

6月学校給食予定こんだて表

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギー	
				ち・にく・ほねになる		ねつやちからになる		体のちょうしをととのえる		たんぱく質	
1	水	白ごはん	ちくわのいそべ揚げ もやしの塩ごまナムル 麻婆豆腐	牛乳 ちくわ 青のり粉 ぶた肉	大豆ミート みそ きぬごしどうふ	白ごはん てんぷら粉 油 さとう	ごま ごま油 かたくりこ	もやし にんじん きゅうり にんにく	しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ	ねぎ	642 Kcal 26 g 20 g
2	木	白ごはん	とり肉の香草パン粉焼き ジャーマンポテト ABCスープ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	ぶた肉	白ごはん パン粉 オリーブ油 じゃがいも	バター 油 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ			623 Kcal 27 g 18 g
3	金	白ごはん	揚げギョウザ ひじきのピリから炒め 手作りだんご汁	牛乳 ぎょうざ ひじき ベーコン	ぶた肉 きぬごしどうふ みそ	白ごはん 油 さとう しらたまこ		たけのこ コーン さやいんげん にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ		647 Kcal 22 g 20 g
6	月	白ごはん	ハタハタのから揚げ はりはり和え 肉豆腐 むらさきいもチップス	牛乳 ハタハタ ぶた肉 もめんどうふ		白ごはん かたくりこ こめこ 油	さとう ごま ごま油 くるまふ むらさきいもチップス	ねぎ にんじん きゅうり たまねぎ	きりぼしだいこん こんにやく		659 Kcal 25 g 21 g よくかむ献立
7	火	白ごはん (減量)	メンチカツ きゅうりのきざみ漬け 冷やしうどん	牛乳 メンチカツ わかめ		白ごはん 油 ごま油 ごま	こめこうどん	にんじん きゅうり ねぎ しょうが	干しいたけ たくあん		676 Kcal 21 g 17 g
8	水	あげパン	ホワイトシチュー チーズ	牛乳 きなこと とり肉 チーズ		コッペパン 油 さとう バター	じゃがいも 生クリーム 米粉	にんじん ぶなしめじ たまねぎ ブロッコリー			572 Kcal 25 g 25 g
9	木	白ごはん (減量)	シューマイ 太きゅうりごまずあえ とんこつラーメン	牛乳 シューマイ ぶた肉		白ごはん さとう ごま 油	ラーメン ごま油	太きゅうり にんじん キャベツ にんじん	もやし にんにく ねぎ		628 Kcal 22 g 21 g
10	金	白ごはん	大豆のカレーがらめ 車麩の卵とじ メロン	牛乳 だいず こんぶ ちりめんじゃこ	とり肉 たまご	白ごはん こめこ 油 さとう	ごま くるまふ	たまねぎ にんじん 干しいたけ こまつな	メロン しらたき		664 Kcal 29 g 21 g
13	月	麦ごはん (増量)	うずら卵のドライカレー ミニトマト(ぶよひめ) フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆ミート	うずらたまご ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも こめこ 油	カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	ミニトマト パイン缶 もも缶 みかん缶 パイン缶		733 Kcal 25 g 20 g
14	火	白ごはん	揚げだし豆腐 きゅうりのピリ辛 玉ねぎのみそ汁	牛乳 きゅうり ぶた肉 わかめ	みそ	白ごはん こめこ 油 さとう	ごま油	きゅうり にんにく しょうが にんじん	たまねぎ きなめりなめこ ごぼう		598 Kcal 22 g 20 g 白山めぐみ給食
15	水	ドックパン	代 休								
16	木	白ごはん	さばのしょうが煮 きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁	牛乳 さば ぶた肉 うすあげ	みそ	白ごはん さとう ごま 油	ごま油	しょうが 根深ねぎ ごぼう にんじん	さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	こんにやく	672 Kcal 26 g 26 g
17	金	白ごはん	ケンザッキーチキン ブロッコリーとキャベツのサラダ クラムチャウダー	牛乳 とり肉 あさり ベーコン		白ごはん こめこ かたくりこ 油	じゃがいも バター 生クリーム	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン	たまねぎ にんじん		724 Kcal 26 g 28 g
20	月	白ごはん	オムレツグラタン 野菜のスープ煮	牛乳 オムレツ ぶた肉 大豆ミート	チーズ ベーコン	白ごはん 油 さとう こめこ	マカロニ	たまねぎ トマト にんじん キャベツ	ぶなしめじ さやいんげん		600 Kcal 23 g 20 g
21	火	白ごはん	焼き肉炒め みそワントンスープ	牛乳 ぶた肉 みそ		白ごはん 油 さとう ごま油	ごま ワントン かたくりこ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ	にんにく しょうが チンゲンサイ		547 Kcal 20 g 16 g
22	水	白ごはん	魚の梅しそフライ ブロッコリーのごましお和え 沢煮わん	牛乳 ホキ ぶた肉		白ごはん てんぷら粉 パン粉 油	ごま油 ごま	うめぼし 青じそ キャベツ ブロッコリー	にんじん たけのこ えのきたけ ごぼう	系みつば こんにやく	608 Kcal 26 g 19 g
23	木	麦ごはん	だいずいちぞくのピビンパ だいずいちぞくのみそ汁	牛乳 ぶた肉 きぬごしどうふ うすあげ	みそ	麦ごはん 油 さとう ごま油	ごま	にんにく えだまめ にんじん こまつな	だいずもやし たまねぎ ねぎ		639 Kcal 28 g 21 g おはなし給食
24	金	麦ごはん (増量)	ポークカレー くきわかめサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ わかめ		麦ごはん じゃがいも 油 バター	こむぎこ カレールウ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	コーン キャベツ きゅうり		714 Kcal 20 g 22 g
27	月	白ごはん	からあげ ミニトマト 野菜たっぷり 太平燕 (エビ・イカ入りタイビーエン)	牛乳 とり肉 うずらたまご ぶた肉	いか えび	白ごはん こむぎこ かたくりこ 油	はるさめ ごま油	にんにく にんじん たまねぎ きくらげ	ミニトマト しょうが キャベツ ねぎ		685 Kcal 27 g 26 g 旅する給食(熊本県)
28	火	白ごはん	さつまあげの三味焼き いそか和え めった汁 あさりのしぐれ煮	牛乳 さつまあげ のり ぶた肉	みそ あさり	白ごはん さとう ごま油 じゃがいも		ねぎ にんにく しょうが にんじん	キャベツ こまつな たまねぎ ごぼう		589 Kcal 26 g 14 g
29	水	麦ごはん	さばそぼろ丼 豆乳汁	牛乳 さば たまご ぶた肉	あつあげ みそ 豆乳 大豆	麦ごはん 油 さとう		しょうが にんじん えだまめ たまねぎ	えのきたけ こまつな		669 Kcal 27 g 24 g
30	木	白ごはん	いわしの梅ソース ごぼうのごまネーズサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 いわし きぬごしどうふ みそ	わかめ	白ごはん かたくりこ こむぎこ 油	さとう 卵なしマヨネーズ ごま	しょうが きゅうり うめぼし ごぼう にんじん	きゅうり たまねぎ えのきたけ		605 Kcal 22 g 20 g

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ きな食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量