

日 曜	献 立 名		使用材料名(★太字は三和区産)			エネルギー	たん白質	脂質	塩分	
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	Kcal	g	g	g	
1 木	ごはん	牛乳	【かみかみこんだて】 がんものふくめに きりほしだいこんのやきそばふう かみかみとんじる	ぎゅうにゅう がんもどき さつまあげ ぶたにく くきわかめ こうやどうふ みそ だいず	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	にんじん きりほしだいこん もやし ピーマン ごぼう たまねぎ こんにゃく	622	23.8	17.5	2.0
2 金	コッペパン	牛乳	カレービーンズ グリーンサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず スキムミルク	コッペパン こめあぶら カレールウ さとう じゃがいも こめこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス コーン エリンギ パセリ	601	24.7	19.3	2.3
5 月	ごはん	牛乳	ハンバーグのチーズソース しょうゆフレンチ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ベーコン	こめ さとう マヨネーズ こめあぶら マカロニ	たまねぎ パセリ こまつな もやし にんじん にんにく キャベツ エリンギ コーン トマト	616	21.6	18.0	1.9
6 火	ごはん	牛乳	やきししゃも のりずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく あつあげ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	613	25.4	15.6	1.8
7 水	ごはん	牛乳	セルフのプルコギどん チョレギサラダ チンゲンサイスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ のり なると	こめ はるさめ さとう こめあぶら でんぱん ごま ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん なら にんにく りんご キャベツ こまつな レモン えのきたけ チンゲンサイ	601	23.4	15.0	2.1
8 木	ゆでうどん	牛乳	わふうかきたまじる コロコロやさいのごまサラダ てづくりあじさいゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく たまご こんが あおだいず	ゆでうどん でんぱん ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな きゅうり コーン キャベツ	667	24.5	16.7	1.9
9 金	ごはん	牛乳	いわしのうめみそソース なめたけあえ ごまとうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう いわし みそ ぶたにく とうふ とうにゅう	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま	うめぼし もやし きゅうり ほうれんそう えのきたけ にんじん たまねぎ キャベツ なら	665	25.4	21.3	1.8
12 月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい ナムル ジャー جانどうふ	はっこうにゅう たら ぶたにく あつあげ みそ	こめ でんぱん パンこ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	コーン たまねぎ もやし ながねぎ ほうれんそう にんじん しょうが にんにく メンマ ほししいたけ なら	624	24.6	15.1	1.8
13 火	ごはん	牛乳	さばのカレーやき ごもくきんぴら あつあげとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつまあげ あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	626	26.5	18.2	1.8
14 水	ツナピラフ	牛乳	ほうれんそうオムレツ あおだいずサラダ しおこうじポトフ	ツナ ぎゅうにゅう たまご あおだいず ウインナー あつあげ	こめ おおむぎ こめあぶら でんぱん さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー	622	24.4	20.8	1.7
15 木	ゆで中華麺	牛乳	タンメンスープ ささかまのりマヨやき こんがあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご こんが ささかまぼこ あおのり	ちゅうかめん こめあぶら マヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ながねぎ もやし ほうれんそう	606	27.5	15.4	1.9
16 金	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 さけのかんずりしおこうじやき キャベツの甘酒みそ ドレッシングあえ ひめたけじる	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく たまご	こめ あまざけ こめあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ひめたけのこ さやえんどう	600	28.0	14.2	2.0
19 月	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん ローストポテト かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ほうれんそう みそ とうふ たまご	こめ こめあぶら でんぱん はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ キムチ なら にんじん ほうれんそう	667	26.7	18.0	1.9
20 火	くろまめと うめのごはん	牛乳	【食育の日こんだて:和歌山県】 かつおフライ みかんサラダ けんちんじる	くろだいず ぎゅうにゅう かつお わかめ こうやどうふ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	うめぼし キャベツ みかん にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ ながねぎ	619	23.2	16.5	2.0
21 水	ごはん	牛乳	あつあげのピリからソースがけ にんじんのツナいため ワンタンスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ ぶたにく	こめ さとう ごま こめあぶら ワンタン ごまあぶら	トマト にんじん もやし ピーマン たまねぎ キャベツ ほししいたけ	617	23.4	19.4	1.7
22 木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース こんにゃくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめこ ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ サラダこんにゃく	679	29.3	17.9	1.9
23 金	コーンライス	牛乳	しろみぎかなのトマトチーズやき ビーンズサラダ とうにゅうクリームスープ	ベーコン ぎゅうにゅう ホキ チーズ だいず うずらまめ きんときまめ ウインナー しろいんげんまめ とうにゅう	こめ さとう こめあぶら じゃがいも こめこ	パセリ コーン バジル トマト キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな エリンギ	648	28.4	17.7	1.9
26 月	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた ピリからきゅうり はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ なると とうふ	こめ ラード さとう ごま こめあぶら でんぱん はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン きゅうり えのきたけ	617	22.1	16.4	2.0
27 火	ごはん	牛乳	あつやきたまご きりほしだいこんのいりに いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ いわし たら とうふ みそ	こめ さとう でんぱん こめあぶら じゃがいも	きりほしだいこん にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが ごぼう たまねぎ	633	24.2	16.0	2.2
28 水	ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー ひじきサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ヨーグルト スキムミルク なまクリーム 加糖練乳	こめ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん サラダこんにゃく きゅうり コーン	682	22.7	17.2	1.8
29 木	ごはん	牛乳	ぶたにくのうめマヨやき ごもくまめ キャベツとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず ちくわ あぶらあげ	こめ さとう マヨネーズ こめあぶら じゃがいも	うめぼし にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ さやいんげん たまねぎ キャベツ	616	26.7	15.7	1.9
30 金	こくとう こめコパン	牛乳	じゃがいもグラタン スパゲティ-サラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ツナ スキムミルク チーズ ベーコン	こめコパン くらざとう ごま じゃがいも こめあぶら さとう こめこ スパゲッティ	たまねぎ こまつな にんじん きゅうり コーン キャベツ ブロッコリー	630	24.9	19.4	2.5

一食平均エネルギー:631 Kcal たんぱく質:25.1 g 脂質:17.2 g 食塩:2.0 g

☆ 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

☆ 三和区は、統一献立ではなく、区独自の献立です。

【6月の献立 ここに注目！】

- ◎ 1日 かみかみ献立 : 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。噛み応えのある食品や、カルシウムを多く含む食品を取り入れました。よく噛むことや歯の健康を意識しながら、給食を味わいましょう。
- ◎ 16日 ふるさと献立 : 様々な発酵食品と、上越の「姫竹汁」を味わいましょう。
- ◎ 20日 食育の日献立 : 6月は、和歌山県にちなんだ献立です。給食を通して、和歌山県について知る機会としましょう。

今月の三和産食材

- ・アスパラガス
- ・たまねぎ
- ・じゃがいも
- ・きゅうり
- ・切干大根
- ・干しいたけ
- ・にんにく