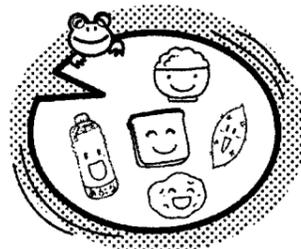
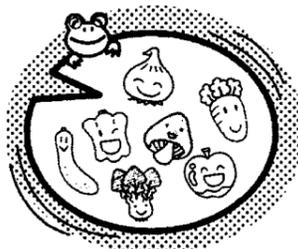
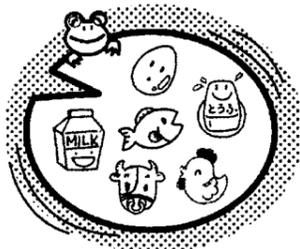


2021ねん 6がつの えいようしどうひょう



(教室用)
あわじしりつきゅうしよく
淡路市立給食センター

日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)
1 火	魚(メルルーサ)フライ ブロッコリーのぼん酢和え 野菜のみそ汁	メルルーサ 鶏卵 油揚げ 煮干し みそ	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	小麦粉 パン粉 米ぬか油 わかめごはん
2 水	ポークシューマイ ほうれんそうの和え物 春雨スープ	ポークシューマイ チキンハム スープベース	ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ にんじん チンゲンサイ きくらげ 葉ねぎ	上白糖 はるさめ
3 木	肉じゃが煮 海と畑のサラダ	牛肉 まぐろ油揚げ 乾しひじき	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	米ぬか油 じゃがいも 三温糖 上白糖
4 金	あんかけ丼 いりごと大豆の揚げ煮	豚肉 なたと スープベース かえりちりめん 蒸し大豆	もやし キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ 葉ねぎ しょうが	米ぬか油 ごま油 でんぷん さつまいも 上白糖
7 月	カレーうどん もずくサラダ	豚肉 油揚げ 削り節 もずく 鶏肉	にんじん たまねぎ 葉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ	冷凍うどん 米ぬか油 上白糖 じゃがいも カレーフレーク
8 火	牛肉とピーマンの炒め物 わかめのみそ汁	牛肉 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	にんじん たけのこ水煮 ピーマン もやし しょうが たまねぎ 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖
9 水	鶏肉のなたとオレンジソース アスパラサラダ(小袋ごまドレッシング) たまねぎのスープ	鶏肉 チキンハム スープベース コンソメ	グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	マーマレード 米ぬか油 でんぷん ごまドレッシング ツイストマカロニ
10 木	木の葉丼 春雨サラダ	焼きかまぼこ 鶏卵 おつゆふ 削り節 ポークハム	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ キャベツ きゅうり	三温糖 はるさめ いりごま ごま油 上白糖
11 金	焼き魚(さわら) おかひじきのごま和え 高野豆腐の五目煮	さわら 高野豆腐 鶏肉 削り節	おかひじき もやし にんじん たまねぎ たけのこ水煮 さやいんげん	いりごま 上白糖 米ぬか油 三温糖
14 月	しょうゆラーメン 海藻サラダ	豚肉 焼豚 なたと 茎わかめ 鶏ささみ スープベース わかめ 赤つのまた 赤とさか 赤まふのり 白しきのり	キャベツ にんじん たまねぎ もやし 葉ねぎ とうもろこし きくらげ きゅうり	あんずジャム ごま油 中華めん 上白糖 米ぬか油
15 火	鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの煮物 夏野菜のみそ汁	鶏肉 乾しひじき みそ 煮干し さつま揚げ 削り節 油揚げ	こんにやく えだまめ かぼちゃ なす にんじん たまねぎ 葉ねぎ	塩こうじ 米ぬか油 三温糖
16 水	竹輪の磯辺揚げ チンゲンサイの和え物 えび団子のすまし汁	焼き竹輪 あおのり 削り節 出し昆布 えびすり身団子 塩蔵わかめ	キャベツ チンゲンサイ こまつな えのきたけ にんじん 乾しいたけ	天ぷら粉 米ぬか油 上白糖
17 木	豚肉のみそ炒め かきたま汁	豚肉 みそ なたと 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 削り節	キャベツ にんじん もやし 根深ねぎ エリンギ しょうが たまねぎ 葉ねぎ	米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぷん
18 金	淡路ビーフの焼肉風丼(肉、野菜) レタスのスープ 北淡のびわゼリー	淡路ビーフ 八丁みそ スープベース コンソメ	たまねぎ にんにく しょうが りんご ケチャップ 大豆もやし ほうれんそう にんじん レタス セロリー びわゼリー	米ぬか油 いりごま 上白糖 ごま油
21 月	鶏肉とレバーのソースからめ 汁ピーフン	鶏肉 鶏レバー 焼豚 スープベース	しょうが たまねぎ 赤ピーマン ケチャップ にんにく もやし にんじん なら	でんぷん 米ぬか油 上白糖 平麺ピーフン ごま油
22 火	いかの煮付け きゅうりの和え物 たけのこ鶏肉のみそ煮	いか 刻み昆布 鶏肉 ごぼう団子 みそ 削り節	しょうが きゅうり たけのこ水煮 にんじん さやいんげん こんにやく	三温糖 でんぷん 上白糖 ごま油 じゃがいも 米ぬか油
23 水	トマトオムレツ ジャーマンポテト 野菜スープ	トマトオムレツ チキンハム ベーコン スープベース	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ セロリー	じゃがいも
24 木	魚(きす)の天ぷら 小松菜の和え物 豚汁	きす 豚肉 木綿豆腐 みそ 煮干し	こまつな にんじん こんにやく ごぼう 葉ねぎ	天ぷら粉 米ぬか油 上白糖 ちらしずし
25 金	ピリ辛丼 トックスープ さくらんぼゼリー	豚肉 八丁みそ スープベース	キャベツ 根深ねぎ 赤ピーマン エリンギ にんにく えのきたけ にんじん なら さくらんぼゼリー	米ぬか油 上白糖 ごま油 いりごま トック
28 月	ドライカレー 野菜のスープ煮	豚ひき肉 牛ひき肉 ウィナー スープベース ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ マッシュルーム にんにく セロリー	有塩バター じゃがいも フルーツチャツネ 小麦粉
29 火	じゃんじゃん豆腐 魚麵のすまし汁 のり佃煮	のり佃煮 豚肉 がんとどき みそ 魚麵 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	こんにやく たまねぎ にんじん 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖
30 水	酢豚 もずくスープ	豚肉 うずら卵水煮 もずく 木綿豆腐 スープベース	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ水煮 ピーマン パインアップル缶 えのきたけ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 ごま油

※○印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。