

6月 学校給食献立表

野々州市立富陽 小学校

日	曜	献立名		血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力になる	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質等
		主食	牛乳 おかず	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	
3	月	ごはん	牛乳 やきメンチ ポテトサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏卵 豚肉 ロースハム 鶏肉 牛肉	パセリ ●たまねぎ セロリ にんじん ローズマリー キャベツ トマトジュース しめじ トマト水煮 にんにく きゅうり	白飯 オリーブ油 パン粉 マヨネーズ じゃがいも 三温糖	663 Kcal 28 g 21 g
4	火	すしめし	牛乳 とりそぼろずし だいたいとごぼうのごまからめ ふのみそしる	牛乳 うすあげ 鶏肉 みそ 炒り卵 大豆	にんじん ●たまねぎ えだまめ えのきたけ しょうが こまつな ごぼう	すし飯 やきふ 三温糖 サラダ油 片栗粉 大豆油 水あめ ごま	681 Kcal 31 g 22 g むし歯予防デー
5	水	むぎごはん	牛乳 カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 鶏肉 チーズ ベーコン ヨーグルト	●たまねぎ トマト水煮 にんじん トマトピューレー にんにく みかん缶 しょうが バイン缶	むぎ飯 なしゼリー バター じゃがいも カクテルゼリー 小麦粉 サラダ油 いちごゼリー カレールウ	719 Kcal 22 g 20 g
6	木	ごはん	牛乳 ヤンニョムチキン パンサンサー コーンたまごスープ	牛乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン 絹ごし豆腐	きゅうり しめじ キャベツ コーン にんじん チンゲンサイ ●たまねぎ	白飯 大豆油 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油 緑豆春雨	659 Kcal 28 g 20 g
7	金	ごはん	牛乳 さかなのいるづけ ゆかりあえ にくじゃが	牛乳 ほつかけ 豚肉	しょうが ゆかり粉 キャベツ ●たまねぎ きゅうり こんにやく にんじん さやいんげん	白飯 じゃがいも 片栗粉 大豆油 三温糖 サラダ油 片栗粉	634 Kcal 24 g 19 g
10	月	ピラフ	牛乳 ポテトミートグラタン やさいスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 豚肉 牛肉	●たまねぎ パセリ にんじん キャベツ にんにく しめじ トマト水煮 こまつな	チャーハンライス じゃがいも オリーブ油 三温糖 サラダ油 パン粉	602 Kcal 24 g 19 g
11	火	ごはん	牛乳 ちくわチーズフライ はりりあえ とんじる	牛乳 豚肉 昆布 焼きちくわ みそ 鶏卵 チーズ まぐろフレーク	にんじん ●たまねぎ ごぼう 切り干し大根 もやし こんにやく きゅうり ねぎ	白飯 じゃがいも 小麦粉 大豆油 パン粉 ごま油 三温糖	640 Kcal 25 g 20 g
12	水	むぎごはん	牛乳 いためピビンバ みそワンタンスープ フルーツあんぱん	牛乳 みそ 豚肉 鶏卵 鶏肉	にんじん ねぎ しめじ こまつな にんにく しょうが チンゲンサイ もやし ぜんまい キャベツ	むぎ飯 ごま油 三温糖 サラダ油 ワンタン フルーツ杏仁	621 Kcal 24 g 18 g
13	木	ごはん	牛乳 さばのうめに こんにやくのきんぴら さわにわん	牛乳 さば さつまあげ 豚肉	にんじん ねぎ たけのこ 青ピーマン うめびしお 干しいたけ 糸みつば こんにやく えのきたけ しょうが ごぼう	白飯 ごま 三温糖 片栗粉 サラダ油	610 Kcal 27 g 19 g
14	金	しょくパン	牛乳 ウインナーのケチャップがらめ マカロニサラダ こめこのコーンチャウダー チョコパテ	牛乳 ウインナー まぐろフレーク 鶏肉	にんじん ●たまねぎ パセリ きゅうり にんにく キャベツ しょうが コーン	食パン じゃがいも バター 三温糖 米粉 片栗粉 チョコクリーム マカロニ サラダ油	645 Kcal 24 g 25 g
17	月	ごはん	牛乳 さかなフライ コールスローサラダ あつあげのみそしる	牛乳 あつあげ 鰯 みそ 鶏卵 大豆ペースト ロースハム	にんじん ●たまねぎ こまつな えのきたけ キャベツ きゅうり	白飯 大豆油 小麦粉 マヨネーズ パン粉 三温糖	655 Kcal 28 g 22 g
18	火	ごはん	牛乳 シューマイ パンパンジー マーボー豆腐	牛乳 豚肉 木綿豆腐 シュウマイ 大豆たんぱく 鶏ささみ みそ 白みそ 八丁みそ	にんじん しょうが にんにく きゅうり ●たまねぎ ねぎ キャベツ たけのこ もやし 干しいたけ	白飯 サラダ油 三温糖 ごま油 片栗粉 ごま	689 Kcal 29 g 24 g
19	水	たかなめし	牛乳 がねあげ タイピーエン いちごゼリー	牛乳 焼きかまぼこ 炒り卵 あさりむき身 鶏卵 えび 豚肉	にんじん ●たまねぎ ねぎ チンゲンサイ 高菜油炒め しょうが	白飯 ごま さつまいも 緑豆春雨 大豆油 小麦粉 いちごゼリー 米粉 ごま油	641 Kcal 20 g 21 g 熊本県献立
20	木	ごはん	牛乳 てりやきチキン ごぼうサラダ やさいスープ	牛乳 鶏肉 鶏肉 まぐろフレーク 豚肉	にんじん キャベツ しめじ こまつな コーン しょうが えだまめ ごぼう ●たまねぎ	白飯 じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ 米粉 三温糖	615 Kcal 26 g 19 g
21	金	ごはん	牛乳 さかなのなんぼんづけ ひじきのいために とうにゅうじる	牛乳 木綿豆腐 ぶり みそ さつまあげ 豆乳 鶏肉 ひじき	にんじん こんにやく ●たまねぎ さやいんげん にんじん ねぎ	白飯 じゃがいも 小麦粉 大豆油 片栗粉 ごま油 三温糖 サラダ油	657 Kcal 28 g 23 g
24	月	わかめごはん	牛乳 オイマヨグラタン キャベツのみそしる	牛乳 みそ 鶏肉 わかめ あつあげ チーズ 大豆ペースト	にんじん キャベツ しめじ ブロッコリー こまつな ●たまねぎ	白飯 ごま じゃがいも サラダ油 小麦粉 マヨネーズ 三温糖	629 Kcal 27 g 21 g
25	火	ナン	牛乳 キーマカレー たっぶりやさいのスープに フルーツミルクゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 牛肉	にんじん にんにく 黄桃缶 青ピーマン ●たまねぎ バイン缶 こまつな だいこん みかん缶 しょうが しめじ	ナン いちごゼリー 大麦 マスカットゼリー 三温糖 ミルクゼリー じゃがいも サラダ油 カレールウ	621 Kcal 31 g 20 g
26	水	ごはん	牛乳 はるまき やさいのピリから レタスとたまごのスープ	牛乳 春巻き ベーコン 鶏卵	にんじん しょうが きゅうり ●たまねぎ キャベツ しめじ にんにく レタス	白飯 ごま油 三温糖 片栗粉 大豆油	623 Kcal 18 g 23 g
27	木	ごはん	牛乳 とりにくのたつたあげ とうふとベーコンのサラダ じゃがいものみそしる	牛乳 うすあげ 鶏肉 みそ 豆腐 大豆ペースト ベーコン	にんじん きゅうり こまつな ●たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	白飯 じゃがいも 三温糖 大豆油 米粉 ごま油 片栗粉	633 Kcal 30 g 21 g
28	金	ごはん	牛乳 ホイコーロー ひやしちゅうか ふりかけ	牛乳 ロースハム 豚肉 こんぶとお抹茶ふりかけ みそ 鶏卵	にんじん たけのこ 青ピーマン キャベツ にんにく もやし しょうが きゅうり	白飯 サラダ油 三温糖 ごま油 片栗粉 ごま ラーメン	607 Kcal 24 g 18 g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

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

●は、野々州市の地場産物を使用する予定です。



野々州市小学校給食センター

