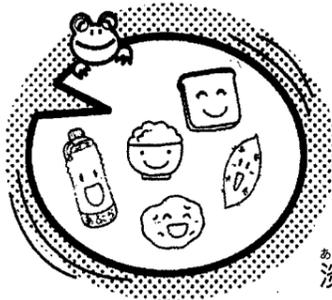
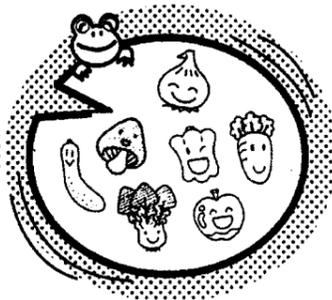
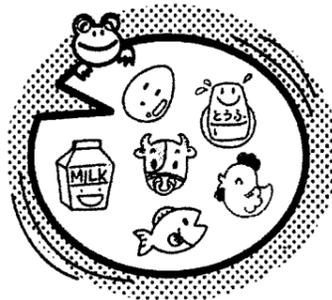


2022ねん 6がつの えいようしどうひょう



(教室用)
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 (ぎ)
1 水	カレーライス じゃこのサラダ	豚肉 ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ケチャップ りんご キャベツ えだまめ	米ぬか油 じゃがいも ごま油 カレーフレーク ココナツミルク
2 木	牛肉とごぼうのうま煮 かきたま汁	牛肉 塩蔵わかめ 木綿豆腐 鶏卵 だし昆布 削り節	にんじん ごぼう たけのこ水煮 乾しいたけ しらたき 葉ねぎ さやいんげん たまねぎ	米ぬか油 三温糖 でんぶん
3 金	あんかけ丼 いりこ大豆の揚げ煮	豚肉 なんと 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 でんぶん さつまいも 上白糖
6 月	セルフサンド(ウインナー、野菜) (小袋ケチャップ) クリーム煮	ポークウインナー 鶏肉 調理用牛乳 スープベース	キャベツ きゅうり ケチャップ たまねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも マカロニ 有塩バター 小麦粉
7 火	ポークシューマイ きゅうりの梅おかか和え 春雨スープ	ポークシューマイ かつお節 チキンハム スープベース	きゅうり 乾燥カリカリ梅 もやし にんじん きくらげ 葉ねぎ	上白糖 はるさめ
8 水	鶏肉のなるとオレンジソース アスパラサラダ(小袋ごまドレッシング) もち麦スープ	鶏肉 ポークハム 焼豚 スープベース	グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん キャベツ	でんぶん もち麦 ツイストマカロニ なるとオレンジマーレード ごまドレッシング 米ぬか油
9 木	焼肉風 ふのみそ汁	豚肉 牛肉 塩蔵わかめ 八丁みそ 油揚げ おつゆふ だし昆布 削り節 みそ	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが ケチャップ りんご 葉ねぎ	米ぬか油 いりごま 上白糖
10 金	魚(ほき)フライ おかひじきのごま和え 豆腐のすまし汁	ほき 鶏卵 木綿豆腐 塩蔵わかめ だし昆布 削り節	おかひじき もやし にんじん 葉ねぎ	小麦粉 パン粉 米ぬか油 いりごま 上白糖
13 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 いら ケチャップ にんにく もやし にんじん	でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油 平麺ピーフン
14 火	魚(さわら)のごまみそだれ 小松菜の和え物 浪煮椀 パインアップル(個包装)	さわら みそ 豚肉 削り節	こまつな チンゲンサイ ごぼう にんじん えのきたけ しょうが パインアップル	上白糖 いりごま でんぶん じゃがいも
15 水	牛肉とピーマンの炒め物 夏野菜のみそ汁	牛肉 油揚げ みそ 煮干し	にんじん たけのこ水煮 なす ピーマン もやし しょうが かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖
16 木	メヒカリの南蛮漬け チンゲンサイの和え物 高野豆腐の卵とじ	メヒカリ唐揚げ 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 削り節	キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ さやいんげん	米ぬか油 上白糖 ごま油 三温糖
17 金	肉じゃが煮 海と畑のサラダ	豚肉 まぐろ油漬 乾しいじき	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
20 月	トマトオムレツ ジャーマンポテト コンソメスープ	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	あんずジャム じゃがいも
21 火	竹輪の磯辺揚げ さやいんげんのごま和え なめこ汁	焼き竹輪 あおのり 木綿豆腐 乾燥湯葉 みそ 煮干し	さやいんげん なめこ にんじん 根深ねぎ	天ぷら粉 米ぬか油 いりごま 上白糖
22 水	五目ラーメン 海藻サラダ	豚肉 焼豚 鶏ささみ わかめ なんと スープベース 茎わかめ 赤つのまた 白しきのり 赤まふのり 赤とさか	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	冷凍煮し中華めん ごま油 米ぬか油 上白糖
23 木	ピリ辛丼 トックスープ	豚肉 八丁みそ スープベース	キャベツ 根深ねぎ エリンギ 赤ピーマン にんにく にんじん えのきたけ いら	米ぬか油 上白糖 ごま油 いりごま トック
24 金	鶏肉の塩こうじ焼き きんぴらごぼう えび団子のすまし汁 さくらんぼゼリー	鶏肉 えびすり身団子 塩蔵わかめ だし昆布 削り節	ごぼう にんじん もやし こんにやく たけのこ水煮 さやいんげん 乾しいたけ 葉ねぎ さくらんぼゼリー	塩こうじ 三温糖
27 月	ドライカレー 野菜のスープ煮	豚ひき肉 牛ひき肉 ウインナー スープベース ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ セロリー	有塩バター 小麦粉 フルーツチャツネ じゃがいも
28 火	淡路ビーフの牛ちらし(肉、錦糸卵) はものみそ汁 淡路のびわゼリー	淡路ビーフ 錦糸卵 はも 油揚げ だし昆布 削り節 みそ	ごぼう さやいんげん たまねぎ にんじん 葉ねぎ びわゼリー	三温糖 ちらしずし
29 水	じゃんじゃん豆腐 鶏団子スープ のり佃煮	豚肉 がんもどき みそ のり佃煮 鶏つくね 塩蔵わかめ スープベース	こんにやく たまねぎ にんじん ごぼう 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが チンゲンサイ	米ぬか油 三温糖
30 木	焼きハンバーグ(おろしソースかけ) もやしの中華和え 魚麵のすまし汁	豆腐入りハンバーグ 刻み昆布 乾燥湯葉 魚麵 だし昆布 削り節	だいこん 大豆もやし にんじん 葉ねぎ	上白糖 ごま油

※〇印は、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。
※材料室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。