令和５年度　6月　給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市中央学校給食センター

日	献立	赤　(血や肉となるもの)		黄　(力や体温となるもの)		緑　(体の調子を整えるもの)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
1	むぎごはん			米　麦			
(木)	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉　みそ		三温糖	油	小松菜	しょうが　にんにく　キャベツ
	わかめの酢の物	ツナフレーク	わかめ	三温糖	ごま	人参	大根　きゅうり
	はんぺんのすまし汁	はんぺんおわん種（白）　だしかつお				人参　ねぎ	玉ねぎ　えのきたけ
2	むぎごはん			米　麦			
(金)	さばの塩こうじ焼き	さば					
	青菜とｺｰﾝの和え物	チキンささみ		三温糖	ごま油	ほうれん草	キャベツ　コーン
	新玉ねぎのみそ汁	生揚げ　みそ	煮干しだし			人参　大根葉	玉ねぎ
5	むぎごはん			米　麦			
(月)	豚肉と根菜のきんぴら	豚肉		三温糖	ごま油	人参	ごぼう　こんにゃく　しょうが
	ゆかり和え	糸かまぼこ				しそ	キャベツ　きゅうり　もやし
	じゃがいものみそ汁	うす揚げ　みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参　大根葉	玉ねぎ
6	むぎごはん			米　麦			
(火)	揚げぎょうざ(幼2,小中3)	鉄腕ギョーザ			油		
	中華あえ			三温糖	ごま油	小松菜　人参	切干大根　キャベツ
	厚揚げの中華煮	ミニ絹厚揚げ　豚肉		片栗粉　中華スープ	油	人参	しょうが　玉ねぎ　大根
7	むぎごはん			米　麦			
(水)	鶏肉の照り焼き	鶏肉					
	まめなサラダ	大豆　ツナフレーク		三温糖	ごま油	ほうれん草　人参	キャベツ
	みそけんちん汁	うす揚げ　豆腐　だしかつお　みそ				人参　ねぎ	大根　こんにゃく
8	むぎごはん			米　麦			
(木)	鮭の青のり揚げ	さけ	青のり	片栗粉	油		
	ごぼうサラダ	チキンハム		三温糖	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	人参	キャベツ　ごぼう
	わかめスープ	カットベーコン	わかめ	じゃがいも　チキンスープ　中華スープ		人参	玉ねぎ
9	むぎごはん			米　麦			
(金)	米粉のチキンチキンごぼう	鶏肉		米粉　片栗粉　三温糖	油		ごぼう
	いそあえ		もみのり			人参	キャベツ　大根　コーン
	小松菜のみそ汁	豆腐　みそ	煮干しだし			小松菜　人参	玉ねぎ　しめじ
12	むぎごはん			米　麦			
(月)	鶏肉の梅焼き	鶏肉		三温糖			梅肉ペースト　しょうが
	おひたし	出雲のちくわ				小松菜　人参	キャベツ
	うんなん野菜のみそ汁	生揚げ　みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参　いんげん	玉ねぎ
13	むぎごはん			米　麦			
(火)	きなこ豆	大豆　きな粉		片栗粉　三温糖	油		
	モロヘイヤのおかかあえ	かつおぶし				モロヘイヤ　人参	キャベツ
	切干大根のピリ辛煮	豚肉　うす揚げ		三温糖	油	人参　小松菜	にんにく　切干大根　大根　白菜キムチ　こんにゃく
14	むぎごはん			米　麦			
(水)	手作りさつまあげ	とびうお（すり身）　大豆	芽ひじき	片栗粉	油		コーン　ごぼう
	三色あえ			三温糖	ごま　ごま油	ほうれん草　人参	キャベツ
	まいたけ入りかきたま汁	たまご　豆腐　だしかつお		片栗粉		ねぎ　人参	まいたけ　玉ねぎ
15	むぎごはん			米　麦			
(木)	カレイのから揚げ	カレイ		片栗粉	油		
	納豆サラダ	納豆　チキンハム　みそ			ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	ほうれん草　人参	キャベツ
	豚汁	豚肉　うす揚げ　みそ	煮干しだし	じゃがいも	油	人参　ねぎ	玉ねぎ　こんにゃく
16	むぎごはん			米　麦			
(金)	じゃが芋のミートソース	豚肉　大豆　コンソメ		じゃがいも　中濃ソースAF	油	トマトケチャップ	玉ねぎ
	大根のサラダ	チキンささみ			ﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(青じそ)	人参	大根　きゅうり　コーン
	コンソメスープ	鶏肉　コンソメ		チキンスープ	油	人参　小松菜	玉ねぎ　白菜
19	むぎごはん			米　麦			
(月)	肉団子の甘酢あんかけ	安心素材ミートボール		三温糖　片栗粉			
	もやしの中華あえ			三温糖	ごま　ごま油	小松菜　人参	もやし
	はるさめスープ	豚肉		はるさめ　中華スープ	油	ねぎ　人参	玉ねぎ
20	むぎごはん			米　麦			
(火)	ポークカレー	豚肉　大豆		じゃがいも　チキンスープ　中濃ソースAF　カレー粉	油　カレールゥ	人参　トマト缶	にんにく　玉ねぎ
	ベークドウインナー（幼小２こ、中３こ）	チキン粗挽ウインナー					
	福神漬けあえ					小松菜　人参	キャベツ　大根　福神漬け
21	むぎごはん			米　麦			
(水)	さわらのみそ焼き	さごし　みそ					しょうが
	切干大根のごまマヨあえ	チキンハム			ごま　ノンエッグマヨネーズ	人参　小松菜	切干大根　キャベツ
	とうふのすまし汁	豆腐　だしかつお				人参　ねぎ	玉ねぎ　しいたけ
22	中華麺			中華麺			
(木)	みそラーメンのスープ	豚肉　みそ　トウバンジャン	煮干しだし	チキンスープ　中華スープ	ごま油	人参　ねぎ	しょうが　にんにく　玉ねぎ　もやし　コーン
	春巻き(幼小１ｺ、中2ｺ)	春巻			油		
	こんにゃくサラダ	チキンささみ		三温糖	ごま油	ほうれん草	こんにゃく　きゅうり　キャベツ
23	むぎごはん			米　麦			
(金)	鶏肉のから揚げ	鶏肉		片栗粉	油		しょうが
	おかかあえ	かつおぶし				ほうれん草　人参	キャベツ
	大根のみそ汁	豆腐　みそ	煮干しだし			人参　ねぎ	大根　玉ねぎ
26	むぎごはん			米　麦			
(月)	ビビンバの具(肉みそ)	豚肉　トウバンジャン　おから　みそ		三温糖	油		しょうが　にんにく　しいたけ
	ビビンバの具(ナムル)				ごま油	人参　ほうれん草	もやし　大根
	中華コーンスープ	カットベーコン		チキンスープ　中華スープ		人参　ねぎ	玉ねぎ　クリームコーン　コーン
27	むぎごはん			米　麦			
(火)	メンチカツ	FM国産キャベツメンチカツ			油		
	コーンサラダ			三温糖	オリーブ油	人参	きゅうり　キャベツ　コーン
	ミネストローネ	鶏肉　コンソメ		じゃがいも	油	人参　トマト	にんにく　玉ねぎ
28	むぎごはん			米　麦			
(水)	鶏肉のスタミナ焼き	鶏肉　みそ		三温糖	ごま油		しょうが　にんにく
	ｷｬﾍﾞﾂのゴマ酢和え	うす揚げ		三温糖	ごま	ほうれん草	キャベツ　切干大根
	なめこのみそ汁	豆腐　みそ	煮干しだし			人参　ねぎ	なめこ　大根　玉ねぎ
29	青菜ごはん			米　麦		菜めし	
(木)	焼きししゃも（2尾）	ししゃも					
	こんぶあえ		塩ふき昆布			人参	キャベツ　きゅうり
	カレー肉じゃが	豚肉　和風だし（かつお）		じゃがいも　三温糖　カレー粉	油	いんげん　人参	玉ねぎ　こんにゃく
30	むぎごはん			米　麦			
(金)	豚肉のしょうが焼き	豚肉		三温糖	油	小松菜　人参	玉ねぎ　しょうが
	春雨の酢の物	チキンハム		はるさめ　三温糖		人参	キャベツ　きゅうり
	とうふのみそ汁	豆腐　みそ	煮干しだし			人参　ねぎ	玉ねぎ　大根