

6月 こんだてひょう

2020年 6月

名張市立梅が丘小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価 エネルギー Kcal
1月	ごはん	○	にくじゃが ねりごまあえ かしわもち	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あつあげ やきちくわ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ねりごま ごま	たまねぎ つきこんにやく にんじん さやいんげん キャベツ もやし	702
2火	むぎごはん	○	いわしのかばやきふう わかくさポテト けんちんじる	ぎゅうにゅう いわし あおのり とうふ	むぎごはん あぶら かたくりこ さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが ごぼう にんじん つきこんにやく ほししいたけ ねぎ	650
3水	なのはなごはん	○	じゃがいもきんぴら キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	むぎごはん あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	にんじん つきこんにやく さやいんげん キャベツ たまねぎ ねぎ	618
4木	げんりょうパン やきそば	○	かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とうふ たまご	げんりょうパン やきそばめん あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しょうがあまづつけ ほししいたけ ねぎ	616
5金	カレーライス	○	ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナみずに ひじき	むぎごはん こむぎこ じゃがいも あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ホールコーン りんごピューレ	676
8月	ごはん	○	にくどうふ おひたし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ しらたき ねぎ キャベツ もやし こまつな	628
9火	むぎごはん	○	やきししゃも ほうれんそうのいそべあえ きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう ししゃも やきのり とりにく	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう	ほうれんそう キャベツ きりぼしだいこん にんじん つきこんにやく さやいんげん	616
10水	タコライス	○	もずくスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく チーズ もずく とうふ	むぎごはん あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリー ホールトマト キャベツ えのきたけ	666
11木	コッペパン	○	コーンシチュー アスパラガスのサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	コッペパン あぶら じゃがいも こめこ さとう	たまねぎ クリームコーン ホールコーン こまつな キャベツ アスパラガス にんじん ブルーベリー	632
12金	むぎごはん	○	はっぼうさい だいずとじゃこのあまから	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご だいず かえりじゃこ	むぎごはん あぶら かたくりこ さとう	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん まこも チンゲンサイ ほししいたけ	693
15月	ごはん 【バリっ子給食：たまねぎ】	○	ちくわのいそべあげ しらすあえ しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう やきちくわ あおのり ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ わかめ	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら	キャベツ こまつな にんじん もやし たまねぎ ねぎ	622
16火	むぎごはん	○	チャプチェ ちゅうかスープ フレッシュパイン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ	むぎごはん あぶら はるさめ ごま さとう ごまあぶら	にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん なら たけのこ もやし キャベツ しょうが ねぎ カットパイン	632
17水	カレーライス	○	ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ツナみずに ひじき	むぎごはん あぶら じゃがいも こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ホールコーン りんごピューレ	678
18木	スライスパン 【みえ地物一番給食の日】	○	ツナサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ツナみずに ウインナー だいず	スライスパン マヨネーズ じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ さやいんげん	610
19金	むぎごはん 【みえ地物一番給食の日】	○	とうふでんがく きゅうりのごまぜあえ なばりのぎゅうじる	ぎゅうにゅう やきどうふ あかみそ ぎゅうにく	むぎごはん さとう ごま ごまあぶら あぶら	きゅうり もやし キャベツ ごぼう にんじん だいこん たまねぎ つきこんにやく ねぎ	628
22月	ごはん	○	いかにかりんあげ こんぶあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう いか しおこんぶ とうふ みそ	ごはん かたくりこ あぶら ごま	しょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	612
23火	おやこどんぶり	○	もやしのあえもの とろろこんぶじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ とろろこんぶ	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ もやし キャベツ にんじん えのきたけ	636
24水	むぎごはん 【バリっ子給食：じゃがいも】	○	しんじゃがのそぼろに ねりごまあえ	ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ やきちくわ	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ねりごま ごま	しょうが にんじん こんにやく ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり もやし	640
25木	ミルクパン	○	さけのパーベキューソース こふきいも しめじのスープ	ぎゅうにゅう さけ ペーコン	ミルクパン こめこ あぶら さとう じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん しめじ こまつな	671
26金	げんりょう むぎごはん ジャージャーめん	○	ちゅうかごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ とうふ	むぎごはん ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら	にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん もやし たけのこ キャベツ しょうが チンゲンサイ	611
29月	ごはん	○	ユーリンチー ゆでやさしい わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	しょうが キャベツ こまつな たまねぎ もやし ねぎ	668
30火	むぎごはん	○	さばのしおやき ゆかりあえ ひじきのもの	ぎゅうにゅう しおさば ぶたにく ひじき だいず	むぎごはん あぶら じゃがいも くるぎとう	キャベツ もやし にんじん つきこんにやく さやいんげん	684

* 学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

* 臨時休業による食材のロス減らすために献立の重複等がありますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

◇ 安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇ 地場産物の活用に取り組んでいます。

バリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。

みえ地物一番給食の日：第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。