



6月 給食だより

☀ 早ね・早おき・朝ごはん ☀

令和3年 須田共同調理場

月	火	水	木	金
<p>日 予定など</p> <p>こんだて</p> <p>※天候等により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。</p>	<p>1</p> <p>大麦めん 山菜汁 若竹信田煮 ごま和え 牛乳</p>	<p>2</p> <p>ごはん 豚汁 あじのごま照り焼き 五目きんぴら 牛乳</p>	<p>3</p> <p>丸パン キャベツのコンソメスープ ハンバーグチャップリース しめじのソテー 牛乳</p>	<p>4</p> <p>ごはん キャベツのみそ汁 鉄腕酢豚 ミルクゼリー 牛乳</p>
<p>赤 体をつくる</p> <p>黄 体をうごかす</p> <p>緑 体の調子をととのえる</p> <p>小 エネルギー/たんぱく質</p>	<p>豚肉 油揚げ 鶏肉 牛乳</p> <p>大麦めん 砂糖 ごま</p> <p>にんじん 玉ねぎ 山菜 だけのこはくさい なめこ 長ねぎ しいたけ キャベツ ほうれん草 もやし</p> <p>小 613kcal/27.7g 中 784kcal/34.5g</p>	<p>豚肉 豆腐 あじ さつま揚げ 牛乳</p> <p>ごはん じゃがいも 米油 砂糖</p> <p>ごぼう こんにゃく 大根</p> <p>にんじん 長ねぎ だけのこ</p> <p>小 593kcal/31.1g 中 772kcal/38.7g</p>	<p>ベーコン ハム 豚肉 鶏肉 牛乳</p> <p>丸パン じゃがいも 米油 砂糖</p> <p>キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ</p> <p>えのきたけ 小松菜 もやし コーン</p> <p>小 600kcal/25.5g 中 807kcal/33.2g</p>	<p>豆腐 油揚げ 豚肉 ウイナー 牛乳</p> <p>ごはん 片栗粉 米油 じゃがいも 砂糖</p> <p>キャベツ にんじん 玉ねぎ だけのこ</p> <p>えのきたけ グリルチリソース しいたけ</p> <p>小 665kcal/24.9g 中 854kcal/30.6g</p>
<p>7</p> <p>ごはん 厚揚げのみそ汁 鮭の塩焼き 切干大根のごま炒め 牛乳</p>	<p>8</p> <p>チーズパン ミネストローネ ローストチキン アスパラ入りサラダ 牛乳</p>	<p>9</p> <p>ごはん めかぶのみそ汁 きんぴら丼の具 かみかみ大豆 牛乳</p>	<p>10</p> <p>きなこ揚げパン 肉だんごのトナリフ チキンサラダ 牛乳</p>	<p>11</p> <p>ごはん わかめのみそ汁 いわしの蒲焼き 梅サラダ 牛乳</p>
<p>厚揚げ わかめ 鮭 牛乳</p> <p>ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 ごま</p> <p>にんじん しめじ 切干大根</p> <p>もやし メンマ 小松菜</p> <p>小 612kcal/26.7g 中 787kcal/33.2g</p>	<p>チーズ ベーコン 鶏肉 牛乳</p> <p>パン じゃがいも 米油 マカロニ</p> <p>にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ</p> <p>トマト アスパラ コーン きゅうり</p> <p>小 621kcal/27.2g 中 832kcal/35.3g</p>	<p>めかぶ なたと 豆腐 豚肉 大豆 牛乳</p> <p>ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま</p> <p>長ねぎ えのきたけ にんじん 小松菜</p> <p>ごぼう こんにゃく きくらげ だけのこ</p> <p>小 582kcal/25.4g 中 764kcal/31.4g</p>	<p>きなこ 鶏肉 牛乳</p> <p>コッパン 米油 砂糖</p> <p>キャベツ 玉ねぎ にんじん</p> <p>セロリ トマト コーン きゅうり</p> <p>小 627kcal/24.3g 中 843kcal/31.6g</p>	<p>豆腐 わかめ いわし 牛乳</p> <p>ごはん 片栗粉 米油 砂糖 ごま</p> <p>にんじん 長ねぎ 大根 コーン</p> <p>きゅうり キャベツ 梅干し</p> <p>小 628kcal/24.0g 中 807kcal/29.8g</p>
<p>14 須田小振替休業日</p> <p>加茂西小、須田中 給食なし</p>	<p>15</p> <p>ソフトめん ミートソース 切干大根のサラダ 牛乳</p>	<p>16</p> <p>ごはん ワンタンスープ ミートボール 甘酢あんかけ 塩昆布あえ 牛乳</p>	<p>17</p> <p>ごまパン あさりのチャウダー タンドリーサーモン コールスローサラダ 牛乳</p>	<p>18 食育の日</p> <p>オリパラ給食 ロシア</p> <p>ごはん ウハー(たらと鮭のソテーフ) シャシリク(鶏肉ピリ辛焼き) ヴィネグレット(ビーツ入りサラダ) アルビ牛乳</p>
<p>豚肉 大豆 チーズ 牛乳</p> <p>ソフトめん 米油 砂糖 ごま ルウ</p> <p>にんじん 玉ねぎ もやし にんにく</p> <p>しょうが セロリ 切干大根 小松菜</p> <p>小 693kcal/29.0g 中 881kcal/36.5g</p>	<p>わかめ 豚肉 鶏肉 なたと 昆布 牛乳</p> <p>ごはん ワンタン 米油 ごま</p> <p>にんじん たら 玉ねぎ もやし</p> <p>きゅうり キャベツ たくあん</p> <p>小 580kcal/22.9g 中 754kcal/28.1g</p>	<p>あさり ベーコン 鮭 牛乳</p> <p>コッパン ごま じゃがいも 米油 ルウ</p> <p>にんじん 玉ねぎ キャベツ</p> <p>コーン きゅうり</p> <p>小 645kcal/29.8g 中 866kcal/38.6g</p>	<p>たら 鮭 鶏肉 ハム 牛乳</p> <p>ごはん じゃがいも バター 揚げ油</p> <p>玉ねぎ にんじん キャベツ</p> <p>ビーツ きゅうり レモン</p> <p>小 579kcal/25.2g 中 757kcal/31.1g</p>	
<p>21</p> <p>ごはん 沢煮椀 厚揚げのみそ炒め かぶの浅漬 牛乳</p>	<p>22</p> <p>ゆでうどん すき焼き風汁 大豆入りかき揚げ ごま酢あえ 牛乳</p>	<p>23 須田中 給食なし</p> <p>ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 のりナッツあえ 牛乳</p>	<p>24 須田中 給食なし</p> <p>背割りコッパン ブロッコリーのクリームスープ ウインナーのフリッスがらめ ビーンズサラダ 牛乳</p>	<p>25</p> <p>ごはん ポークカレー チーズ入り福神漬けあえ 牛乳</p>
<p>豚肉 かまぼこ 厚揚げ 牛乳</p> <p>ごはん 春雨 米油 砂糖 片栗粉</p> <p>だけのこ にんじん ごぼう 長ねぎ えのきたけ キャベツ しいたけ さやいんげん かぶ きゅうり</p> <p>小 576kcal/23.5g 中 748kcal/28.9g</p>	<p>豚肉 豆腐 大豆 ひじき 牛乳</p> <p>ゆでうどん 砂糖 米油 ごま</p> <p>にんじん 白菜 えのきたけ 長ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく もやし</p> <p>キャベツ ほうれん草</p> <p>小 769kcal/26.9g 中 928kcal/32.1g</p>	<p>鶏肉 豆腐 さば のり 牛乳</p> <p>ごはん 米油 ごま油 砂糖 アーモンド</p> <p>こんにゃく 大根 にんじん 長ねぎ しめじ ごぼう しょうが</p> <p>キャベツ ほうれん草 もやし 梅干し</p> <p>小 652kcal/28.1g 中 863kcal/34.1g</p>	<p>鶏肉 ウイナー 大豆 牛乳</p> <p>コッパン 米油 じゃがいも ルウ</p> <p>にんじん 玉ねぎ ブロッコリー</p> <p>キャベツ きゅうり コーン</p> <p>小 683kcal/26.7g 中 827kcal/26.8g</p>	
<p>28</p> <p>ごはん 豆腐のみそ汁 いわしの梅煮 莖わかめのきんぴら 牛乳</p>	<p>29</p> <p>中華めん マーボーラーメンスープ えだ豆しゅうまい もやしの中華あえ 牛乳</p>	<p>30</p> <p>ごはん じゃがいものみそ汁 筑前煮 メロン 牛乳</p>	<p>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。ひとくち30回！ 給食では、「よく噛む」料理や「カルシウム」が 多い食品を出しています。よく噛んで食べ、 健康な歯を守っていきましょう！</p>	
<p>油揚げ 豆腐 いわし さつま揚げ 莖わかめ 牛乳</p> <p>ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 ごま</p> <p>にんじん 長ねぎ しめじ</p> <p>ごぼう 梅干し</p> <p>小 620kcal/27.1g 中 796kcal/33.6g</p>	<p>豆腐 豚肉 しゅうまい 牛乳</p> <p>中華めん 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま</p> <p>にんじん もやし 長ねぎ だけのこ にら しいたけ きゅうり キャベツ えだまめ にんにく しょうが</p> <p>小 643kcal/27.2g 中 854kcal/35.9g</p>	<p>豆腐 鶏肉 牛乳</p> <p>ごはん じゃがいも 砂糖 米油</p> <p>にんじん こんにゃく さやいんげん れんこん 玉ねぎ しめじ だけのこ 小松菜 ごぼう しいたけ メロン</p> <p>小 580kcal/22.0g 中 754kcal/26.9g</p>	<p>6月18日(金) 食育の日</p> <p>オリパラ給食②～加茂市友好交流都市を味わおう～</p> <p>「オリパラ給食」2回目の6月は、加茂市の友好交流都市である、ロシアのコムソモリスク・ナ・アムール市にちなんで献立です。楽しんで食べましょう。</p>	