

6月

# こんだてよていひょう



令和5年6月 大槌町学校給食センター

日	献立名	エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる	日	献立名	エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる
1 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ナムル さつまじる	◎ごめ さとう ごま ごまあぶら さつまいも	◎ぎゅうにゅう みそ ◎とりにく ◎ぶたにく とうふ あぶらあげ	しょうが にんにく ◎ちやし ごぼう にんじん にんじん きゅうり だいこん とうもろこし ★ねぎ	16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう しのだに ほうれんそうとツナのあえもの とりのみすたき	◎ごめ こむぎこ さとう はるさめ	◎ぎゅうにゅう ◎とりにく あぶらあげ とうふ たら たまご ツナ	キャベツ はくさい ほうれんそう ◎しいたけ にんじん きくらげ ◎ちやし ★ねぎ とうもろこし
2 (金)	ごはん ぎゅうにゅう アジフライ・ちゅうのうソース ぶたにくとごぼうのあまからに みそしる	◎ごめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	◎ぎゅうにゅう みそ あじ ◎ぶたにく とうふ あぶらあげ	しょうが こんにゃく ごぼう ほうれんそう にんじん えのき たまねぎ ★ねぎ いんげん	19 (月)	ミニコッペパン ぎゅうにゅう ぎょうざ ゆかりあえ みそラーメン アセロラミニゼリー	◎パン こむぎこ ちゅうかめん ごまあぶら ゼリー	◎ぎゅうにゅう ◎ぶたにく とりにく みそ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ★ねぎ あかしそ にら ◎ちやし にんにく しょうが はくさい とうもろこし アセロラ
5 (月)	チーズコッペ ぎゅうにゅう ポテトのオープンやき かみかみサラダ コンソメスープ はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	◎パン ゼリー じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	◎ぎゅうにゅう チーズ さきいか ◎とりにく	たまねぎ かぶ にんじん とうもろこし きゅうり ブロッコリー キャベツ カリフラワー きりぼしだいこん パセリ	20 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ポークチャップ みそにくじゃが はくさいとあさりのスープ	◎ごめ かたくりこ バター あぶら さとう じゃがいも	◎ぎゅうにゅう とうふ ◎ぶたにく ◎だいず みそ あさり	たまねぎ はくさい トマト ★ねぎ しょうが にんじん えだまめ
6 (火)	ごはん ぎゅうにゅう そぼろひじき わふうサラダ とんじる	◎ごめ あぶら さとう じゃがいも	◎ぎゅうにゅう とうふ ◎だいず あぶらあげ ◎とりにく みそ ひじき ◎ぶたにく	しょうが きゅうり ごぼう ★ねぎ パプリカ にんじん ◎ちやし えだまめ とうもろこし キャベツ だいこん はくさい こんにゃく	21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご いとこんともやしのいためもの みそしる エクレア	◎ごめ さとう あぶら エクレア	◎ぎゅうにゅう あぶらあげ ◎ぶたにく ぶたにく	◎ちやし ほうれんそう にんじん えのき いんげん ★ねぎ こんにゃく たまねぎ キャベツ ごぼう
7 (水)	ごはん ぎゅうにゅう かみかみだこメンチ ちりめんじゃこあえ みそしる くるごまプリン	◎ごめ さとう かたくりこ ごま パンこ プリン こむぎこ あぶら	◎ぎゅうにゅう みそ たら たこ ちりめんじゃこ あぶらあげ	キャベツ きゅうり しょうが だいこん ごまつな ほうれんそう ◎ちやし しめじ にんじん ★ねぎ	22 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのゆずみそかけ やさしいキムチのため ワントンスープ	◎ごめ さとう あぶら こむぎこ	◎ぎゅうにゅう ◎とりにく みそ ◎ぶたにく	しょうが だいこん ゆず にんにく にんじん しょうが たまねぎ にはら はくさい ★ねぎ ほうれんそう ◎しいたけ
8 (木)	ごはん ぎゅうにゅう わふうきんぴらつつみやき ごもくまめ とりだんごのみそスープ	◎ごめ さとう ごま あぶら かたくりこ	◎ぎゅうにゅう ◎とりにく とうふ ◎だいず みそ	たまねぎ えだまめ ごぼう こんにゃく にんじん キャベツ しょうが ★ねぎ だいこん こまつな ◎しいたけ	23 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおこうじやき ぶたにくとだいこんのもの みそしる パイン (かん)	◎ごめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	◎ぎゅうにゅう さけ ◎ぶたにく あつあげ みそ	だいこん ★ねぎ にんじん パイン たまねぎ あつあげ ほうれんそう
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とりのごまてりやき くわわかめのいために さんさいなめこじる オレンジ	◎ごめ パンこ ごま さとう あぶら	◎ぎゅうにゅう みそ とりにく ◎くわわかめ さつまあげ とうふ	にんじん わらび ふき たまねぎ きゅうり なめこ こんにゃく はくさい メンマ ひめだき いんげん えのき ★ねぎ オレンジ	26 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう えびカツ パンネマカロニのひきにくに いらたまじる	◎パン カレールー さとう かたくりこ パンこ あぶら パンネマカロニ	◎ぎゅうにゅう チーズ えび たまご ぎょにくすりみ とうふ ◎ぶたにく ◎だいず	たまねぎ にんじん トマト ◎しいたけ にら
12 (月)	コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう あらびきポロニアステーキ ブロッコリーサラダ とうふとはるさめのスープ	◎パン ジャム さとう あぶら はるさめ	◎ぎゅうにゅう ブルーベリー ◎ワインナー ◎とりにく とうふ	ブルーベリー にんじん ポロニアム えのき きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし	27 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグソースかけ いそべあえ どさんこじる	◎ごめ じゃがいも バター	◎ぎゅうにゅう とうふ のり ◎ぶたにく みそ	りんご たまねぎ ほうれんそう にんじん ◎ちやし とうもろこし きゅうり ★ねぎ パプリカ しょうが にんにく
13 (火)	ごはん ぎゅうにゅう チーズオムレツ カレー フルーツあんぱん	◎ごめ じゃがいも あぶら カレールー あんぱんとうふ	◎ぎゅうにゅう たまご チーズ ◎ぶたにく だっしふんにゅう	にんじん おうとう たまねぎ はくとう グリーンピース ラ・フランス にんにく みかん りんご	28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あつまきたまごワインナー にんじんしりしり みそしる アジサイゼリー	◎ごめ さとう あぶら ゼリー	◎ぎゅうにゅう ★わかめ たまご みそ ワインナー ツナ とうふ	にんじん ★ねぎ こんにゃく たけのこ いんげん キャベツ
14 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー おひたし みそしる	◎ごめ かたくりこ あぶら さとう	◎ぎゅうにゅう あぶらあげ ◎とりにく ★わかめ のり みそ かつおぶし とうふ	しょうが にんじん にんにく キャベツ ★ねぎ ほうれんそう ◎ちやし	29 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき ホイコーロー しらたまだんごじる	◎ごめ ごまあぶら さとう しらたまもち	◎ぎゅうにゅう ◎さば ◎ぶたにく ◎とりにく あぶらあげ	にんにく にんじん しょうが ごぼう キャベツ だいこん たまねぎ こんにゃく ピーマン ★ねぎ
15 (木)	ミニライス ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ ゆかりあえ みそラーメン アセロラミニゼリー	◎ごめ こむぎこ ちゅうかめん ごまあぶら ゼリー	◎ぎゅうにゅう ◎ぶたにく とりにく みそ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ★ねぎ あかしそ にら ◎ちやし にんにく しょうが はくさい とうもろこし アセロラ	30 (金)	ごはん ぎゅうにゅう すきやきコロッケ わかめときゅうりのすのもの こんにゃく	◎ごめ じゃがいも パンこ あぶら さとう	◎ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちりめんじゃこ ★わかめ みそ	たまねぎ だいこん ◎ちやし れんこん きゅうり ★ねぎ ごぼう にんじん

★印は大槌町産です。 ◎印は岩手県産食材です。

※海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。  
※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。