

令和4年度

予定献立表 6月

 今月の
厚沢部町産食材

精白米、まいたけ



	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食 塩
小	657 kcal	25.8 g	22.7 g	349 mg	2.2 g
中	835 kcal	32.1 g	28.2 g	448 mg	2.7 g

厚沢部町総合給食センター

TEL 0139-56-1147

FAX 0139-56-1148

※ 牛乳は毎日つきます。

実施日	こ ん だ て		おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体を つくる食品	おもに体の調子を ととのえる食品
	主食	お か す る い			
1 水	むぎ はん 麦ご飯	ビーンズカレー , メンチカツ 春雨サラダ	麦ご飯・サラダ油・砂糖 春雨・白いりごま	ミックスビーンズ・ひきわり大豆 豚ひき肉・メンチカツ・ロースハム	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり
2 木	食パン (ブルーベリー)	野菜スープ , つくねハンバーグ さつまいもとごぼうのサラダ	食パン・砂糖 さつまいも・マヨネーズ	スライスウインナー つくねハンバーグ	キャベツ・大根・人参・玉ねぎ 人参・枝豆・ごぼう
3 金	ごはん	豚汁 , アジフライ ほうれん草のおひたし(しょうゆ)	ご飯・サラダ油 じゃがいも	豚肉・木綿豆腐 かつお節・アジフライ	玉ねぎ・人参・大根・つきこん・ごぼう ほうれん草・白菜
6 月	ごはん (はいがふりかけ)	みそ汁 (なめこ、豆腐、長ねぎ) , いわしの三平煮 たけのこの炒め物	ご飯・ごま油・砂糖	木綿豆腐・いわしの三平煮 豚肉・油揚げ	なめこ・長ねぎ たけのこ・人参・つきこん
7 火	中華 めん	みそラーメン , 中華春巻き ほうれん草のナムル	中華めん・サラダ油 砂糖・ごま油	なると・豚肉・中華春巻き ロースハム	キャベツ・もやし・人参・玉ねぎ ほうれん草・もやし・人参
8 水	ごはん	中華スープ , あんかけかに玉 チンジャオロース	ご飯・サラダ油 砂糖・ごま油	わかめ・あんかけかに玉・豚肉	長ねぎ・もやし ピーマン・人参・たけのこ
9 木	くるみ パン	ポークシチュー , チキンナゲット(小:2個、中:3個) マカロニサラダ	くるみパン・じゃがいも サラダ油・マカロニ・砂糖 ・マヨネーズ	豚肉・チキンナゲット ロースハム	玉ねぎ・人参・まいたけ キャベツ・きゅうり
10 金	わかめ ごはん	けんちん汁 , 白身魚フライ(タルタルソース) 枝豆サラダ	わかめごはん・サラダ油 ごま油・砂糖	木綿豆腐・白身魚フライ	れんこん・大根・人参・つきこん キャベツ・枝豆・きゅうり
13 月	ごはん	すまし汁 , サバの味噌煮 きんぴらごぼう	ご飯・サラダ油 白いりごま・砂糖	木綿豆腐・わかめ サバの味噌煮・油揚げ	長ねぎ ごぼう・人参・つきこん
14 火	スパゲッティ ナポリタン	オニオンスープ , オレンジ(1/4個) 海藻サラダ(ドレッシング)	スパゲッティ・バター 砂糖・サラダ油	スライスウインナー・豚ベーコン	ピーマン・玉ねぎ オレンジ 玉ねぎ・人参・大根・パセリ キャベツ・大根・海藻ミックス
15 水	むぎ はん 麦ご飯	たまごカレー , チーズハムカツ パリパリサラダ	麦ご飯・サラダ油・砂糖 じゃがいも・白いりごま ギョーザの皮	うずら卵・豚肉・チーズハムカツ	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・人参
16 木	クロワッサン	ミートボールスープ , 照り焼きチキン ツナ入りブロッコリーサラダ	クロワッサン サラダ油・砂糖	ミートボール・照り焼きチキン ツナフレーク	キャベツ・大根・人参・まいたけ ブロッコリー・セロリー
17 金	むぎ はん 麦ご飯	中華丼 , 中華風厚焼き玉子 キャベツの塩こんぶ和え	麦ご飯 ごま油・砂糖	ベビーホタテ・イカ・アサリ・豚肉 中華風厚焼き玉子・塩こんぶ	白菜・人参・チンゲン菜・たけのこ キャベツ・大根
17日:『中華丼の具』をご飯の上にのせて『中華丼』にして食べるようにしましょう。					
20 月	炊き込み ごはん	八杯汁 , サバの塩焼き カニ風味フレークサラダ	炊き込みごはん・砂糖	木綿豆腐・サバの塩焼き カニ風味フレーク	大根・人参・干しいたけ キャベツ・きゅうり
21 火	うどん	カレーうどん , イカメンチカツ ブロッコリーのおかか和え	うどん・サラダ油・砂糖	豚肉・油揚げ・イカメンチカツ かつお節	玉ねぎ・人参・まいたけ ブロッコリー・大根
22 水	ピラフ	たまごスープ , 豆腐の肉みそあん包み ひじき入りマカロニサラダ	ピラフ・サラダ油 バター・砂糖 マカロニ・マヨネーズ	豚ベーコン・鶏卵・ロースハム ひじき・豆腐の肉みそあん包み	ミックスベジタブル 玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり
23 木	黒糖 パン	ホワイトシチュー , ポテトコロッケ(ソース) チキンサラダ	黒糖パン・じゃがいも サラダ油・砂糖	鶏肉・ポテトコロッケ ササミフレーク	玉ねぎ・人参・ブロッコリー キャベツ・大根
24 金	ごはん	三平汁 , ロイヤルチキンカツ ごぼうサラダ	ご飯・じゃがいも マヨネーズ サラダ油・砂糖	カット鮭・ベビーホタテ ロイヤルチキンカツ・ロースハム	玉ねぎ・人参・大根・つきこん ごぼう・人参・きゅうり
27 月	ごはん	みそ汁(油揚げ、豆腐、長ねぎ) , さんまのみぞれ煮 塩肉じゃが	ご飯・じゃがいも サラダ油・砂糖	油揚げ・木綿豆腐 さんまのみぞれ煮・鶏もも肉	長ねぎ 玉ねぎ・人参・干しいたけ まいたけ
28 火	シーフード スパゲティ	コンソメスープ , 若鶏のから揚げ(小:2個、中:3個) ツナサラダ	スパゲッティ・バター サラダ油・砂糖・ごま油	ベビーホタテ・イカ・アサリ 若鶏のから揚げ・ツナフレーク	玉ねぎ・まいたけ 人参・大根・パセリ キャベツ・セロリー
29 水	むぎ はん 麦ご飯	ミートボールカレー , エビフライ(小:1個、中:2個) フルーツヨーグルト	麦ご飯・サラダ油・砂糖	ミートボール・エビフライ ヨーグルト	玉ねぎ・人参・まいたけ みかん・黄桃・パイナップル
30 木	背割り パン	かぼちゃのポタージュ , フランクフルトソーセージ(ケチャップ) ポテトサラダ	背割りパン・マヨネーズ 砂糖・じゃがいも	フランクフルトソーセージ ロースハム	栗かぼちゃ・玉ねぎ・人参・パセリ 玉ねぎ・きゅうり

*こんだては都合により変更することがあります。