平成20年　6月　よていこんだて

酒々井町学校給食センター

【小学校】

日	曜日	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとはたらき ち・にく・ほねになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつりょうKcal	たんぱくしつg
2	月	ごはん	○	さばのみそに きざみのりのおひたし けんちんじる	れいとう みかん	牛乳　さば ぶたにく　とうふ みそ　のり	こめ　さといも さとう	ほうれんそう　もやし にんじん　だいこん　ごぼう こまつな　みかん	648	25.3
3	火	カレーうどん いなりずし1こ	○	とりにくのみそがらめ2こ ごまずあえ	あじさい ゼリー	牛乳　ぶたにく あぶらあげ　みそ とりにく	うどん　ごはん あぶら　さとう	にんじん　たまねぎ　こまつな ながねぎ　ほうれんそう きりぼしだいこん	600	30.0
4	水	むぎごはん	○	えびといかのかきあげ（てんつゆ） だいずのいそに さわにわん	するめ	６月４日は、むし歯よぼうデーです。 するめをよ～く　かんでじょうぶな歯をつくりましょう！			708	25.8
5	木	ごはん	○	すぶた ごもくしゅうまい　1こ ちゅうかふうサラダ		牛乳 ぶたにく　たまご くらげ	ごはん　さとう こむぎこ	たまねぎ　にんじん たけのこ　ピーマン　しいたけ もやし　キャベツ　きゅうり	731	24.1
6	金	セルフ オムライス	○	→オムライスシート（ケチャップ） いかくんサラダ やさいスープ	グミ	牛乳　とりにく たまご　ベーコン いかのくんせい	こめ じゃがいも	キャベツ　たまねぎ にんじん　こまつな きゅうり	664	24.1
9	月	ごはん ふりかけ	○	いわしのうめに きりぼしだいこんのいためにいなかじる		牛乳　いわし あぶらあげ　ぶたにく なまあげ　みそ	こめ あぶら　さとう じゃがいも	にんじん　きりぼしだいこん しいたけ　さやいんげん だいこん　ごぼう　ながねぎ	747	28
10	火	むぎごはん **給食費口座振替日（千葉銀行）**	○	プルコギふういためもの にらまん わかめスープ	ひとくち ゼリー	牛乳　ぎゅうにく なまあげ ほたて　わかめ	こめ　むぎ さとう こむぎこ	にんにく　たまねぎ　にんじん アスパラガス　にら コーン　こまつな　ながねぎ	723	29.9
11	水	きなこあげパン **給食費口座振替日（郵便局・京葉銀行・JA成田市）**	○	とりにくのこうそうやき かいそうサラダ（ドレッシング） たまごスープ	れいとう りんご	牛乳　きなこ とりにく かいそう　たまご	パン　さとう あぶら　でんぷん でんぷん	コーン　だいこん　きゅうり にんじん　ながねぎ チンゲンサイ　ながねぎ	612	29.8
12	木	ごはん	○	ビビンバ えびしゅうまい2こ ワンタンスープ	キウイフルーツ （ゴールド）	牛乳　ぎゅうにく ぶたにく　たまご みそ　えび　なると	こめ　あぶら さとう こむぎこ	ほうれんそう　もやし にんじん　はくさい ながねぎ　こまつな	734	29.1
13	金	【県民の日メニュー】 ごはん やきのり	○	あじのさんがやき ピーナッツあえ やさいじる	びわゼリー	牛乳　のり あじ　みそ とうふ	こめ　あぶら ピーナッツ　さとう じゃがいも	きゃべつ　こまつな ほうれんそう　にんじん だいこん　ながねぎ	652	27.7
16	月	ごはん いわしのかくに	○	とうふバーグ おかかあえ とんじる		牛乳　いわし とうふ　とりにく　たまご ぶたにく	こめ　あぶら でんぷん　さとう じゃがいも	にんじん　たまねぎ だいこん　ながねぎ ほうれんそう　もやし	713	27.3
17	火	スパゲティー ミートソース	○	じゃがバター ブロッコリーサラダ（ドレッシング） フルーツヨーグルト	むしケーキ	牛乳 ぶたにく　チーズ ヨーグルト	スパゲティー じゃがいも　バター さとう　むしケーキ	にんにく　にんじんたまねぎ ピーマン　エリンギ　コーン ブロッコリー　バナナ　ミカン	666	22.9
18	水	むぎごはん	○	ポークカレー ツナサラダ	さくらんぼ 2こ	牛乳 ぶたにく ツナ	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも マヨネーズ	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　キャベツ　コーン きゅうり　さくらんぼ	737	23.4
19	木	ごはん	○	あじのピリカラやき ほうれんそうのわふうサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	プチダノン	牛乳　あじ　のり わかめ ヨーグルト	こめ　あぶら じゃがいも さとう	ほうれんそう　えのきたけ だいこん　にんじん こまつな	659	28.9
20	金	ミルクパン イチゴジャム **給食費口座再振替日（千葉銀行）**	○	さけのようふうやき ポテトリヨネーズ ラビオリスープ	フルーツ ミックスゼリー	牛乳　さけ ベーコン ぶたにく	パン　ジャム バター　じゃがいも こむぎこマヨネーズ	たまねぎ　コーン グリンピース　にんじん キャベツ　こまつな	704	29.2
24	火	ごはん	○	ししゃものいそべあげ2尾 そくせきづけ ちくぜんに		牛乳　ししゃも たまご　あおのり とりにく　ちくわ	こめ　あぶら こむぎこ　でんぷん さといも　さとう	にんじん　ごぼう しいたけ　さやいんげん たけのこ　きゅうり　だいこん	683	27.7
25	水	むぎごはん **給食費口座再振替日（京葉銀行・JA成田市・郵便局）**	○	ジャジャンどうふ ナムル そらまめ（3こ）	れいとう パイン	牛乳　なまあげ ぶたにく　みそ	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ　にんじん しいたけ　だいずもやし こまつな　そらまめ	726	28.7
26	木	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき バンサンスー ごもくじる	ひとくち ピーチゼリー	牛乳 ぶたにく とうふ　みそ	こめ　あぶら はるさめ さとう　ごま	もやし　キャベツ　にんじん だいこん　ごぼう こまつな　ながねぎ	708	26.8
27	金	こくとうパン はちみつ＆マーガリン	○	ポークビーンズシチュー キャベツソテー	メロン	牛乳 ぶたにく だいず	パン　はちみつ マーガリン　バター じゃがいも	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　グリンピース キャベツ　しめじブロッコリー	634	24.5
30	月	ごはん ふりかけ	○	めかじきのピリカラに いんげんのごまあえ おやこに		牛乳　めかじき とりにく たまご	こめ　あぶら さとう　じゃがいも ごま	さやいんげん　にんじん もやし　たまねぎ グリンピース	724	31.4

・食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の酒々井産

コシヒカリ1等米

キャベツ　　じゃがいも
６月１３日～　６月２３日～