

令和5年度

6月 予定献立表

★今月の厚沢部町産食材★
精白米・まいたけ・アスパラ



	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。

日にち	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
1 木	食パン(ブルーベリージャム) ポークシチュー つくねハンバーグ マカロニサラダ	食パン・じゃがいも・バター・砂糖 マカロニ・マヨネーズ	豚肉 つくねハンバーグ・ロースハム	玉ねぎ・人参・しめじ・トマト キャベツ・きゅうり
2 金	ごはん 塩ワタンスープ アジフライ(ソース) ほうれん草ごま和え	ごはん・ワタシ ごま・砂糖	豚肉 アジフライ	人参・ちんげん菜・もやし・たけのこ 長ねぎ・にんにく・しょうが ほうれん草・大根
5 月	ごはん(めかぶ佃煮) みそ汁(なめこ 大根 長ねぎ) 照り焼きチキン たけのこの炒め物	ごはん 砂糖・サラダ油	味噌・めかぶ佃煮 照り焼きチキン・豚肉・油揚げ	なめこ・大根・長ねぎ たけのこ・人参・ピーマン
6 火	バジルスパゲティ コンソメスープ ツナサラダ オレンジ	スパゲッティ・バター 砂糖・ごま油	ベーコン ツナ	まいたけ・玉ねぎ・人参・パセリ・ニンニク キャベツ・セロリ・オレンジ
7 水	ごはん 鶏つくね団子汁 豆腐肉みそあん包み 小松菜のじゃこ和え	ごはん	鶏つくね団子 豆腐肉みそあん包み・じゃこ	白菜・大根・人参・つきこん 小松菜
8 木	ミルクパン かぼちゃのポタージュ チキンナゲット(小2個・中3個) 大根サラダ	ミルクパン・かぼちゃ 砂糖・ごま油	牛乳 チキンナゲット・ロースハム・かつお節	玉ねぎ・人参・パセリ 大根・キャベツ・しょうが
9 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	ごはん タルタルソース・砂糖・ごま油	わかめ・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・きゅうり・枝豆
12 月	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 きんぴらごぼう	ごはん ごま	木綿豆腐・わかめ さばの味噌煮・油揚げ	長ねぎ 人参・つきこん・ごぼう
13 火	きつねうどん 大学芋(小2個・中3個) ちんげん菜のおかか和え 元気ヨーグルト	うどん・さつまいも・ごま・砂糖	鶏肉・油揚げ・わかめ かつお節・ヨーグルト	長ねぎ・まいたけ ちんげん菜・大根
14 水	ポークカレーライス(麦ご飯) エビフライ(小1個・中2個) パリパリサラダ	麦ご飯・じゃがいも・砂糖・サラダ油 ぎょうざの皮	豚肉 エビフライ	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり
15 木	ごまパン わかめスープ 厚沢部野菜のオープン焼き ツナ入りブロッコリーサラダ	ごまパン・ごま油 じゃがいも	わかめ・木綿豆腐 シュレッドチーズ・ツナ	長ねぎ・大根 アスパラ・ミニトマト・ブロッコリー・セロリ
16 金	中華丼 春巻き キャベツの塩昆布和え	ごはん・片栗粉 サラダ油	豚肉・いか 春巻き・塩昆布	人参・たけのこ・しょうが・ちんげん菜 キャベツ・大根
19 月	ごはん みそ汁(油揚げ・豆腐・ねぎ) 中華風玉子焼き 肉じゃが	ごはん じゃがいも・サラダ油	油揚げ・木綿豆腐・味噌 中華風玉子焼き・豚肉	長ねぎ 玉ねぎ・人参・まいたけ・椎茸
20 火	シーフードスパゲッティ オニオンスープ 海藻サラダ(ドレッシング)	スパゲッティ・バター	ベビーボイルホタテ・いか・アサリ ベーコン	小松菜・ニンニク・パセリ・しめじ 人参・キャベツ・大根・海藻ミックス
21 水	ごはん 三平汁 ちくわの磯辺揚げ のり酢和え	ごはん ごま	鮭 ちくわの磯辺揚げ・ロースハム・のり	大根・人参・玉ねぎ・つきこん ほうれん草・キャベツ
22 木	黒糖パン ホワイトシチュー 野菜コロッケ コールスローサラダ	黒糖パン・じゃがいも	鶏肉・牛乳 野菜コロッケ	玉ねぎ・人参・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・コーン
23 金	ピラフ 切干大根のスープ 蒸しシュウマイ(小1個・中2個) アスパラのごま和え	ピラフ・バター・片栗粉 ごま・砂糖	ベーコン 蒸しシュウマイ	切干大根・玉ねぎ・椎茸・ミックスベジタブル アスパラ・人参・キャベツ
26 月	ごはん(胚芽ふりかけ) みそ汁(大根・まいたけ・ねぎ) さばの塩焼き カニフレークサラダ	ごはん	味噌 さば・カニフレーク	大根・まいたけ・長ねぎ キャベツ・きゅうり
27 火	味噌ラーメン 揚げギョウザ(2個) ちんげん菜ナムル	中華麺 サラダ油	味噌・豚肉・なると 揚げギョウザ・ロースハム	キャベツ・もやし・人参・長ねぎ ちんげん菜
28 水	ごはん 豚汁 たらのムニエル ほうれん草のお浸し	ごはん・じゃがいも 小麦粉・バター	豚肉・木綿豆腐・味噌 たら・かつお節	玉ねぎ・人参・ごぼう・つきこん ほうれん草・白菜
29 木	揚げパン 野菜スープ ミートボール(小2個・中3個) さつまいもとごぼうのサラダ	コッペパン・サラダ油・砂糖 さつまいも・マヨネーズ	ウインナー ミートボール	キャベツ・玉ねぎ・大根・ほうれん草 ごぼう・枝豆・人参
30 金	ピピンパ丼(麦ご飯) チヂミ フルーツ和え	麦ご飯・ごま油 砂糖	豚肉・ひきわり大豆・味噌 チヂミ	ほうれん草・たけのこ・人参・山菜 ミックス・しょうが・ニンニク みかん・黄桃・りんご