

# 6月 使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
1	ごはん					ごはん	
	赤魚の西京焼き	赤魚 みそ					
	小松菜ののりナッツ		のり	こまつな にんじん	もやし コーン		アーモンド
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉 かまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう かたくり粉	油
2	ごはん					ごはん	
	鶏肉の塩唐揚げ	とり肉			にんにく	米粉 かたくり粉	ごま油 油
	じゃこキャベツ		ちりめん	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油
	青菜と麩のみそ汁	とうふ みそ		ほうれんそう	だいこん ねぎ	ふ	
3	ごはん					ごはん	
	高野豆腐のつくねバーグ	とり肉 ぶた肉 こうやとうふ たまご	スキムミルク		ねぎ しょうが	かたくり粉 さとう	
	コーン入りおひたし			ほうれんそう にんじん	キャベツ コーン		ごま
	卵スープ	とうふ なた たまご	わかめ		たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	
4	ごはん					ごはん	
	厚揚げのチリソースかけ	厚揚げ			ねぎ しょうが にんにく	かたくり粉 こむぎ粉 さとう	油 ごま油
	切干大根のかみかみあえ	かまぼこ		にんじん	きりぼしだいこん もやし きゅうり		油 ごま油
	小松菜と肉団子のスープ	肉団子		にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ		
7	ごはん					ごはん	
	いかとアスパラの甘辛あえ	いか		にんじん アスパラガス		かたくり粉 さとう	油
	莛わかめのごまサラダ		くきわかめ		キャベツ もやし きゅうり	さとう	ごま油 ごま
	玉ねぎのみそ汁	とうふ 油揚げ みそ		絹さや	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	
8	背割り米粉コッペパン		スキムミルク			米粉パン	
	ウィンナー ケチャップ&マスタード	ウィンナー					
	サワーキャベツ			にんじん	キャベツ きゅうり		油
	コーンチャウダー	じゃがいも	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ コーン しめじ		バター ベシャメルソース
9	コシヒカリごはん					ごはん	
	妻有ボークのスタミナ炒め	ぶた肉		赤ピーマン にら	たまねぎ しょうが にんにく	さとう かたくり粉	油
	ほうれん草と大豆のサラダ	大豆 ハム		ほうれんそう にんじん	キャベツ		油
	あさりと春雨のスープ	あさり とうふ		にんじん チンゲン菜	ねぎ	はるさめ	
	ミルクプリン					ミルクプリン	
10	ごはん					ごはん	
	あじのカレー風味揚げ	あじ				かたくり粉	油
	昆布あえ		塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも	
11	ごはん					ごはん	
	ビビンバ（肉そぼろ）	ぶた肉 大豆 みそ		にんじん	ぜんまい たけのこ しょうが にんにく	さとう	油
	ビビンバ（ナムル）	たまご		ほうれんそう	もやし		ごま油
	中華豆腐スープ	とうふ とり肉		にんじん みずな	えのきたけ ねぎ		
	夏みかんゼリー					夏みかんゼリー	
14	中華めん					中華めん	
	カリカリ揚げ	大豆	かたくちいわし			かたくり粉 さとう	油 ごま
	キャベツとチキンのサラダ	とり肉		にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり	さとう	ごま油
	わかめラーメンスープ	ぶた肉 なた	わかめ	にんじん	メンマ もやし ねぎ コーン		
16	コシヒカリごはん					ごはん	
	さめのサクッと米粉揚げ	さめ			しょうが にんにく	米粉 かたくり粉	油
	風味漬け			にんじん	キャベツ きゅうり たくあん		ごま
	かき玉みそ汁	とうふ みそ たまご		にんじん ほうれんそう		じゃがいも	

十日町学校給食センター

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
17	ごはん					ごはん	
	アスパラ入りハッシュドボーク	ぶた肉	スキムミルク	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく		油 ルウ
	シーフードサラダ	いか えび		にんじん	きゅうり キャベツ		油
	メロン				メロン		
18	ごはん					ごはん	
	白身魚のマヨチーズ焼き	ホキ	牛乳 チーズ				マヨネーズ
	ごまドレサラダ			ほうれんそう にんじん	キャベツ えのきたけ	さとう	油 ごま
	新じゃがのどさんこスープ	ぶた肉 みそ	わかめ	にんじん	もやし たまねぎ コーン にんにく	じゃがいも	ごま油
21	ごはん					ごはん	
	ピリ辛ソースの唐揚げ	とり肉			ねぎ しょうが	かたくり粉 さとう	油 ごま油
	春雨サラダ	ハム		こまつな にんじん	もやし	はるさめ さとう	ごま油 油
	ミネストローネ風スープ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	
	レモンタルト					レモンタルト	
22	ごはん					ごはん	
	鯖のソース焼き	鯖			しょうが	さとう	ごま
	浅漬け			にんじん	キャベツ きゅうり		
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
23	ごはん					ごはん	
	かに玉の甘酢あんかけ	かに玉				さとう かたくり粉	
	小松菜の香味あえ	焼きぶた		こまつな にんじん	もやし しょうが	さとう	ごま
	ちゃんぽんスープ	ぶた肉 えび いか かまぼこ		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	かたくり粉	ごま油
24	ごはん					ごはん	
	ツナコロッケ	ツナ たまご		にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎ粉 パン粉	油
	ひじきの炒り煮	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう	さとう	油
	えのきのみそ汁	とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ		
25	ごはん					ごはん	
	コロコロカレー	ぶた肉 うすら卵	スキムミルク	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも	油 ルウ
	アスパラサラダ			アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン		オリーブ油
	フルーツミックス				みかん パイン 黄桃	マスカットゼリー	
28	ごはん					ごはん	
	鮭の塩麹焼き	鮭					
	こんにゃくきんぴら	ぶた肉		にんじん ピーマン	こんにゃく ごぼう	さとう	油 ごま
	キャベツのみそ汁	とうふ 油揚げ みそ			キャベツ たまねぎ しめじ		
29	ごはん					ごはん	
	シュウマイ	シュウマイ					
	もやしの中華ひたし			にんじん ほうれんそう	もやし		ごま油
	シーホー豆腐	ぶた肉 とうふ		にんじん トマト	ねぎ たけのこ しょうが にんにく	さとう かたくり粉	ごま油
30	コーンごはん				コーン	ごはん	
	タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		しょうが にんにく		
	きゅうりとわかめのサラダ	ツナ	わかめ		きゅうり キャベツ	さとう	油
	オニポテスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。

※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。