



献*立*表

* 6月の目標* 大切な歯を守ろう

この二次元コードから献立表や食材産地をみるができます。* 毎月1日頃に更新されます。



天瀬学校給食共同調理場

6月は食育月間



かみかみメニュー



☆たべものクイズ☆
25日のじほさんきゅうしよへの日に使っ、
天瀬でとれる野菜は?
① にんじん ② アスパラガス ③ にんにく

かみかみメニュー

いれいのひきょうしやく

じほさんきゅうしよのひ

かみかみメニュー

じほさんきゅうしよのひ

日	こんだて名		主に体をつくるもの	主に体の調子をととのえるもの	主に熱やちからになるもの	エネルギー (八訂成分表)
1月	ごはん	マーボー豆腐 中華スープ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆ミート みそ かに風味かまぼこ	たまねぎ しいたけ にんじん にら 生姜 にんにく えのきたけ チンゲン菜 たけのこ きくらげ	米 砂糖 ごま油 でんぶん	726
2火	ごはん	さばの大根おろしソースかけ 豚汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ さば	もやし しいたけ にんじん こんにやく ごぼう ねぎ 大根おろし	米 じゃがいも 油	699
3水	ごはん	キャベツのみそ炒め 春雨スープ	牛乳 かまぼこ 豚肉 厚揚げ みそ	小松菜 にんじん 水菜 キャベツ たまねぎ 生姜 にんにく	米 春雨 でんぶん 油 砂糖	754
4木	まあいパン	スパゲティミートソース 塩麴スープ りんごジャム	牛乳 鶏肉 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	チンゲン菜 大根 にんじん ねぎ たまねぎ にんにく	パン スパゲティ 油	711
5金	ごはん	切干大根のチャブチェ うま煮	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	たまねぎ にんじん えだまめ 切干大根 ビーマン にんにく こんにやく	米 砂糖 油 じゃがいも ごま油 ごま	813
8月	少なめごはん	さんまかぼすレモン煮 なかようどん りんごゼリー	牛乳 豚肉 いか 天ぷら ちくわ さんまかぼすレモン煮	もやし にんじん キャベツ ねぎ	米 うどんめん 油 りんごゼリー	843
9火	市総体					
10水	市総体					
11木	コッペパン	豆乳クリームパスタ ポークビーンズ	牛乳 豚肉 大豆ミート 水煮大豆 ベーコン 豆乳	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ にんにく ほうれん草	パン じゃがいも 砂糖 マカロニ 油 小麦粉 オリーブ油	743
12金	ごはん	親子丼 白いんげんの具汁	牛乳 油揚げ わかめ 豆腐 みそ 鶏肉 卵 かまぼこ	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ ごぼう	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぶん 白いんげんペースト	753
15月	ごはん	キャベツナソテー カレー	牛乳 豚肉 スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん にんにく ミルポア(にんじん・たまねぎ) キャベツ コーン	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	807
16火	ごはん	豚にらじゃが けんちん汁	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 かまぼこ	にんじん ごぼう しいたけ こんにやく ねぎ たまねぎ にら	米 ごま油 さといも じゃがいも 砂糖 油	748
17水	ごはん	五目卵焼き 豆乳みそ汁 ヨーグルト	牛乳 豆腐 豆腐 油揚げ 茎わかめ みそ 豆乳 鶏ひき肉 卵 ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ほうれん草 ミルポア(にんじん・たまねぎ)	米 じゃがいも 砂糖 油	793
18木	コッペパン	サーモンフライ パンブキンポタージュ タルタルソース	牛乳 ベーコン 豆乳 サーモンフライ	かぼちゃ たまねぎ パセリ	パン 油 タルタルソース	736
19金	ごはん	切干大根ミート丼 やかましいみそ汁 冷凍みかん	牛乳 豆腐 わかめ みそ 牛ひき肉 豚ひき肉	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ えだまめ 切干大根 冷凍みかん	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま でんぶん	725
22月	チャーハン	フィレオチキン スープギョウザ	牛乳 ベーコン フィレオチキン ウインナー ギョウザ	たまねぎ にんじん ねぎ ミルポア(にんじん・たまねぎ) キャベツ こまつな もやし	米 ごま油	659
23火	ごはん	チャンプルー もずくみそ汁 シークワーサーゼリー	牛乳 油揚げ もずく みそ 豚肉 豆腐 卵 かつおぶし	たまねぎ ねぎ 生姜 もやし	米 じゃがいも 砂糖 ゼリー	706
24水	ごはん	豚肉のかぼす生姜焼き 小松菜とベーコンのスープ	牛乳 ベーコン 豚肉	にんじん もやし こまつな たまねぎ にら 生姜	米 じゃがいも 砂糖 油	671
25木	まあいパン	アスパラのスタミナ炒め クリームスープ ソフトチョコレート	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん アスパラガス ビーマン にら にんにく	パン じゃがいも バター ごま 砂糖 ごま油 ソフトチョコレート	767
26金	ごはん	高野豆腐と根菜のケチャップあえ 沢煮汁	牛乳 豚肉 油揚げ 高野豆腐	ごぼう にんじん しいたけ えのきたけ しらたき こまつな れんこん パプリカ たけのこ ねぎ	米 でんぶん 砂糖 油	761
29月	ごはん	うるめ丸干し揚げ 2個 豊後汁 ソフール	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ うるめ丸干し ソフール	えのきたけ しいたけ にんじん こまつな ねぎ	米 やせうま 油	780
30火	ごはん	コーンポテト ハヤシライス	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ コーン パセリ	米 油 バター 生クリーム じゃがいも	771

☆ たべものクイズの答えは・・・ ② アスパラガス 本川牧場さんのものを使います。



☆ 牛乳は毎日あります！ ☆

都合により、材料や献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。