

平成27年

# 6月分献立表

名寄市学校給食センター

黄色の仲間 熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤の仲間 血や骨や肉になり、体をつくる		緑の仲間 体の調子を整える	
<b>1 (月)</b> 小1678kcal 中766kcal		<b>2 (火)</b> 小1619kcal 中748kcal		<b>3 (水)</b> 小1806kcal 中942kcal	
★ごはん ★牛乳 ★けんちん汁 ★白菜のごまみそあえ ★いなだ醤油フライ		★ごはん ★牛乳 ★たまごスープ ★牛肉のオイスターソース炒め ★えびぎょうざ (小2個・中3個)		★ポークカレー ★牛乳 ★フルーツゼリーあえ	
★スラゲティミートソース ★牛乳 ★やさいスープ ★プリン		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・油揚げ) ★ハンバーグのおろしソースかけ ★枝豆とひじきのサラダ		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・油揚げ) ★豚肉とひじきの煮物 ★さんま焼き魚 (1骨口注意!)	
黄:ごはん あさら さとう ごま 赤:牛乳 とり肉 生揚げ みそ イナダ わかめ		黄:ごはん あさら さとう ごま 赤:牛乳 たまご わかめ とうふ ぎょう肉 えびぎょうざ		黄:ごはん じゃがも あさら 赤:牛乳 しゃぶ肉 粉チーズ	
黄:スラゲティ、さとう あさら 赤:牛乳 しゃぶ肉 粉チーズ プリン		黄:ごはん さとう 油 ごま 赤:牛乳 油揚げ みそ ハム ひき えびぎょうざ ハンバーグ		黄:ごはん さとう 油 ごま 赤:牛乳 油揚げ みそ ハム ひき えびぎょうざ ハンバーグ	
緑:玉ねぎ にんじん じゃがいも ほうろ草 長ねぎ ほうさい		緑:長ねぎ じゃがいも にんじん 玉ねぎ アスパラ		緑:玉ねぎ にんじん じゃがいも りんご ぶどう	
緑:玉ねぎ にんじん まいたけ ハム トマト キャベツ コーン		緑:はくさい にんじん もやし きゅうり		緑:はくさい にんじん もやし きゅうり	
<b>8 (月)</b> 小1611kcal 中707kcal		<b>9 (火)</b> 小1675kcal 中808kcal		<b>10 (水)</b> 小1679kcal 中809kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・たまご) ★きんぴらごぼう ★鶏肉のやわらか煮 ★ふりかけ		★バターパン ★牛乳 ★コーンポタージュ ★ハム入りサラダ ★かぼちゃチーズフライ		★ホイコーロー丼 ★牛乳 ★つけもの ★ミックスゼリー	
★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★うめちりごはん		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・油揚げ) ★豚肉とひじきの煮物 ★さんま焼き魚 (1骨口注意!)		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・油揚げ) ★豚肉とひじきの煮物 ★さんま焼き魚 (1骨口注意!)	
黄:ごはん あさら さとう ごま 赤:牛乳 たまご みそ さつま揚げ 大豆 とり肉 かつお節		黄:バターパン あさら 赤:牛乳 とり肉 ハム チーズ		黄:ごはん あさら さとう てんぷら 赤:牛乳 しゃぶ肉	
黄:ラーメン、ごはん あさら ごま 赤:牛乳 しゃぶ肉 なた		黄:ラーメン、ごはん あさら ごま 赤:牛乳 しゃぶ肉 なた		黄:ラーメン、ごはん あさら ごま 赤:牛乳 しゃぶ肉 なた	
緑:玉ねぎ にんじん もやし ほうろ草 長ねぎ うめ		緑:玉ねぎ にんじん もやし ほうろ草 長ねぎ うめ		緑:玉ねぎ にんじん もやし ほうろ草 長ねぎ うめ	
緑:玉ねぎ にんじん もやし ほうろ草 長ねぎ うめ		緑:玉ねぎ にんじん もやし ほうろ草 長ねぎ うめ		緑:玉ねぎ にんじん もやし ほうろ草 長ねぎ うめ	
<b>15 (月)</b> 小1721kcal 中824kcal		<b>16 (火)</b> 小1636kcal 中741kcal		<b>17 (水)</b> 小1656kcal 中771kcal	
★ごはん ★牛乳 ★豆腐とチンゲン菜のスープ ★豚キムチ炒め ★春巻き		★ごはん ★牛乳 ★とりちゃんこ汁 ★春雨サラダ ★さんま蒲焼 ←骨口注意!		★親子丼 ★牛乳 ★もやしとわかめの 和風ドレッシングあえ	
★五目うどん ★牛乳 ★アスパラと じゃがいものきんぴら		★ごはん ★牛乳 ★たんご汁 ★ごぼうサラダ ★鮭焼き魚 ←骨口注意!		★ごはん ★牛乳 ★たんご汁 ★ごぼうサラダ ★鮭焼き魚 ←骨口注意!	
黄:ごはん あさら ごま 赤:牛乳 とうふ なた わかめ しゃぶ肉 春巻		黄:ごはん じゃがも 春雨 さとう ごま油 赤:牛乳 とり肉 油揚げ みそ ハム たまご さんま		黄:ごはん あさら さとう 赤:牛乳 とり肉 なた わかめ	
黄:うどん じゃがも 油 ごま油 赤:牛乳 とり肉 なた 油揚げ		黄:うどん じゃがも 油 ごま油 赤:牛乳 とり肉 なた 油揚げ		黄:うどん じゃがも 油 ごま油 赤:牛乳 とり肉 なた 油揚げ	
緑:チンゲン菜 ほうさい たまご にんじん とうふ キャベツ もやし		緑:玉ねぎ ほうろ草 長ねぎ きゅうり にんじん ちんねく		緑:にんじん 玉ねぎ ごま もやし しいたけ 筍 コーン みつば	
緑:玉ねぎ ほうろ草 長ねぎ きゅうり にんじん ちんねく		緑:玉ねぎ ほうろ草 長ねぎ きゅうり にんじん ちんねく		緑:玉ねぎ ほうろ草 長ねぎ きゅうり にんじん ちんねく	
<b>22 (月)</b> 小1620kcal 中727kcal		<b>23 (火)</b> 小1633kcal 中919kcal		<b>24 (水)</b> 小1678kcal 中794kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・油揚げ) ★大根のそぼろ煮 ★厚焼きたまご		★バターパン ★牛乳 ★カレースープ ★キャベツのほろめドレッシングあえ ★ひな豆腐コロッケ		★牛丼 ★牛乳 ★もやしのおかかあえ	
★しょうゆ野菜ラーメン ★牛乳 ★ヨーグルト ★わかめごはん		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・わかめ) ★山菜の油炒め ★たれつけ肉団子 (1人2個)		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・わかめ) ★山菜の油炒め ★たれつけ肉団子 (1人2個)	
黄:ごはん あさら さとう てんぷら 赤:牛乳 とうふ なた わかめ しゃぶ肉 春巻		黄:バターパン、マカロニ、あさら さとう ひまわりあさら		黄:ごはん あさら さとう ごま てんぷら	
黄:ラーメン、あさら ごま 赤:牛乳 しゃぶ肉 なた ヨーグルト わかめ		黄:ラーメン、あさら ごま 赤:牛乳 しゃぶ肉 なた ヨーグルト わかめ		黄:ラーメン、あさら ごま 赤:牛乳 しゃぶ肉 なた ヨーグルト わかめ	
緑:玉ねぎ ごま たんご にんじん しいたけ		緑:にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり		緑:にんじん たまご じゃがいも しいたけ 長ねぎ もやし	
緑:玉ねぎ ほうろ草 長ねぎ きゅうり にんじん ちんねく		緑:玉ねぎ ほうろ草 長ねぎ きゅうり にんじん ちんねく		緑:玉ねぎ ほうろ草 長ねぎ きゅうり にんじん ちんねく	
<b>29 (月)</b> 小1666kcal 中762kcal		<b>30 (火)</b> 小1656kcal 中759kcal		<p>グリーンアスパラは5月 下旬から6月頃が旬です。 今月は2日(月)、18日 (木)に名寄産のアスパラ を使った献立が登場し ます!</p> <p>6月平均栄養価 たん白質@24.5g @27.8g 脂 肪@20.2g @22.5g ナトリウム@2.9g @3.5g (塩分相当量)</p> <p>6月の じばさんしょうがい</p> <p>◇お米: 風連有機生産組合 ◇作りみそ: ほうれん太郎 ◇しいたけ、豆腐: 名寄の上学園 ◇豚肉SPF: 鈴木セビットファーム ◇グリーンアスパラ: 名寄産</p> <p>◇ひまわり油: ひまわり工房 ◇もやし: 坂本食品 ◇大豆製品: とうらの藤井 ◇牛肉: ニチロ (地産直産のため)</p>	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・まいたけ) ★肉じゃが (SPF豚使用) ★さばの生姜煮		★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (はんぺん) ★高野豆腐のみそ煮 ★鮭の香味揚げ ←骨口注意!			
★しょうゆ野菜ラーメン ★牛乳 ★ヨーグルト ★わかめごはん		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・わかめ) ★山菜の油炒め ★たれつけ肉団子 (1人2個)			
★しょうゆ野菜ラーメン ★牛乳 ★ヨーグルト ★わかめごはん		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・わかめ) ★山菜の油炒め ★たれつけ肉団子 (1人2個)			
黄:ごはん あさら さとう じゃがも 赤:牛乳 みそ しゃぶ肉 さば		黄:ごはん あさら さとう ごま 赤:牛乳 はんぺん しゃぶ肉 みそ こうちゅうふ さだ あおめり		<p>グリーンアスパラは5月 下旬から6月頃が旬です。 今月は2日(月)、18日 (木)に名寄産のアスパラ を使った献立が登場し ます!</p> <p>6月平均栄養価 たん白質@24.5g @27.8g 脂 肪@20.2g @22.5g ナトリウム@2.9g @3.5g (塩分相当量)</p> <p>6月の じばさんしょうがい</p> <p>◇お米: 風連有機生産組合 ◇作りみそ: ほうれん太郎 ◇しいたけ、豆腐: 名寄の上学園 ◇豚肉SPF: 鈴木セビットファーム ◇グリーンアスパラ: 名寄産</p> <p>◇ひまわり油: ひまわり工房 ◇もやし: 坂本食品 ◇大豆製品: とうらの藤井 ◇牛肉: ニチロ (地産直産のため)</p>	
黄:ごはん あさら さとう じゃがも 赤:牛乳 みそ しゃぶ肉 さば		黄:ごはん あさら さとう ごま 赤:牛乳 はんぺん しゃぶ肉 みそ こうちゅうふ さだ あおめり			
黄:ごはん あさら さとう じゃがも 赤:牛乳 みそ しゃぶ肉 さば		黄:ごはん あさら さとう ごま 赤:牛乳 はんぺん しゃぶ肉 みそ こうちゅうふ さだ あおめり			
黄:ごはん あさら さとう じゃがも 赤:牛乳 みそ しゃぶ肉 さば		黄:ごはん あさら さとう ごま 赤:牛乳 はんぺん しゃぶ肉 みそ こうちゅうふ さだ あおめり			
緑:キャベツ まいたけ にんじん 玉ねぎ しらたき しいたけ		緑:しいたけ 長ねぎ にんじん ちんねく たんごん しいたけ		<p>グリーンアスパラは5月 下旬から6月頃が旬です。 今月は2日(月)、18日 (木)に名寄産のアスパラ を使った献立が登場し ます!</p> <p>6月平均栄養価 たん白質@24.5g @27.8g 脂 肪@20.2g @22.5g ナトリウム@2.9g @3.5g (塩分相当量)</p> <p>6月の じばさんしょうがい</p> <p>◇お米: 風連有機生産組合 ◇作りみそ: ほうれん太郎 ◇しいたけ、豆腐: 名寄の上学園 ◇豚肉SPF: 鈴木セビットファーム ◇グリーンアスパラ: 名寄産</p> <p>◇ひまわり油: ひまわり工房 ◇もやし: 坂本食品 ◇大豆製品: とうらの藤井 ◇牛肉: ニチロ (地産直産のため)</p>	
緑:キャベツ まいたけ にんじん 玉ねぎ しらたき しいたけ		緑:しいたけ 長ねぎ にんじん ちんねく たんごん しいたけ			
緑:キャベツ まいたけ にんじん 玉ねぎ しらたき しいたけ		緑:しいたけ 長ねぎ にんじん ちんねく たんごん しいたけ			
緑:キャベツ まいたけ にんじん 玉ねぎ しらたき しいたけ		緑:しいたけ 長ねぎ にんじん ちんねく たんごん しいたけ			

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。