

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	体の調子を整えるもの	Kcal	g	g	g
1 木	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 がんもの含め煮 切干大根のマヨあえ かみかみ豚汁	牛乳 がんもどき 豚肉 茎わかめ 高野豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 ごま マヨネーズ じゃがいも	切干大根 もやし ほうれん草 コーン ごぼう にんじん 玉ねぎ こんにゃく	856	32.7	27.9	2.4
2 金	コッパン	牛乳	カレービーンズ グリーンサラダ コーンポタージュ	牛乳 豚肉 大豆 スキムミルク	コッパン 米油 カレールウ 砂糖 じゃがいも 米粉	玉ねぎ 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	782	31.7	23.6	3.1
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	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ ベーコン 白いんげん豆	米 砂糖 マヨネーズ 米油 マカロニ	玉ねぎ パセリ 小松菜 もやし にんじん にんにく キャベツ エリンギ トマト	780	27.0	20.2	2.3
6 火	ごはん	牛乳	ししゃもの七味焼き のり酢あえ 肉じゃが	牛乳 ししゃも のり 豚肉 厚揚げ	米 米油 じゃがいも 砂糖	もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	769	30.5	17.5	2.1
7 水	麦ごはん	牛乳	セルフのプルコギ丼 チヨレギサラダ チンゲンサイスープ	牛乳 豚肉 みそ わかめ のり なた	米 大麦 春雨 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま じゃがいも	玉ねぎ にんじん なら にんにく りんご キャベツ 小松菜 レモン えのきたけ チンゲンサイ	750	27.5	16.8	2.5
8 木	ゆでうどん	牛乳	和風かきたま汁 コロコロ野菜のごまサラダ 手作りあじさいゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 昆布 青大豆	ゆでうどん でんぷん ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 きゅうり コーン キャベツ	815	29.5	19.0	2.4
9 金	ごはん	牛乳	いわしの梅みそソース なめたけあえ ごま豆乳みそ汁	牛乳 まいわし みそ 豚肉 豆腐 豆乳	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま	梅干し もやし きゅうり ほうれん草 えのきたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ なら	832	30.6	24.8	2.4
12 月	ごはん	発酵乳	コーンしゅうまい ナムル ジャー جان豆腐	発酵乳 たら 大豆 豚肉 厚揚げ みそ	米 でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま 米油	コーン 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん しょうが にんにく メンマ 干しいたけ 長ねぎ なら	801	30.2	18.0	2.4
13 火	ごはん	牛乳	鯖のカレー焼き 五目きんぴら 厚揚げと小松菜のみそ汁	牛乳 さば 茎わかめ さつま揚げ 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 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 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	792	32.9	21.6	2.4
14 水	各種大会のため、給食なし									
15 木	ゆで中華麺	牛乳	タンメンスープ 笹かまののりマヨ焼き 昆布あえ	牛乳 豚肉 うずら卵 笹かまぼこ 青のり 昆布	中華麺 米油 マヨネーズ ごま油	キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン 長ねぎ もやし ほうれん草	762	33.6	18.6	2.4
16 金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鮭のかんづり塩こうじ焼き きゃべつの甘酒みそ ドレッシングあえ 姫竹汁	牛乳 鮭 みそ 豚肉 卵	米 甘酒 米油 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 玉ねぎ 姫たけのこ さやえんどう	752	35.0	18.5	2.4
19 月	麦ごはん	牛乳	セルフの豚豆キムチ丼 ローストポテト かき卵みそ汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 卵	米 大麦 米油 春雨 砂糖 ごま油 でんぷん じゃがいも	しょうが 玉ねぎ キムチ なら にんじん ほうれん草	815	31.8	20.7	2.3
20 火	黒豆と梅のごはん	牛乳	【食育の日献立:和歌山県】 かつおフライ みかんサラダ けんちん汁	黒大豆 牛乳 かつお わかめ 高野豆腐	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	梅干し キャベツ みかん缶 プチマリオン にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ 長ねぎ	775	27.7	18.3	2.8
21 水	ごはん	牛乳	厚揚げのピリ辛ソースがけ にんじんのツナ炒め ワンタンスープ	牛乳 厚揚げ みそ ツナ 豚肉 うずら卵	米 砂糖 ごま 米油 ワンタン ごま油	トマト にんじん もやし ピーマン 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	787	28.7	23.3	2.0
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	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	ソフトめん 米油 砂糖 ハヤシルウ 米粉 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ トマト キャベツ サラダこんにゃく	833	35.4	20.3	2.2
23 金	コーンライス	牛乳	白身魚のトマトチーズ焼き ビーンズサラダ 豆乳クリームスープ	ベーコン 牛乳 ホキ 豆乳 チーズ 大豆 うずら豆 青大豆 金時豆 ウインナー 白いんげん豆	米 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	パセリ コーン バジル トマト キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 小松菜 エリンギ	812	35.1	20.8	2.3
26 月	ごはん	牛乳	ミートボール酢豚 ピリ辛きゅうり 春雨スープ	牛乳 鶏肉 厚揚げ なた 豆腐	米 砂糖 米油 でんぷん ごま 緑豆春雨 ごま油	玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン きゅうり えのきたけ	761	26.0	18.6	2.4
27 火	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 切干大根の炒り煮 いわしのつみれ汁	牛乳 卵 さつま揚げ いわし たら 豆腐 みそ	米 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも	切干大根 にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが ごぼう 玉ねぎ	793	28.7	19.2	2.7
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	牛乳 豚肉 大豆 ひじき ヨーグルト 加糖練乳 スキムミルク 生クリーム	米 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん サラダこんにゃく きゅうり コーン	864	26.9	19.3	2.2
29 木	ごはん	牛乳	豚肉の梅マヨ焼き 五目豆 きゃべつと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚肉 みそ 大豆 ちくわ 油揚げ	米 砂糖 マヨネーズ 米油 じゃがいも	梅干し にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ キャベツ	779	32.7	18.7	2.2
30 金	黒糖こめパン	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	牛乳 ツナ スキムミルク チーズ ベーコン	こめ粉パン 黒砂糖 じゃがいも 米油 米粉 スパゲティ 砂糖 ごま	玉ねぎ 小松菜 にんじん きゅうり コーン キャベツ ブロッコリー	857	33.7	24.6	3.2

一食平均エネルギー:798 Kcal たんぱく質:30.9 g 脂質:20.4 g 食塩:2.5 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
- ・玉ねぎ
- ・じゃがいも
- ・きゅうり
- ・切干大根
- ・干しいたけ
- ・にんにく