



令和元年6月 予定献立表



粟野南小学校

日	曜日	主食 牛乳	こんだてめい	つかわれている食品（こんだて名ごとにつかわれているしよくひんを書いてあります。）			えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				あか	き	みどり	
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
4	火	パン ぎゅうにゅう	ハンバーグのきのこケチャップソースかけ やさいのおしむぎスープ 	とりにく ぶたにく たいず ベーコン	ラード でんぶん さとう あぶら たいずあぶら じゃがいも むぎ	たまねぎ しめじ けんさんトマト キャベツ にんじん パセリ もやし	E 600 kcal P 24.0 g F 22.5 g C 71.9 g 塩 3.7 g
5	水	ぎゅうにゅう	ちゅうかさそば やきぎょうぎ	かまぼこ ぶたにく ぶたにく	ごまあぶら ちゅうかめん でんぶん さとう こむぎこ オリーブあぶら あぶら	しいたけ もやし たけのこ ねぎ キャベツ ニラ にんにく しょうが	E 751 kcal P 27.2 g F 28.6 g C 93.2 g 塩 3.6 g
6	木	ぎゅうにゅう	ごはん いわしのきしゅうに ごぼうじる ほうれんそうとキャベツのごまあえ 	いわし あげ どうふ	さとう こめでんぶん こんにやく ごま ごまあぶら さとう	ばいにく ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん	E 591 kcal P 24.4 g F 16.0 g C 83.9 g 塩 2.3 g
7	金	ぎゅうにゅう	ごはん ミートボールカレー ナタデココいりミックスフルーツ	ぶたにく とりにく	じゃがいも さとう あぶら でんぶん みずあめ チキンオイル たいずあぶら	たまねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが トマト ナタデココ おうとう バイン	E 680 kcal P 16.4 g F 15.5 g C 116.3 g 塩 2.2 g
10	月	パン ぎゅうにゅう	けんさんトピウオのいそペフライ ビーフンスープ ポイルキャベツ 	トピウオ あおのり とりにく	パンこ でんぶん あぶら ビーフン	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ キャベツ	E 695 kcal P 23.5 g F 25.9 g C 88.6 g 塩 3.5 g
11	火	パン ぎゅうにゅう	じゃがいものミートソースに ほうれんそうとコーンのサラダ	ぶたにく	じゃがいも あぶら あぶら さとう	にんじん たまねぎ グリンピース トマト ほうれんそう きゅうり キャベツ コーン にんじん	E 635 kcal P 22.8 g F 19.3 g C 90.3 g 塩 3.4 g
12	水	ぎゅうにゅう	ごはん たけのこいりミンチカツ はっほうさい ブロックリーのすじょうゆあえ 	ぶたにく きゅうにく ぶたにく	あぶら さとう こむぎこ パンこ あぶら でんぶん さとう	たけのこ たまねぎ しょうが しめじ グリンピース キャベツ たけのこ もやし たまねぎ にんじん ブロックリー	E 681 kcal P 22.0 g F 23.5 g C 91.6 g 塩 1.8 g
13	木	ぎゅうにゅう	ごはん むぎいりゆかりごはん わかどりとさいものうまに こまつなときほしひのひたし 	とりにく あつあげ ちくわ	むぎ さいもこんにやく さとう	あかしそ にんじん グリンピース こまつな きりほしだいこん にんじん	E 613 kcal P 21.4 g F 13.1 g C 99.8 g 塩 2.7 g
14	金	ぎゅうにゅう	ごはん さけのおうごんやき とうふとやさいのとんとんみそしる 	さけ どうふ あげ とんとんみそ	でんぶん エッグフリーマヨ(たいずあぶら)	コーン キャベツ にんじん えのきだけ ねぎ	E 654 kcal P 31.9 g F 20.1 g C 82.3 g 塩 2.6 g
17	月	ぎゅうにゅう	パン このルビーとほうれんそうのグラタン やさしいフレークのいためもの イチゴジャム 	ベーコン きゅうにゅう チーズ ツナ(たいずあぶら) ちくわ	ホワイトソース(にゅう たいずあぶら こむぎこ) マカロニ あぶら しらたき さとう	ほうれんそう トマト たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース しょうが いちご	E 678 kcal P 27.7 g F 22.6 g C 87.8 g 塩 3.2 g
18	火	パン ぎゅうにゅう	カレーそぼろ やさいスープ ポイルブロックリー	ぶたにく ベーコン	あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ビーマン トマト にんじん キャベツ たまねぎ コーン しいたけ パセリ ブロックリー	E 544 kcal P 20.9 g F 18.0 g C 72.6 g 塩 3.4 g
19	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きつねうどん ちくわのマヨネーズやき そくせきづけ	あげ ちくわ	うどん さとう エッグフリーマヨ(たいずあぶら)	にんじん たまねぎ ねぎ パセリ キャベツ きゅうり しょうが	E 659 kcal P 29.2 g F 23.7 g C 78.6 g 塩 4.8 g
20	木	ぎゅうにゅう	ごはん わかぎゅうとふくいポークのミンチカツ てづくりマトソースかけ ちょうそうじる きゅうりのしおみ ふくいけんさんうめゼリー 	ぎゅうにく ぶたにく たいず あげ とんとんみそ	あぶら こむぎこ パンこ さとう こんにやく さとう	たまねぎ けんさんトマト けんさんまいたけ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり うめ	E 761 kcal P 25.6 g F 25.6 g C 103.1 g 塩 2.8 g
21	金	ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのさっぱりに とうふのすましじる なたしろうづけ(だいこんしそふうみ) 	とりにく どうふ あげ	さとう	にんじん さやいんげん しょうが にんにく えのきだけ たまねぎ にんじん ねぎ だいこん しょうが しそ	E 628 kcal P 26.5 g F 19.6 g C 81.8 g 塩 2.2 g
24	月	ぎゅうにゅう	フォカッチャ やさいとウインナーのマリアナソースに コールスローサラダ	ウインナー	マカロニ あぶら さとう でんぶん あぶら さとう	にんじん たまねぎ ビーマン ぶなしめじ にんにく トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン	E 532 kcal P 18.1 g F 23.5 g C 60.6 g 塩 3.0 g
25	火	パン ぎゅうにゅう	けんさんさわらのいそペフライ ちゅうかうごもくじる 	さわら あおのり ぶたにく	こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	たけのこ もやし にんじん しいたけ ねぎ しょうが	E 588 kcal P 26.0 g F 21.0 g C 71.6 g 塩 3.1 g
26	水	ぎゅうにゅう	ごはん けんさんポークシュウマイ チャブチエ 	ぶたにく ぶたにく	こむぎこ でんぶん さとう さとう はるさめ ごま ごまあぶら あぶら	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく しょうが にんにく しいたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ キャベツ	E 588 kcal P 20.7 g F 14.6 g C 90.9 g 塩 1.3 g
27	木	ぎゅうにゅう	ごはん だいたいわかめのごはん かぼちゃとひきにくのサンドフライ かまぼこえのきのすましじる	だいたいわかめ ぶたにく どうふ かまぼこ	あぶら ラード パンこ たいずでんぶん こむぎこ みずあめ さとう	かぼちゃ たまねぎ えのきだけ にんじん たまねぎ ねぎ	E 660 kcal P 20.6 g F 21.9 g C 96.1 g 塩 3.1 g
28	金	ぎゅうにゅう	ごはん かんこくふうたどん キャベツスープ ひゅうがなつゼリー	ぶたにく みそ ベーコン	ごま ごまあぶら さとう でんぶん さとう でんぶん	もやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しめじ ひゅうがなつ	E 618 kcal P 25.5 g F 15.0 g C 94.7 g 塩 3.4 g

※ 「使われている食品」の賞(き)について、大豆油の可能性がある場合“大豆油”と明記。なたね油等の場合は“油”と明記。それ以外は、油の種類を明記。
 ※ 物質の割合により、献立を変更する場合があります。
 ※ 米は、H30年度産米産あきさかりを使用します。
 ※ 食塩名の後にくくくには、その食品に含まれるアレルギー物質を表示しています。
 ※ にんじん、ねぎ、ほうれんそう、まいたけ、押し麦、梅、トマト、大豆、豆腐、トピウオ、さわら、若狭牛、福井ポークは県産のものを使用する予定です。(天候の影響により入荷されない場合もあります)

「長操汁」ってなに??

20日に登場します!

長操汁(ちょうそうじる)は、江戸時代に農民を救った人の名前が由来となっています。当時の若狭地方では、年貢としてたくさんのお大豆を納めており、農民はとても苦しい思いをしていました。長操は年貢を減らしてもらえるように、命をかけて訴え続けました。自分の命とひきかえに多くの農民を救った長操のことを未来へ伝えるために、給食ではみそ汁に大豆を加え「長操汁」と名付けました。若狭の歴史に関係した料理です。

