

6月 こんだてのおしらせ

青森市浪岡学校給食センター

令和3年度

実施日	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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	ひとこと
	主食	のみもの	おかずのい						
1 (火)	ごはん持参	牛乳	ねりごまみそ汁、にしんの照り煮 豚肉とたけのこの炒めもの	ごはん ねりごま ごま油	牛乳、とうふ 油あげ、みそ にしんの照り煮 ぶた肉	大根、にんじん こまつな、長ねぎ たけのこ、玉ねぎ ピーマン、しょうが	小 619 中 761	小 25.3 中 29.6	暑さに負けない 体をつくろう
2 (水)	ごはん	牛乳	中華コーンスープ、ビッグシュウマイ(2個) ゆで野菜(もやし、ほうれん草)、ナムルドレッシング、スナックアーモンド(中のみ)	ごはん でんぷん ドレッシング アーモンド	牛乳、とり肉 なると ビッグシュウマイ	にんじん、えのき コーン、干ししいたけ 長ねぎ、もやし ほうれん草	小 578 中 770	小 24.8 中 30.1	6月の梅雨の季節は、気温と湿度が上がり、食欲も低下しやすくなります。また、これから夏に向かいます。そのため、暑さに負けない元気な体をつくるのが大切です。
3 (木)	りんごパン	牛乳	わかめのコンソメスープ パンネアラビアータ	りんごパン でんぷん パンネ オリーブオイル	牛乳 わかめ ぶたひき肉	玉ねぎ、にんじん なす、マッシュルーム トマト にんにく	小 651 中 872	小 25.2 中 32.6	また、これから夏に向かいます。そのため、暑さに負けない元気な体をつくるのが大切です。
4 (金)	ごはん	牛乳	大根と油あげのみそ汁 キャベツ入り平つくね、鶏肉とごぼうのピリ辛炒め	ごはん ごめ油	牛乳、油あげ みそ、とり肉 キャベツ入り平つくね	大根、にんじん 干ししいたけ、こまつな 長ねぎ、糸こんにゃく ごぼう	小 602 中 735	小 22.7 中 26.2	また、これから夏に向かいます。そのため、暑さに負けない元気な体をつくるのが大切です。
7 (月)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐スープ、たれ付きかに玉 リャンパンサンスー、中華ドレッシング	ごはん でんぷん、さとう ごま油、春雨 ドレッシング	牛乳、とうふ ぶたひき肉 たれ付きかに玉	キャベツ、にら にんじん、長ねぎ にんにく、しょうが きゅうり	小 617 中 784	小 23.0 中 27.6	また、これから夏に向かいます。そのため、暑さに負けない元気な体をつくるのが大切です。
8 (火)	ごはん持参	りんごジュース	さつま汁、豆腐入りチキンハンバーグ アスパラガスの炒めもの	ごはん さつまいも じゃがいも	ぶた肉、油あげ みそ 豆腐入りチキンハンバーグ	大根、長ねぎ、しめじ 糸こんにゃく、にんじん アスパラガス、コーン りんごジュース	小 654 中 845	小 19.1 中 24.9	また、これから夏に向かいます。そのため、暑さに負けない元気な体をつくるのが大切です。
9 (水)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー、ツナサラダ フレンチドレッシング	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉 粉チーズ ツナ	にんじん、たまねぎ アップルソース にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり	小 685 中 922	小 24.9 中 31.1	また、これから夏に向かいます。そのため、暑さに負けない元気な体をつくるのが大切です。
10 (木)	米粉パン	牛乳	クラムチャウダー、鮭のムニエル ほうれん草とコーンのソテー	米粉パン じゃがいも 無塩バター さとう	牛乳、あさり 粉チーズ 鮭のムニエル ベーコン	にんじん、たまねぎ さやいんげん ほうれん草、コーン	小 618 中 803	小 63.00 中 42.1	また、これから夏に向かいます。そのため、暑さに負けない元気な体をつくるのが大切です。
11 (金)	ごはん	牛乳	じゃがいもとわかめのみそ汁 おろし豚丼の具、アップルコンポート	ごはん ごめ油 じゃがいも	牛乳 わかめ 油あげ、みそ ぶた肉	にんじん、干ししいたけ 長ねぎ、玉ねぎ ピーマン、大根 アップルコンポート	小 612 中 761	小 21.3 中 25.5	また、これから夏に向かいます。そのため、暑さに負けない元気な体をつくるのが大切です。
14 (月)	ごはん	牛乳	せんべい汁、県産ごぼう入りハンバーグ パエリア大根サラダ、野菜入り和風ドレッシング、カシスとりんごのゼリー	ごはん せんべい ドレッシング かすとりんごのゼリー	牛乳 とり肉 ごぼう入りハンバーグ	大根、にんじん ごぼう、まいたけ 長ねぎ、切り干し大根 きゅうり、コーン	小 605 中 763	小 22.5 中 27.3	また、これから夏に向かいます。そのため、暑さに負けない元気な体をつくるのが大切です。
15 (火)	ごはん持参	牛乳	豆腐となめこのみそ汁、チキン照り焼き 長いものそばろ煮、アーモンド入り小魚	ごはん でんぷん、さとう アーモンド 長いも	牛乳、とうふ わかめ、みそ チキン照り焼き ぶたひき肉、小魚	なめこ、大根 にんじん、長ねぎ 長いも、さやいんげん しょうが	小 630 中 771	小 26.4 中 30.0	また、これから夏に向かいます。そのため、暑さに負けない元気な体をつくるのが大切です。
16 (水)	ごはん	牛乳	縄文すいとん、さばのみそ煮 おひたし(白菜、ほうれん草)、昆布つゆ	ごはん 縄文すいとん	牛乳 とり肉 油あげ さばのみそ煮	大根、にんじん ごぼう、さやいんげん 長ねぎ、白菜 ほうれん草	小 640 中 775	小 26.3 中 29.5	また、これから夏に向かいます。そのため、暑さに負けない元気な体をつくるのが大切です。
17 (木)	コッパパン	牛乳	パサラコーンと豆のポターージュ ほうれん草チーズオムレツ、ジャーマンポテト	コッパパン、無塩バター 粉チーズ ほうれん草チーズオムレツ ミックスビーンズ	牛乳、とり肉 粉チーズ ほうれん草チーズオムレツ ベーコン	コーン、たまねぎ にんじん、パセリ にんにく	小 672 中 861	小 30.6 中 37.9	また、これから夏に向かいます。そのため、暑さに負けない元気な体をつくるのが大切です。
18 (金)	ごはん	牛乳	鶏肉入りけんちん汁、県産ポークメンチカツ ゆで野菜(キャベツ、きゅうり、コーン)、焼煎ごまドレッシング	ごはん ごま油、ごめ油 さとう ドレッシング	牛乳、とり肉 とうふ、油あげ ポークメンチカツ	にんじん、大根、ごぼう 干ししいたけ、長ねぎ さやいんげん、コーン キャベツ、きゅうり	小 638 中 845	小 22.6 中 26.8	また、これから夏に向かいます。そのため、暑さに負けない元気な体をつくるのが大切です。
21 (月)	ごはん	牛乳	いももち汁、白身魚(ホキ)フライ ゆで野菜(キャベツ、にんじん)、和風ごまドレッシング、おかかふりかけ	ごはん いももち ごめ油 ドレッシング	牛乳、とり肉 白身魚フライ おかかふりかけ	ごぼう、大根 にんじん、こんにゃく さやいんげん、長ねぎ キャベツ	小 607 中 773	小 21.6 中 26.0	また、これから夏に向かいます。そのため、暑さに負けない元気な体をつくるのが大切です。
22 (火)	ごはん持参	りんごジュース	春雨スープ、中華風たまご巻き えび入り野菜炒め、豆乳パンナコッタ	ごはん 春雨 無塩バター 豆乳パンナコッタ	牛乳、なると 中華風たまご巻き えび 液状ヨーグルト	チンゲン菜、にんじん 長ねぎ、干ししいたけ キャベツ、ピーマン	小 608 中 798	小 20.7 中 26.3	また、これから夏に向かいます。そのため、暑さに負けない元気な体をつくるのが大切です。
23 (水)	ごはん	牛乳	豚汁、きのこ信田煮 みずの油炒め【青森県の郷土料理】	ごはん じゃがいも ごま油、ごめ油 さとう	牛乳、ぶた肉 高野とうふ、みそ きのこ信田煮 油あげ	にんじん、ごぼう、白菜 干ししいたけ、長ねぎ みず、にんにく しょうが、糸こんにゃく	小 617 中 773	小 23.4 中 27.9	また、これから夏に向かいます。そのため、暑さに負けない元気な体をつくるのが大切です。
24 (木)	長パン	牛乳	白菜とベーコンの豆乳スープ、サウザンドレッシング、いちごジャム たれ付きミートボール(小2個、中3個)、フロッキーとコーンのサラダ	食パン、じゃがいも 無塩バター ドレッシング いちごジャム	牛乳 ベーコン 豆乳 たれ付きミートボール	白菜、にんじん こまつな フロッキー コーン	小 576 中 761	小 21.0 中 27.5	また、これから夏に向かいます。そのため、暑さに負けない元気な体をつくるのが大切です。
25 (金)	ごはん	牛乳	ほたてのみそ汁、肉じゃが ヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう	牛乳 ほたて、とうふ みそ、ぶた肉 ヨーグルト	大根、ごぼう にんじん、ほうれん草 玉ねぎ、糸こんにゃく えだまめ	小 634 中 781	小 28.7 中 33.7	また、これから夏に向かいます。そのため、暑さに負けない元気な体をつくるのが大切です。
28 (月)	ごはん	牛乳	大根とえびのコンソメスープ、マーボーなす 豆乳プリン	ごはん でんぷん ごま油、さとう 豆乳プリン	牛乳 えび ぶたひき肉	大根、干ししいたけ にんじん、長ねぎ なす、キャベツ、にら にんにく、しょうが	小 640 中 782	小 23.7 中 28.5	また、これから夏に向かいます。そのため、暑さに負けない元気な体をつくるのが大切です。
29 (火)	ごはん持参	牛乳	野菜団子のみそ汁、ほっけ塩焼き、のりふりかけ ゆで野菜(白菜、小松菜)、和風乳化ドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳 野菜団子、みそ ほっけ塩焼き のりふりかけ	大根、にんじん ごぼう、糸こんにゃく 長ねぎ、白菜、小松菜	小 575 中 716	小 24.2 中 29.0	また、これから夏に向かいます。そのため、暑さに負けない元気な体をつくるのが大切です。
30 (水)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ 海鮮棒ギョウザ、野菜と春雨の炒めもの	ごはん ワンタン 春雨 ごま油、さとう	牛乳 ぶた肉 海鮮棒ギョウザ	白菜、干ししいたけ にんじん、にら たまねぎ、ピーマン	小 581 中 761	小 22.3 中 28.9	また、これから夏に向かいます。そのため、暑さに負けない元気な体をつくるのが大切です。

- ◆献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願い致します。
- ◆食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている児童・生徒は、安全のためにおかわりはしないようにお願いします。
- ◆魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。

