

6月給食献立表

香川大学教育学部附属坂出学園

	献立名	(赤) おもにからだをつくる		(緑) おもにからだの調子を整える		(黄) おもにエネルギーのもとになる	
		おもにタンパク質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質
1 (木)	コッペパン					パン	
	牛乳		牛乳				
	瀬戸のチャウダー キャベツサラダ・和風ドレッシング	ベーコン あさり	牛乳 ひじき	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	じゃがいも ふしめん 小麦粉	バター 植物油
2 (金)	カルシウムごはん	大豆	ちりめんじゃこ ひじき	こまつな	干しいたけ	精白米 さとう	ごま ごま油
	牛乳		牛乳				
	鶏肉とたけのこの揚げ煮 豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	人参 人参 ねぎ	たけのこ しょうが 玉ねぎ キャベツ	でん粉 さとう	ごま 植物油
5 (月)	コッペパン					パン	
	牛乳		牛乳				
	カレービーンズ アスパラのサラダ・青じそドレッシング キウイフルーツ	豚肉 大豆	昆布	人参 トマト パセリ グリーンアスパラガス	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン キウイフルーツ	じゃがいも さとう	植物油
6 (火)	ごはん					精白米	
	牛乳		牛乳				
	さばのみそ煮 昆布あえ 豚肉とごぼうのうま煮	さば みそ 昆布 豚肉 厚揚げ	昆布	人参 さやいんげん	キャベツ きゅうり ごぼう 干しいたけ	さとう こんにゃく さとう	植物油
7 (水)	ごはん					精白米	
	牛乳		牛乳				
	肉じゃが 炒り卵入り野菜ソテー あさりの佃煮	牛肉 鶏卵 あさり		人参 ねぎ こまつな 人参	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし	じゃがいも しらたき さとう	植物油 植物油 ごま油
8 (木)	バターロールパン	鶏卵				パン	
	牛乳		牛乳				
	かやくうどん かみかみ天ぷら ミニトマト	油揚げ なんと いか ちくわ 大豆	乳	人参 ねぎ 人参 トマト	玉ねぎ えのきだけ 玉ねぎ	うどん 米粉 小麦粉	ごま 植物油
9 (金)	ごはん					精白米	
	牛乳		牛乳				
	豚肉の梅みそ煮 かきたま汁 バナナ	豚肉 みそ 鶏卵 豆腐		人参 ねぎ 人参 ねぎ	玉ねぎ しょうが たまねぎ バナナ	さとう でん粉 でん粉	植物油
12 (月)	ツナサンド(全粒粉パン)	まぐろ				パン	植物油
	牛乳		牛乳				
	パンプキンスープ キウイフルーツ	鶏肉	牛乳	かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ エリンギ キウイフルーツ	じゃがいも コーン スターチ	植物油
13 (火)	ごはん					精白米	
	牛乳		牛乳				
	さけのごまだれかけ 野菜のしそあえ もずくのみそ汁	さけ 油揚げ みそ	もずく	しそ 人参 ねぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	小麦粉 でん粉 さとう	植物油 ごま
14 (水)	深川井	あさり 鶏卵 油揚げ		人参 ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	茎わかめの炒め煮 冷凍みかん	天ぷら	茎わかめ	人参	ごぼう みかん	こんにゃく さとう	ごま ごま油
15 (木)	コッペパン					パン	
	牛乳		牛乳				
	牛肉と金時豆のトマト煮 アスパラのソテー	牛肉 金時豆 ベーコン		トマト 人参 パセリ グリーンアスパラガス	玉ねぎ にんにく キャベツ エリンギ コーン	じゃがいも さとう	植物油 植物油
16 (金)	ごはん					精白米	
	牛乳		牛乳				
	小あじの南蛮漬け 高野豆腐のたまごとし ミニトマト	鶏卵 高野豆腐 なんと	小あじ	ねぎ 人参 さやいんげん トマト	玉ねぎ しめじ	さとう でん粉 さとう	植物油
19 (月)	米粉パン					パン 米粉	
	牛乳		牛乳				
	鶏肉のレモン煮 モロヘイヤのスープ ゆでとうもろこし	鶏肉 ベーコン		モロヘイヤ 人参	レモン 玉ねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし	さとう 小麦粉 でん粉	植物油
20 (火)	たこめし	たこ 油揚げ		人参	ごぼう 干しいたけ 枝豆	精白米 さとう	植物油
	牛乳		牛乳				
	ピーマンとちくわの炒めもの ふしめん汁	ちくわ なんと		ピーマン 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	ふしめん	ごま ごま油
21 (水)	ごはん					精白米	
	牛乳		牛乳				ごま油
	焼き豆腐の中華煮 もやしの甘酢炒め びわ	豚肉 焼き豆腐 ちりめんじゃこ ひじき		人参 チンゲンサイ 人参	玉ねぎ しめじ もやし びわ	さとう でん粉 さとう	ごま ごま油
22 (木)	アーモンド揚げパン(コッペパン)					パン さとう	アーモンド 植物油
	牛乳		牛乳				
	ジャーマンポテト トマトとたまごのスープ	ウインナー 鶏卵 ベーコン		パセリ トマト チンゲンサイ	玉ねぎ 玉ねぎ えのきだけ	じゃがいも でん粉	オリーブ油
23 (金)	ポークカレーライス(麦ごはん)	豚肉	脱脂粉乳	人参 トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく りんご	精白米 大麦 小麦粉 じゃがいも はちみつ	植物油 バター
	牛乳		牛乳				
	ビーンズサラダ・イタリアンドレッシング メロン	大豆 金時豆 白いんげん	乳	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ 枝豆 メロン		
26 (月)	スイートロールパン	鶏卵				パン	
	牛乳		牛乳				
	ズッキーニ入りトマトスパゲッティ 小魚アーモンド フルーツポンチ	豚肉 いか	小煮干し	トマト パセリ	玉ねぎ ズッキーニ	スパゲッティ さとう	オリーブ油 アーモンド
27 (火)	ピビンバ(麦ごはん)	牛肉 鶏卵		こまつな 人参 ねぎ	切り干し大根 もやし	精白米 大麦 さとう	植物油 ごま ごま油
	牛乳		牛乳				
	わかめスープ バナナ	豆腐 なんと	わかめ	ねぎ	玉ねぎ えのきだけ バナナ		
28 (水)	ごはん					精白米	
	牛乳		牛乳				
	なすと厚揚げのみそ煮 アスパラのソテー もずく酢	厚揚げ 豚肉 みそ ベーコン		人参 チンゲンサイ グリーンアスパラガス	なす にんにく しょうが キャベツ もやし コーン	さとう でん粉	植物油 ごま油 植物油
29 (木)	ミルクパン					パン	
	牛乳		牛乳				
	小さいわしのフライ 野菜スープ 半夏の団子		小さいわし	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ	パン粉 じゃがいも	植物油 植物油
30 (金)	ごはん					精白米	
	牛乳		牛乳				
	さわらのたつた揚げ ゆで野菜・ゆずかつおドレッシング じゃがいものみそ汁	さわら			しょうが キャベツ きゅうり ゆず	でん粉 さとう	植物油

