

# 令和2年度 6月 学校給食献立予定表



日曜	献立	栄養成分			エネルギー kcal	たん白質 g	カルシウム mg	月	献立	栄養成分			エネルギー kcal
		たんぱく質・カルシウム	エネルギーのもとになる	ビタミン・ミネラル						たんぱく質・カルシウム	エネルギーのもとになる	ビタミン・ミネラル	
1月	むぎ麦ごはん 牛乳	米 大麦		639			15	ゆかりごはん 牛乳	米 大麦 さとう	赤しそ	637		
	ぶた肉と野菜のうま煮	ぶた肉 あつあげ	じゃがいも こんにやく さとう 油	23.6	たまねぎ にんじん キャベツ れんこん ほししいたけ		だいず いそに 大豆の磯煮	とり肉 大豆 ひじき 平天	こんにやく さとう 油	たまねぎ にんじん れんこん さやいんげん	35.6		
	キャベツ入りつくね	とり肉 かつおぶし	さとう でんぶん	324	キャベツ		鶏肉の照り焼き	とり肉	さとう 水あめ		338		
2火	ちゅうかどんぶり 中華丼 牛乳	ぶた肉 平天	米 大麦 油 でんぶん	609	たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ ヤングコーン たけのこ ねぎ きくらげ		16	カレーライス 牛乳	牛肉 粉チーズ	米 大麦 じゃがいも カレールウ	618		
	とり肉ともやしの塩炒め	とり肉	油	25.6	もやし にんじん ねぎ		ぷちぷちサラダ	ほしわかめ 海草		キャベツ きゅうり にんじん コーン	21.8		
	あんぱん 杏仁豆腐	牛乳	さとう 水あめ	331			ふくじんづ 福神漬			ふくじんづけ	314		
3水	むぎ麦ごはん 牛乳 ベビーチーズ	チーズ	米 大麦	653			17	むぎ麦ごはん 牛乳		米 大麦	588		
	こもく 五目きんぴら	とり肉 平天	こんにやく ごま さとう 油	29.6	ごぼう れんこん にんじん ぶなしめじ さやいんげん きりぼしだいこん		かぼちゃの味噌汁	油あげ ほしわかめ みそ	5年生が作ったみそです！	かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	22.6		
	こ 小いわし梅の香揚げ のりお和え	いわし のり	パン粉 小麦粉 油	525	うめ ほうれんそう		いわし	いわしのしょうが煮 切り干し大根の甘酢和え	ごま さとう でんぶん	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	440		
4木	むぎ麦ごはん 牛乳		米 大麦	602			18	パン マーメレード 牛乳		パン マーメレード	694		
	パン りんごジャム 牛乳		パン りんごジャム				ABCスープ	ベーコン	マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ	26.6		
	ちゃんぽん	ぶた肉 平天	ちゃんぽんめん 油	23.7	キャベツ にんじん たまねぎ もやし きくらげ ねぎ		とり肉のレモン風味	とり肉	でんぶん さとう 油	たまねぎ にんじん レモン果汁	307		
5金	こまつな ソテー みかんゼリー	ベーコン	油 さとう	340	こまつな キャベツ にんじん みかん		19	むぎ麦ごはん 牛乳		米 大麦	577		
	むぎ麦ごはん 牛乳		米 大麦	645			ごぼうの柳川風煮	牛肉 卵	しらたき さとう	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	25.9		
	とり肉 油あげ	さとう でんぶん	27.6	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ			みそ納豆	ぶた肉 なつとう 赤みそ	さとう	ねぎ	316		
8月	さんまの甘露煮 梅がつかお和え	さんま かつおぶし しらすぼし	さとう ごま はちみつ でんぶん	418	ほうれんそう キャベツ にんじん うめ 青じそ		22	五目ごはん 牛乳	とり肉 平天	米	ごぼう にんじん 干しいたけ	620	
	豆腐汁	とうふ かまぼこ ほしわかめ		25.0	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ		さんまのみぞれ煮	さんま	さとう でんぶん はちみつ 水あめ	だいこん レモン果汁	374		
	さんまのみぞれ煮	さんま	さとう でんぶん はちみつ 水あめ	418	ほうれんそう キャベツ にんじん うめ 青じそ		23	むぎ麦ごはん 牛乳		米 大麦	690		
9火	～ 山口県産100%献立 ～	調味料を除いて、100%山口県産の食材を使うことにこだわったメニューです。					23	マーボーじゃが	ぶた肉 とうふ 赤みそ	じゃがいも さとう 油 でんぶん	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ	26.0	
	ごはん 牛乳		米	642			揚げぎょうざ 小魚	ぶた肉 とり肉 かつおいわし	小麦粉 パン粉 さとう ごま油 油 水あめ	キャベツ たまねぎ ねぎ いら	375		
	じゃがいもの味噌汁	とうふ みそ 油あげ	じゃがいも	27.7	たまねぎ にんじん ねぎ		24	むぎ麦ごはん 牛乳		米 大麦	600		
10水	あじ天ぷら 空豆の塩ゆで	あじ	小麦粉 でんぶん 油	375	そらまめ		味噌煮	とり肉 あつあげ みそ	じゃがいも こんにやく さとう 油	だいこん ごぼう にんじん さやいんげん	27.1		
	ごはん 牛乳		米	582			豚肉のしょうが炒め	ぶた肉	さとう 油	にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン	355		
	厚揚げの中華煮	ぶた肉 あつあげ	じゃがいも さとう 油	23.4	たまねぎ にんじん こまつな たけのこ きくらげ ほししいたけ		25	黒糖パン 牛乳		パン こくとう	615		
11木	ひじきの中華和え	ひじき	さとう ごま油	404	きゅうり にんじん		25	スパゲッティナポリタン	ベーコン 粉チーズ	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ キャベツ マッシュルーム トマト	22.9	
	～ 山口県産100%献立 ～	調味料を除いて、100%山口県産の食材を使うことにこだわったメニューです。					26	コーンキャベツ	ソーセージ	油	キャベツ たまねぎ コーン	338	
	他人丼 牛乳	ぶた肉 あつあげ 卵	米 さとう 油 でんぶん	704	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ		26	かきたま汁	とり肉 卵 とうふ	でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ ねぎ	25.6	
12金	れんこんのごま炒め	油あげ	ごま さとう 油	28.3	れんこん にんじん ねぎ		29	白身魚フライ ミニトマト	ホキ	パン粉 小麦粉 でんぶん 油	ミニトマト	301	
	ゆず吉ゼリー		さとう 水あめ はちみつ	397	ゆず果汁		29	むぎ麦ごはん 牛乳		米 大麦	658		
	パン いちごジャム 牛乳		パン いちごジャム	656			29	けんちよう	とり肉 とうふ	こんにやく さとう 油	にんじん だいこん れんこん ほししいたけ	32.8	
12	アスパラと卵のスープ	とり肉 卵	でんぶん	28.2	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ		30	むぎ麦ごはん 牛乳		米 大麦	587		
	チキンカツ	とり肉	パン粉 でんぶん 油	313			ワンタンスープ	ぶた肉 とうふ	小麦粉 でんぶん さとう	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし きくらげ	23.1		
	～ 山口県産100%献立 ～	調味料を除いて、100%山口県産の食材を使うことにこだわったメニューです。					30	ピビンバ	牛肉 卵 赤みそ	さとう でんぶん	もやし にんじん コーン ねぎ わらび えのきたけ たけのこ	314	

\* 平生小学校の給食で使う野菜は、まず町内産、次に県内産を優先して購入しています。