



令和3年度 6月の学校給食予定献立表



大和町学校給食センター

日	曜	給食のない 学校 学年 など	スプーン	献立名	赤の食べ物	緑の食べ物	黄の食べ物	栄養価・小		栄養価・中	
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	熱や力になる (炭水化物・脂質)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	火	大和中、宮床中		ごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト 中華コンソープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン ハム 豆腐	チンゲンサイ パセリ にんじん とうもろこし たまねぎ しいたけ	ごはん じゃがいも 三温糖 サラダ油 てん粉	591	28.6	859	33.1
2	水			金時豆パン スイートポテトコロッケ 肉うどん オレンジ	牛乳 脱脂粉乳 金時豆 かつお節 豚肉 油揚げ なると	にんじん ほうれんそう 根深ねぎ 乾しいたけ オレンジ	パン 米白絞油 さつまいも じゃがいも グラニュー糖 砂糖 パン粉 てん粉 うどん	665	26.3	859	33.1
3	木	吉岡小5年 吉田小5年・6年	◎	マーボー豆腐丼(麦ごはん) フロッコリーのソテー アセロラゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ベーコン	にんじん フロッコリー しょうが にんにく たけのこ とうもろこし 根深ねぎ アセロラ	ごはん 大麦 ごま油 サラダ油 三温糖 でん粉 パター ゼリー	699	26.3	888	32.5
4	金	吉岡小5年 吉田小5年・6年		ごはん いわしの梅煮 豚肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草のみそ汁 かむぐミ	牛乳 豚肉 いわし かたくちいわし みそ 豆腐 油揚げ	梅 さやいんげん にんじん ほうれんそう ごぼう しょうが 根深ねぎ りんご	ごはん 砂糖 三温糖 てん粉 サラダ油 グミ(水あめ 砂糖)	659	29.7	859	37.9
7	月		◎	ツナそぼろ丼 (麦ごはん・ツナそぼろ・ほうれん草の甘辛炒め) わかめスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 わかめ なると 豆腐 かつお まぐろ	ほうれんそう しょうが とうもろこし 根深ねぎ しいたけ ブルーベリー	ごはん 大麦 大豆油 三温糖 サラダ油 ごま ごま油 ゼリー(グラニュー糖 水あめ)	568	22.2	720	27.0
8	火			ごはん 甘酢肉団子(小:2個, 中:3個) 厚揚げのみそ煮 もずくスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 生揚げ もずく 魚肉 鶏卵 かつお節	にんじん たけのこ たまねぎ にんにく 根深ねぎ えのきたけ 乾しいたけ まいたけ	ごはん 砂糖 サラダ油 パン粉 てん粉 ごま油	571	21.1	747	26.5
9	水		◎	背割りコッペパン ウインナーのケチャップソースかけ リヨネースポテト ジュリエンスープ スライスチーズ	牛乳 豚肉 ハム ベーコン チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも 砂糖 三温糖 パター サラダ油	680	25.5	846	30.6
10	木			ごはん かつおのオーロラソース ひじきの炒り煮 えのきたけのみそ汁	牛乳 かつお 豚肉 みそ ひじき かたくちいわし 大豆 油揚げ 豆腐	えだまめ にんじん しょうが えのきたけ	ごはん 米白絞油 サラダ油 小麦粉 三温糖 てん粉	623	29.1	797	36.0
11	金		◎	豚肉のハヤシライス(麦ごはん) アスパラガスとキャベツのソテー 冷凍パインアップル	牛乳 豚肉 ベーコン	アスパラガス グリンピース トマト にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム パインアップル	ごはん 大麦 サラダ油 バター じゃがいも ハヤシルウ	702	23.5	884	28.5
14	月			ごはん ひじきのり あじの照り焼き(小骨に注意して食べましょう) 野菜のうま煮 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 あじ のり ひじき さつまあげ 生揚げ かたくちいわし かつお節 わかめ みそ 豆腐 油揚げ	えだまめ にんじん 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん さといも サラダ油 三温糖 砂糖 水あめ てん粉	586	26.4	744	32.4
15	火		◎	ごはん 春巻き 大和町産行者菜入りジャージャン豆腐 すいか	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 生揚げ	ぎょうじやな にんじん キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ にんにく 根深ねぎ もやし しいたけ すいか	ごはん 米白絞油 サラダ油 ごま油 三温糖 水あめ 砂糖 てん粉 大豆油 ラード 小麦粉 はるさめ	735	23.9	937	31.4
16	水		◎	食パン いちごジャム いわしのメンチカツ(パックソース) コーンポテト 大和町産トマトと卵のスープ	牛乳 いわし たらすり身 ベーコン チーズ 鶏肉 鶏卵 発酵乳 鶏卵 脱脂粉乳 みそ	トマト にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし れんこん いちご	パン 米白絞油 砂糖 じゃがいも パター でん粉 ジャム 小麦粉 パン粉	629	25.6	799	33.0
17	木	鶴巣小6年 大和中		ごはん 豆腐ハンバーグ和風ソース 里芋のみそ煮 チンゲンサイのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ ハム	チンゲンサイ にんじん だいこん たまねぎ とうもろこし きくらげ	ごはん さといも パン粉 砂糖 三温糖 てん粉 サラダ油 ごま油 植物油 大豆油	631	26.0	801	31.6
18	金	鶴巣小6年 食育の日		ごはん 鶏肉の香味焼き 大和町産舞茸のオイスターソース炒め おくずかけ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 かつお節 油揚げ 豆腐	赤ピーマン えだまめ さやえんどう にんじん ごぼう しょうが たけのこ にんにく 乾しいたけ まいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも 三温糖 ごま油 サラダ油 ごま でん粉 ふ	623	31.4	790	38.0
21	月			ごはん かむふりかけ 笹かまぼこのカレー揚げ すき昆布の炒り煮 豚汁	牛乳 豚肉 笹かまぼこ かつお節 昆布 さつま揚げ 豚肉 みそ 豆腐	かぼちゃ きょうな トマト にんじん ひろしなな モロヘイヤ ごぼう だいこん だいこんな だいすもやし とうもろこし 根深ねぎ	ごはん 米白絞油 サラダ油 三温糖 さといも 煎り米 ひえ 砂糖 てん粉 じゃがいも キヌア 小麦粉 水あめ	612	25.1	772	29.8
22	火			ごはん ほっけの塩焼き(小骨に注意して食べましょう) じゃがいものそぼろ煮 大根のみそ汁	牛乳 ほっけ 豚肉 かたくちいわし みそ 豆腐 油揚げ	さやいんげん にんじん しょうが だいこん たけのこ たまねぎ 根深ねぎ	ごはん じゃがいも サラダ油 三温糖 てん粉	562	25.2	716	30.9
23	水		◎	パンフキンパン ハムチーズピカタ(パックケチャップ) ウインナーと枝豆のソテー スコッチブロス フローズンヨーグルト	牛乳 鶏卵 かつお節 昆布 ハム チーズ ベーコン ウインナーソーセージ レンズ豆 ヨーグルト 脱脂粉乳	えだまめ かぼちゃ にんじん パセリ キャベツ セロリー だいこん たまねぎ とうもろこし にんにく えのきたけ	パン 大麦 砂糖 てん粉 サラダ油 バター マーガリン 植物油	731	25.9	915	31.7
24	木		◎	ポークカレー(麦ごはん) キャベツとハムのソテー 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ハム	えだまめ グリンピース にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく パインアップル バナナ マンゴー みかん りんご	ごはん 大麦 じゃがいも サラダ油 砂糖 カレールーウ パター	705	21.9	895	26.7
25	金			ごはん 揚げ餃子(小:2個, 中3個) 豚キムチ炒め 大和町産まいたけのすまし汁	牛乳 豚肉 昆布 かつお節 みそ 豆腐 なると わかめ	さやえんどう いら にんじん キャベツ しょうが だいこん たまねぎ にんにく 根深ねぎ はくさい まいたけ	ごはん 米白絞油 ごま油 砂糖 三温糖 はるさめ てん粉 植物油 小麦粉	652	27.9	847	35.0
28	月		◎	油麩丼(麦ごはん) 三色ソテー レモンカスターダルト	牛乳 鶏肉 発酵乳 鶏卵 ウインナーソーセージ	えだまめ にんじん みつば しょうが たまねぎ とうもろこし しいたけ レモン	ごはん 大麦 サラダ油 あぶらふ 三温糖 砂糖 水あめ 麦芽糖 バター 小麦粉 マーガリン	770	27.4	956	33.4
29	火	吉田小6年		ごはん さばのごまみそ煮 切り干し大根の炒り煮 おじゃがもち汁	牛乳 さば 油揚げ かつお節 鶏肉 みそ	グリンピース にんじん きりぼしだいこん ごぼう だいこん 根深ねぎ 乾しいたけ まいたけ	ごはん じゃがいも てん粉 ごま 三温糖 サラダ油	623	22.8	790	27.4
30	水		◎	ミルクパン 白花豆コロッケ(パックソース) フロッコリーとえびのソテー 野菜のクリームスープ	牛乳 いんげん豆 白花豆 えび ベーコン 脱脂粉乳	にんじん パセリ フロッコリー キャベツ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン 米白絞油 砂糖 てん粉 じゃがいも パター マーガリン 小麦粉 パン粉 植物油 ベシャメルソース ホワイトルウ	711	25.9	934	32.7

* 牛乳 は毎日つきます。
 * 太字は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。
 * 都合により献立を変更する場合があります。
 * スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつきます。
 ◎ 6月から9月までの間、衛生面を考慮して副菜としての和え物・サラダ・フルーツ和え等の献立を控え、炒め物・煮物等に対応させて頂きますので、ご理解ご協力をお願いします。



平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー(Kcal)	651(656)	833(830)
たんぱく質(g)	25.8(24.0)	31.6(31.0)
脂質(g)	20.3(18.5)	24.8(23.0)
塩分(g)	2.7(2.0)	3.4(2.5)

たいわの食育かるたメニュー(18日)

6月 顔見えて 安心安全 地産地産

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきてきましょう☆

今月の地場産品

☆町内産
米、トマト、ぎょうじやな、しいたけ、まいたけ、きくらげ

☆県内産
豚肉、大麦、赤ピーマン、チンゲンサイ、いら、わかめ、なると、あぶらふ、笹かまぼこ、大豆、鶏卵、豆腐