



2021年

## 6月 学校給食 予定献立表

日曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質(g)
1 火	★牛乳 豚キムチうどん (★地粉うどん) (汁) ツナの和風コロッケ ひじきのサラダ 手作り抹茶蒸しパン	★牛乳 豚肉 ひじき 牛乳	白菜キムチ ごぼう 大根 人参 長葱 小松菜 キャベツ きゅうり コーン 人参 レモン果汁 ソテーオニオン	★地粉うどん ごま油 ごま ツナのコロッケ サラダ油 オリーブ油 三温糖 ホットケーキミックス 三温糖	白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布) 抹茶	893	29.0
7 月	★牛乳 わかめご飯 彩り野菜の厚焼き玉子 五目豆 さつま汁	★牛乳 わかめご飯の素 厚焼き玉子 大豆 昆布 鶏肉	ごぼう 人参 大根 人参 長葱	米 麦 こんにゃく 三温糖 さつま芋 こんにゃく サラダ油	白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)	758	28.8
8 火	★牛乳 ご飯 肉じゃが かぶときゅうりのピリ辛和え ★彩の国納豆(たれ・辛子付き)	★牛乳 豚肉 ★納豆	玉葱 人参 さやいんげん かぶ きゅうり にんにく	米 じゃが芋 白滝 サラダ油 三温糖 ごま油	トウバンジャン	739	26.6
9 水	★牛乳 バターチキンカレー (★ナン) (ルウ) フライドポテト こんにゃくサラダ	★牛乳 プレーンヨーグルト 鶏肉 牛乳	玉葱 ソテーオニオン にんにく 生姜 トマト缶 キャベツ きゅうり レモン果汁 ピーマン コーン ソテーオニオン	★ナン サラダ油 生クリーム バター 三温糖 じゃが芋 サラダ油 サラダこんにゃく 三温糖 オリーブ油	ターメリック カレー粉	729	32.4
10 木	★牛乳 キムチチャーハン かぼちゃと大豆の甘辛揚げ 肉団子スープ ★パイナップル	★牛乳 豚肉 大豆 肉団子	白菜キムチ 長葱 グリンピース かぼちゃ 白菜 長葱 小松菜 人参 きくらげ ★パイナップル	米 麦 ごま油 サラダ油 三温糖 春雨 ごま油	ガラボン(豚骨)	717	26.1
11 金	★牛乳 ※ご飯 鶏の塩麴から揚げ 葱ぬた けんちん汁	★牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ 豆腐	長葱 大根 長葱 人参 しめじ 小松菜	米 小麦粉 てん粉 サラダ油 三温糖 ごま 里芋	塩麴 西京みそ 辛子 だし(鰹節・昆布)	841	31.1
14 月	★牛乳 豆腐ラーメン (★中華麺) (汁) 餃子 春雨のごまだれ和え ★夏みかんゼリー	★牛乳 豆腐 豚肉 大豆ミート 餃子	長葱 小松菜 人参 生姜 もやし きゅうり 人参 きくらげ	★中華麺 ごま油 三温糖 てん粉 春雨	ガラボン(豚骨) トウバンジャン ドレッシング ★夏みかんゼリー	847	33.6
15 火	★牛乳 ごぼうとしめじの炊込みご飯 モウカザメの柚子立田揚げ ゆかり和え じゃが芋とわかめのみそ汁	★牛乳 鶏肉 油揚げ モウカザメの立田揚げ わかめ 油揚げ	ごぼう 人参 しめじ キャベツ きゅうり 人参 玉葱	米 もち米 サラダ油 三温糖 サラダ油 じゃが芋	だし(昆布) ゆかり 白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)	713	29.0
16 水	★牛乳 ピビンバ丼 (肉入りご飯) (ナムル) 中華風卵スープ 紅芋ごま団子	★牛乳 牛肉 卵	にんにく 生姜 大豆もやし 大根 人参 ほうれん草 生姜 にんにく 長葱 コーン 小松菜 えのき茸 きくらげ	米 麦 三温糖 ごま油 三温糖 ごま油 ごま ごま油 てん粉 紅芋ごま団子 サラダ油	トウバンジャン ガラボン(豚骨)	730	24.9
17 木	★牛乳 ご飯 さんまのかば焼き ポテトサラダ ピリ辛みそ汁	★牛乳 さんま(てん粉付) チーズ 豆腐 卵	人参 きゅうり コーン にら 人参	米 サラダ油 三温糖 じゃが芋 てん粉	マヨネーズ風味調味料 白みそ トウバンジャン 赤みそ だし(鰹節・昆布)	833	28.8

9日(水)《オリンピック応援献立》インドにちなんだ献立です。バターチキンカレーは、ヒンディー語で「ムルグマッカニー」と言い、「ムルグ」は「鶏肉」、「マッカニー」は「バターを使った」という意味になります。

日曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)	
18 金	★牛乳 はちみつレモントースト じゃが芋の洋風煮 ごぼうサラダ	★牛乳 鶏肉 いんげん豆	レモン果汁 玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム にんにく きゅうり ごぼう 人参 コーン	食パン バター はちみつ グラニュー糖 じゃが芋 サラダ油 三温糖 ごま	カレールー粉 辛子 マネズミ 風味調味料	735	28.6	
21 月	★牛乳 さつま芋ご飯 ※かんぱちの照り焼き 浅漬け 豚汁	★牛乳 かんぱちの照り焼き 昆布 豚肉 豆腐	キャベツ 大根 きゅうり 人参 生姜 大根 人参 長葱	米 もち米 さつま芋 ごま サラダ油 こんにゃく サラダ油	だし(昆布) 白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)	711	33.6	
22 火	★牛乳 ミートピーンズ (★スパゲッティ) スパゲッティ (ソース) 海藻サラダ (★ドレッシング) 手作りチーズタルト	★牛乳 豚肉 牛肉 大豆ミート 海藻ミックス	玉葱 にんにく ソテーオニオン トマト缶 もやし 大根 きゅうり コーン	スパゲッティ オリーブ油 オリーブ油	パプリカ トマトチップ 中濃ソース 0-11 ★ドレッシング	807	32.0	
23 水	★牛乳 ご飯 (手作りのり佃煮) 親子煮 里芋コロッケ 辛子和え	★牛乳 のり 卵 鶏肉 竹輪	玉葱 さやいんげん 干し椎茸 もやし キャベツ 小松菜 人参	米 三温糖 白滝 サラダ油 三温糖 でん粉 里芋コロッケ サラダ油	中濃ソース 辛子	816	35.2	
24 木	★牛乳 チキンライス いわしのカレー風味フライ カリフラワーとツナのサラダ ★ヨーグルト	★牛乳 鶏肉 いわし ツナ ★ヨーグルト	玉葱 人参 マッシュルーム コーン グリンピース カリフラワー ブロッコリー ピーマン	米 麦 サラダ油 サラダ油 オリーブ油 三温糖	トマトケチャップ 中濃ソース トマトケチャップ	779	30.9	
25 金	★ショア(プレーン) 二色 (プレーン) 揚げパン (抹茶) ウインナーのトマト煮 ツナとキャベツのサラダ	★ショア(プレーン) きな粉 ウインナー いんげん豆 ツナ	玉葱 人参 にんにく トマト缶 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり ピーマン 人参 レモン果汁 ソテーオニオン	子どもパン サラダ油 グラニュー糖 子どもパン サラダ油 三温糖 じゃが芋 オリーブ油 オリーブ油 三温糖	抹茶 トマトケチャップ	729	23.7	
28 月	★牛乳 フィッシュ (★セサミパン) バーガー (ホキフライ) (★外付けソース) ニョッキのトマトソース かき玉スープ	★牛乳 ホキフライ 卵 ベーコン	玉葱 にんにく パセリ トマト缶 玉葱 ほうれん草 人参 えのき茸	★セサミパン サラダ油 ポテトニョッキ オリーブ油 三温糖 サラダ油 でん粉	★タルタルソース バルサミコ酢 カラボン(豚骨)	703	28.4	
29 火	★牛乳 ご飯 牛肉と厚揚げのピリ辛炒め チョレギサラダ 冷凍みかん	★牛乳 牛肉 厚揚げ わかめ のり	生姜 にんにく 玉葱 しめじ 人参 たけのこ いら ピーマン キャベツ きゅうり 小松菜 ピーマン にんにく 冷凍みかん	米 ごま油 三温糖 でん粉 ごま油 三温糖 ごま	赤みそ トウバンジャン トウバンジャン	702	27.0	
30 水	★牛乳 ハヤシ (麦ご飯) ライス (ルウ) 小松菜とわかめのサラダ フルーツジュレ	★牛乳 牛肉 わかめ	玉葱 ソテーオニオン マッシュルーム グリンピース もやし 小松菜 きゅうり コーン みかん缶 バイン缶	米 麦 バター 生クリーム ごま油 三温糖 ごま	ハヤシルウ ローリエ ツイヂジュレ カクテルゼリー	746	21.0	
回数	※ 「その他」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています						平均	
19	食塩 しょう油 しょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米 ※ ★のマークがついているものは、個包装されています。						765	29.0

21日(月) かんぱちの照り焼き・・・農林水産省の「国産農林水産物等販売促進緊急対策事業」により無償提供される「鹿児島県養殖かんぱち」の照り焼きです。