

岸和田スクールランチ献立表 (6月分)

6
種
類

Aランチ	380円	Aランチ(御飯多め)	420円
Bランチ	380円	Bランチ(御飯多め)	420円
カレーライス	380円	ミニランチ	290円

エネルギー(Kcal)	271
蛋白質(g)	5.4
脂質(g)	16.3
食塩(g)	1.6

日	曜	Aランチ	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩	Bランチ	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩	ミニランチ	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩	日	曜	Aランチ	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩	Bランチ	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩	ミニランチ	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩
1日	火	鰹の白醤油焼 カリフラワーえびあん 大根炒り煮	250 28.2 4.1 3.8	チキン南蛮 マカロニサラダ 野菜ソテー 白桃缶	439 14.7 28.7 2	野菜コロッケ ポロニアソーセージ 筑前煮 小松菜の土佐和え	416 11.9 11.4 1	16日	水	かに風味カツ タレ付肉団子 八宝菜 泉州煮	420 15 21.7 4.2	三色丼 大学芋	242 18 12.1 1.8	シーフードピラフ 南瓜コロッケ ごぼうサラダ 白桃缶	463 13.4 13.8 0.8
2日	水	豚肉生姜焼 れんこん金平 海藻サラダ 牛蒡のかきあげ	373 19.3 17.8 2.9	豚丼 白身フライ	402 14.5 29.6 1.1	鮭のタルタルソースかけ インゲン 白菜と豚肉の煮浸し	583 16 22.1 0.6	17日	木	つくね串 サーモンフライ ひじき炒煮 かにサラダ	447 16.8 26.8 2.4	ビビンバ 牛肉コロッケ	304 16.1 19.5 2.2	焼そば風スパゲティ ブレンオムレツ アスパラガスの土佐和え	436 13.7 11.3 0.9
3日	木	シルバーマヨネーズ焼 すき焼き マーボー春雨 ミニロールキャベツ	365 18.7 18.8 2.2	ビビンバ 牛肉コロッケ	304 16.1 19.5 2.2	若鶏うま煮 カスミ(かまぼこ) マカロニサラダ	472 17.6 14.7 0.8	18日	金	冷しうどん さんまの塩焼 茄子の田楽 大豆煮豆	686 24.9 25.2 5.9	豚肉の生姜焼 野菜サラダ コロッケ ミニのり	395 21.3 22.5 2.6	ビーフカレー コーンソテー 白身フライ	457 10.4 12.9 1
4日	金	かやく御飯 焼きそば風スパゲティ バターコーンコロッケ	420 12 16.6 2.8	かやく御飯 焼肉 カレーコロッケ 春雨サラダ	429 21 25.2 2.3	ビーフカレー ベジタブルソテー ローストンカツ	589 14.2 17.8 1.3	21日	月	甘エビ唐揚げ カレーコロッケ 筑前煮 春雨サラダ	388 13.4 20.3 2.8	チキン南蛮 マカロニサラダ 野菜ソテー 白桃缶	439 14.7 28.7 2	鯖の揚げ付 半寺(卵入りかまぼこ) 泉州煮(若鶏)	492 19.3 13.4 1.3
7日	月	手羽元の唐揚げ 磯の香フライ ネギフレーク煮	420 14.7 21.3 4.2	ハンバーグ カニクリームコロッケ ツナサラダ パイン	447 21.5 21.9 1.2	チンゲン菜ソテー ポークチャップ 大根炒り煮(若鶏)	461 16.1 14.6 1.2	22日	火	鱈の梅煮 ハムサラダフライ 千切炒煮 野菜ソテー	357 21.6 15.2 4.8	牛肉旨煮 イカ野菜カツ もやしナムル 黄桃缶	439 22.4 22.8 1.7	肉味噌めん むきえびのかき揚げ 野菜揚げボール煮	426 14.9 6.4 1.3
8日	火	鮭の空揚タルタルかけ 肉じゃが もろ胡 チンゲン菜ソテー	475 20.4 26.2 2.8	ローストンカツ イタリアンスパゲティ れんこん金平 果汁ゼリー	402 20.9 14.2 2.6	ビビンバ(豚ミンチ) ホキの天ぷら 牛蒡団子	505 17.1 20.2 1.1	23日	水	カレイ空揚タルタルかけ すき焼き 酢豚 トマト	472 24.5 26 2.7	鶏唐井 大学芋	408 14 29.1 1.3	マカロニソテー 鶏肉ケチャップ焼き 白菜の煮浸し	399 13.1 8.3 0.9
9日	水	するめいかの旨煮 白身フライ むしどりサラダ ふき炒煮	285 18.9 12.1 3	オムライス ちくわ磯辺揚	298 19.8 12.8 1.7	肉巻き 肉入り春巻き) カニスティックの天ぷら カレースパゲティ	485 12.3 17.3 1.3	24日	木	冷麺 若鶏の唐揚げ マーボー野菜	373 18.7 14.5 4.1	豚カルピ井 フライドポテト	378 12.5 30.4 2	かやくごはん ソフトメンチカツ 二色巻 小松菜のごま和え	396 11.5 9.7 1
10日	木	若鶏バリバリ揚 イタリアンスパゲティ しそ肉詰天ぷら	489 22 27.8 2.5	豚カルピ井 フライドポテト	378 12.5 30.4 2	若布ピース煮 鯖の煮付け ビーフソテー スナックおさつフライ	393 12.1 8.2 0.8	25日	金	するめいかの旨煮 むしどりサラダ 筍の山椒煮 野菜春巻	301 16.3 12.2 2.9	焼肉 カレーコロッケ 春雨サラダ カニスティック天ぷら	427 21 25.2 2.3	ホワイトシチュー レンコンソテー プチ丸(ベーコン入卵)	479 12.5 16.1 1.5
11日	金	山菜御飯 ほっけ塩焼 牛肉とレンコンの炒り煮 中華風酢の物	321 17.4 11.4 2.7	山菜御飯 えびフライ 春雨サラダ ほうれん草入り玉子	360 15.2 21.1 1.9	チキンボールシチュー アスパラソテー イカドーナツフライ	489 11.9 15 1.5	28日	月	ほっけ塩焼 大根炒り煮 もろ胡 マーボー春雨	337 22.4 13 4.6	豚肉の生姜焼 野菜サラダ コロッケ ミニのり	395 21.3 22.5 2.6	ちらし寿司 チェリー ホキの天ぷら タレ付肉団子	405 13.1 8.4 1.5
14日	月	鯖の味噌焼 吉野煮 マーボー豆腐 フライドポテト	440 25.7 18.5 3.8	ミンチカツ きのこスパゲティ カニサラダ みかん缶	398 15.2 14.1 4.1	サーモンフライ 竹輪の天ぷら ひじきベーコン炒り煮	407 14.7 10.8 1.5	29日	火	タレ付ハンバーグ イカのトマトソース煮 磯の香フライ しゅうまい	357 13.6 16.4 4.3	鶏もも唐揚げ 野菜カレーソテー カリフラワーサラダ	490 20.5 34.4 1.1	ピーマン肉詰め天ぷら フライドポテト 豚肉マーマレード焼き	431 14 13.2 0.6
15日	火	ロールイカ松笠 メルルーサの天ぷら ぜんまい炒り煮	349 18.6 16.9 3.4	若鶏マヨネーズ焼 たらこスパゲティ 野菜サラダ 黄桃缶	441 24 26 0.6	カニクリームコロッケ フランクフルト ポークビーンズ	523 11.7 21.9 0.8	30日	水	太刀魚の天ぷら えびクリーミーコロッケ 牛肉と牛蒡の炒り煮	434 12.9 26.5 1.9	ソースカツ丼 ほうれん草入り玉子	829 28 22.7 1.9	バターコーンコロッケ カニスティックの天ぷら 大根そぼろ煮	426 11.1 10.9 1

井物は 大人気の為、週2回(水・木)です

(仕入材料の都合で献立を変更することがあります)

注意 上記の食品は、主なものを表示しています。食物アレルギーを持つ方はご留意下さい。

御飯	(大盛)	(普通)	かやく御飯	(大盛)	(普通)	山菜御飯	(大盛)	(普通)
エネルギー	463	356	エネルギー	489	382	エネルギー	487	380
蛋白質	7.9	6.1	蛋白質	9.7	7.9	蛋白質	9.6	7.8
脂質	1.2	0.9	脂質	2.2	1.9	脂質	2.2	1.9
食塩	0	0	食塩	1.3	1.3	食塩	2	2

Aランチ 平均栄養価	397 19.0 18.8 3.3	Bランチ 平均栄養価	409 18.4 23.3 1.9	ミニランチ 平均栄養価	459 13.6 13.5 1.0
---------------	----------------------------	---------------	----------------------------	----------------	----------------------------

A・Bランチとビーフカレーの栄養価は、「おかずのみの分」の表示です。
左記の「ごはんの栄養価」と合わせて、一食分の総栄養価となります。
なお、ミニランチの栄養価は、ごはんの分を含んでおります

泉州給食センター
072-427-3601