゲン菜	きゅうり コーン	米 麦 さつま芋 三温糖	油	737 kcal 34.8 g	
24水	小型パン 牛乳	焼きそば ツナサラダ	豚肉 イカ ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ コーン にんにく	パン 麵	油 ノンエッグマ ヨネーズ	720 kcal 32.9 g	
25木	麦入りごはん 牛乳	とんみそ うずら卵と野菜の煮物 あじさいゼリー	豚肉 みそ うずら卵 揚げボール	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ 大根	米 麦 三温糖 ゼリー	油 ごま	801 kcal 32.2 g	
明和町産のとうもろこしです。給食のために、苗植えから計画的に作ってくれています。農家の方や調理員さんに感謝していただきましょう。										
26金	麦入りごはん 牛乳	イカのかりん揚げ 夏野菜のみそ汁 ゆでとうもろこし	イカ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ とうもろこし しょうが なす	米 麦 かたくり粉	油	735 kcal 31.0 g	
29月	麦入りごはん 牛乳	アジの南蛮漬け 厚揚げと大根の煮物	アジ 厚揚げ	牛乳	人参 ピーマン グリーンピース	玉ねぎ 大根	米 麦 三温糖 かたくり粉 じゃが芋	油	764 kcal 32.5 g	
30火	麦入りごはん 牛乳	ちくわのマヨ焼き 五目煮豆 きゅうりとわかめの酢の物	ちくわ 大豆 油揚げ かつお節	牛乳 生クリーム チーズ わかめ	人参	大根 ごぼう もやし きゅうり	米 麦 こんにゃく 三温糖	ノンエッグマ ヨネーズ ごま	739 kcal 32.3 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2日・3日は給食がありません。

