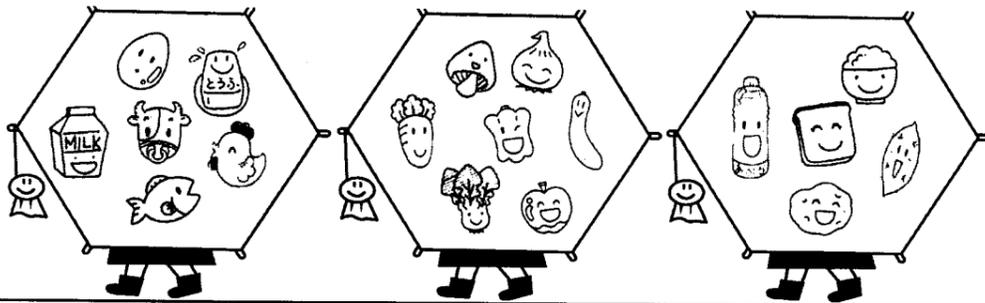


# 2023ねん 6がつの えいようしどうひょう



(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 (き)
1 木	カレーライス 海と畑のサラダ	豚肉 まぐろ油漬 乾しひじき	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	米ぬか油 じゃがいも 上白糖 カレーフレーク ココナツツミルク
2 金	さわらの西京焼き おかひじきのごま和え なめこ汁	さわら 白みそ 木綿豆腐 みそ 煮干し	おかひじき もやし なめこ たまねぎ にんじん 根深ねぎ	三温糖 いりごま 上白糖
5 月	五目うどん 海藻サラダ あんずジャム	鶏肉 焼きかまぼこ 油揚げ 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 鶏ささみ 赤まふのり 茶つまた わかめ 白しきのり 蓬わかめ 茶とさか	にんじん 葉ねぎ きゅうり	米ぬか油 冷凍うどん 上白糖 ごま油 あんずジャム
6 火	豚しゃぶサラダ (小袋ほん酢しょうゆ) 豆腐のみそ汁	豚肉 木綿豆腐 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ	しょうが たまねぎ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん 葉ねぎ	いりごま
7 水	トマトオムレツ アスパラサラダ (小袋ごまドレッシング) ワンタンスープ	トマトオムレツ ポークハム 豚ひき肉 スープベース	グリーンアスパラガス たまねぎ しょうが にんじん 葉ねぎ きくらげ	ごま油 ワンタンの皮 ツイストマカロニ ごまドレッシング
8 木	牛丼 チンゲンサイのいろどり和え	牛肉 チキンハム	たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	おつゆふ 米ぬか油 三温糖 上白糖
9 金	酢豚 もずくのすまし汁	豚肉 うずら卵水煮 乾燥もずく 冷凍豆腐 削り節	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ たけのこ水煮 ピーマン パインアップル缶	でんぷん 米ぬか油 上白糖 ごま油
12 月	鶏肉とレバーのソースからめ 汁ビーフン	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 にんにく もやし にんじん いら	でんぷん 米ぬか油 上白糖 平麺ビーフン ごま油
13 火	肉じゃが煮 じゃこのサラダ	豚肉 ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん キャベツ えだまめ	米ぬか油 じゃがいも 三温糖 ごま油
14 水	あじの南蛮漬け 小松菜の和え物 高野豆腐の卵とじ	あじ 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 削り節	こまつな にんじん たまねぎ さやいんげん	でんぷん 米ぬか油 上白糖 ごま油 三温糖
15 木	焼肉風 夏野菜のみそ汁 パインアップル(個包装)	豚肉 牛肉 八丁みそ 油揚げ みそ 煮干し	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご かぼちゃ なす 葉ねぎ パインアップルスライス	米ぬか油 いりごま 上白糖
16 金	焼きししゃも チンゲンサイの和え物 たけのこと鶏肉のみそ煮	ししゃも 鶏肉 ごぼう団子 みそ 削り節	キャベツ チンゲンサイ にんじん たけのこ水煮 さやいんげん こんにやく	上白糖 じゃがいも 米ぬか油
19 月	ポークビーンズ ツナサラダ	豚肉 煮し大豆 ベーコン スープベース まぐろ油漬	たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり セロリー	米ぬか油 じゃがいも ごま油 パンネマカロニ 上白糖 いりごま
20 火	焼き魚(さけ) 切干し大根の炒めナムル たまねぎのみそ汁	さけ 豚肉 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	切干し大根 にんじん いら 根深ねぎ たまねぎ 葉ねぎ	上白糖 ごま油 いりごま
21 水	鶏肉のレモン風味 カリフラワーのカレー味 コンソメスープ	鶏肉 ベーコン スープベース	レモン果汁 カリフラワー プロックロー たまねぎ にんじん レタス セロリー	でんぷん 米ぬか油 上白糖
22 木	手巻きずし 湯葉のすまし汁	手巻き用節 ウィナー 焼き竹輪 削り節 まぐろ油漬 焼きのり 木綿豆腐 塩蔵わかめ 乾燥湯葉 出し昆布	キャベツ きゅうり にんじん 葉ねぎ	三温糖 マヨネーズ
23 金	豚肉のアップルソース こふきいも 豆苗スープ	豚肉 焼豚 スープベース	たまねぎ りんご にんじん 豆苗 セロリー こんにやく寒天	上白糖 米ぬか油 じゃがいも
26 月	ドライカレー ポトフ	豚ひき肉 牛ひき肉 ウィナー スープベース	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
27 火	えびのチリソース キャベツのレモン和え 中華スープ	えび スープベース 豚肉 ポークブイヨン	しょうが 根深ねぎ キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 チンゲンサイ たまねぎ きくらげ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 ごま油
28 水	ポークシューマイ きゅうりの梅おほか和え 真だくさんみそ汁 やさいふりかけ	ポークシューマイ かつお節 冷凍豆腐 みそ 煮干し	きゅうり 乾燥カリカリ梅 にんじん こんにやく ごぼう 葉ねぎ やさいふりかけ	上白糖
29 木	親子丼 ビーフンサラダ	鶏肉 鶏卵 削り節 チキンハム	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ きゅうり	米ぬか油 おつゆふ 三温糖 ビーフン 上白糖 ごま油
30 金	じゃんじゃん豆腐 魚麵のすまし汁	豚肉 がんもどき みそ 削り節 魚麵 乾燥湯葉 出し昆布	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

※○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てましょう。  
※材料等の都合により、内容が変更される場合があります。