

6月分予定こんだて表

A: 富小・一ノ宮小・高瀬小・額部小・吉田小
丹生小・高田小・妙義小・妙義中・妙義幼

富岡市学校給食センター

平成22年度 給食日数22日

日曜	こんだてめい		あか		みどり		きいろ		エネルギー (キロカロリー)	食材費 (円)		
	主食	牛乳	おかず	体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる				
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	
1 火	パーカーハウス チーズ② ソースドレッシング	牛乳	白身魚フライ キャベツサラダ コンソメスープ	白身魚、ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ、コーン キャベツ、★きゅうり もやし	パン じゃがいも	油	606	208	
2 水	ごはん ふりかけ レーズンナッツパン	牛乳	ハンバーグおろしソース 塩もみ かきたま汁	ハンバーグ、卵 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ、★きゅうり だいこん、たまねぎ ねぎ	米、さとう じゃがいも でんぶん	油	576	176	
3 木	ドレッシング	発酵乳	シーザーサラダ	豚肉、ハム	発酵乳	にんじん ピーマン	たまねぎ、キャベツ ★きゅうり、レーズン	パン スパゲティ クルトン	油 くるみ	586	154	
4 金	ごはん しそ味ひじき	牛乳	かれいの唐揚げ ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁	6月4日 むし歯予防デー		『 広げよう「噛む」から始まる 健康づくり 』 よく噛んで食べて、食後はしっかり歯をみがきましょう！				556	202	
7 月	ごはん 味付けのり マヨネーズ	牛乳	鶏の照り焼き 野菜のマヨネーズ和え のっぺい汁							鶏肉、豚肉、豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな
8 火	おたのしみこんだて		ヒント		旬のくだものを使った〇〇ゼリー、パンプキンパン、牛乳、 ポークビーンズ、アーモンドサラダ、ドレッシングです。						531	206
9 水	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 じゃがいものそぼろ煮 コーンの酢の物	さば、豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ、こんにやく キャベツ、★きゅうり 干しいたけ、コーン	米、さとう じゃがいも でんぶん	油	584	213	
10 木	食パン いちごジャム ドレッシング	牛乳	オムレツの甘酢あんかけ 野菜スープ 小松菜サラダ	オムレツ、ウインナー	牛乳	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ、キャベツ ★きゅうり、もやし コーン	パン、ジャム さとう でんぶん	油	515	173	
11 金	ごはん(地元米)	牛乳	チキンカレー 海藻サラダ 福神漬	< 学校給食富岡の日 > (富岡市でとれた食材を、たくさん使った給食です。)							536	166
14 月	ごはん 梅ゼリー	牛乳	五目ごはんの具 いわしのみぞれ煮 すまし汁	いわし、鶏肉、豆腐 はんぺん、油揚げ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ、こんにやく 干しいたけ、ごぼう 梅ゼリー	米 さとう	油	525	251	
15 火	背割りパン ドレッシング	牛乳	ウインナーオーロラソース サラダ ラビオリスープ	豚肉、ウインナー	牛乳	にんじん パセリ こまつな	キャベツ、たまねぎ コーン	パン、さとう ラビオリ じゃがいも	油	575	190	
16 水	ごはん	牛乳	鮭のマヨネーズ風味焼き 肉じゃが かぶの浅漬	豚肉、鮭	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ、しらたき ★きゅうり、かぶ	米 さとう じゃがいも	油	546	226	
17 木	黒パン ドレッシング	牛乳	アンサンブルエッグ かぼちゃのポタージュ サラダ	アンサンブルエッグ 豚肉	牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ、キャベツ ★きゅうり	パン じゃがいも	油	529	210	
18 金	菜飯 ソース	牛乳	枝豆コロッケ もやしとキャベツのナムル なめこ豆腐のみそ汁	豆腐、枝豆コロッケ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん、★なめこ キャベツ、もやし、ねぎ ★きゅうり	米 さとう	油 ごま ごま油	591	187	
21 月	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 かにしゅうまい 春雨サラダ	豚肉、豆腐 かにしゅうまい	牛乳	にんじん にら	たけのこ、干しいたけ ねぎ、★きゅうり、もやし	米、麦 さとう、春雨 でんぶん	油 ごま油	619	230	
22 火	パックうどん	牛乳	カレーうどん汁 発芽玄米おにぎり ごま和え	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ、もやし キャベツ	うどん、さとう おにぎり じゃがいも	油 ごま	606	160	
23 水	ゆかりごはん とっとチーズ コッペパン	牛乳	いかの姿照煮 ひじきの炒め煮 つみれ汁	いか、鶏つみれ 大豆、油揚げ、豆腐	牛乳、小魚 ひじき チーズ	にんじん こまつな	★えのきたけ、えだまめ たまねぎ、コーン	米 さとう	油	516	239	
24 木	ドレッシング レモンハニー わかめごはん	牛乳	チキンのオープン焼き ミネストローネ サラダ	ベーコン、えび 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ、キャベツ ★きゅうり、コーン	パン、ジャム マカロニ じゃがいも	油	558	208	
25 金	ドレッシング ストロベリータルト	牛乳	かつの甘辛煮 中華風なめこスープ サラダ	富岡中のみなさんのリクエストメニューです。							607	244
28 月	ごはん ふりかけ	牛乳	さんまの蒲焼き 豚汁 きゅうりのキムチ	豚肉、豆腐、さんま	牛乳	にんじん	だいこん、ごぼう こんにやく、★きゅうり ねぎ	米 さとう じゃがいも	油	579	186	
29 火	バック中華めん 中華スープ フルーツゼリー	牛乳	冷やし中華の具 春巻き	春巻き	牛乳 わかめ	にんじん	★きゅうり、キャベツ もやし、コーン フルーツゼリー	中華めん	油	605	212	
30 水	酢飯 手巻きのり 納豆、練り梅	牛乳	手巻き卵② きゅうり② こしね汁	油揚げ、豆腐、豚肉 卵、納豆	牛乳 のり	にんじん	ごぼう、こんにやく ★生しいたけ、★きゅうり ねぎ、ねり梅	米 じゃがいも	油	514	226	

※ 材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

★印は、地元でとれた食材です。

毎月19日は「食育の日」

家族でいただきますの日。食育の場として「家庭の食卓」の役割は大切です。

