

6月学校給食献立表

【 小・中学校 用 】

東員町学校給食センター

日	ようび	こ ん だ て	あか 体をつくる素になるもの	き エネルギーの素になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー kcal
2	月	ごはん 牛乳 タッカルビ ポーミトン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	ごはん ごまあぶら さつまいも さとう かたくりこ	しょうが にんにく キャベツ にんじん ねぎ コーン パセリ	小557 中718
3	火	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター ポン酢和え 豆乳汁	ぎゅうにゅう わかさぎ わかめ あぶらあげ とうにゅう みそ	ごはん あぶら じゃがいも	ほうれんそう キャベツ えのきたけ たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	小545 中705
4	水	ひじきそぼろ丼 牛乳 根菜チップス	とりにく ひじき こうやどうふ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう ごま さつまいも	にんじん こんにゃく えだまめ れんこん	小589 中757
5	木	ごはん 牛乳 めかじきの梅みそ焼き ごま和え 筑前煮	ぎゅうにゅう めかじき みそ とりにく あつあげ	ごはん さとう ごま あぶら	うめ ほうれんそう もやし ごぼう れんこん にんじん たけのこ こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	小578 中736
6	金	ロールパン 牛乳 照り焼きチキン ブロッコリーサラダ カレーポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ	ロールパン さとう かたくりこ ドレッシング じゃがいも	しょうが ブロッコリー コーン キャベツ たまねぎ エリンギ こまつな	小566 中712
9	月	ごはん 牛乳 チャプチェ 肉団子のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご	ごはん ごまあぶら はるさめ さとう ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ビーマン もやし えのきたけ チンゲンサイ	小561 中727
10	火	わかめごはん 牛乳 かつおのねぎソースがけ はりはり漬け 肉じゃが	わかめ ぎゅうにゅう かつお しおこんぶ ぶたにく	ごはん さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ねぎ きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	小576 中740
11	水	ごはん 牛乳 鶏肉とポテトの中華あんかけ もずくスープ	ぎゅうにゅう とりにく もずく かまぼこ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ れんこん もやし えのきたけ チンゲンサイ	小573 中739
12	木	さくらボークのピビンバ 牛乳 オクラのすまし汁	ぶたにく たまご みそ ぎゅうにゅう くきわかめ とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん オクラ ほししいたけ ねぎ	小568 中731
13	金	小型米粉パン 牛乳 亀山みそ焼うどん 千草和え さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく やきちくわ みそ ローズハム	こがたこめパン やきうどん あぶら さとう ごまあぶら さくらんぼゼリー	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン にんにく ねぎ こまつな もやし	小564 中743
16	月	ごはん 牛乳 ホイコーロー にらと春雨のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たけのこ ビーマン もやし ほししいたけ にら	小572 中737
17	火	ごはん 牛乳 あじのしょうが煮 ごぼうサラダ なすのみそ汁	ぎゅうにゅう あじ やきちくわ とうふ あぶらあげ みそ	ごはん さとう かたくりこ ドレッシング	しょうが ごぼう コーン なす しめじ ねぎ	小559 中706
18	水	ツナちらし寿司 牛乳 高野豆腐の和え物	ツナ たまご ぎゅうにゅう こうやどうふ かつおぶし	ごはん さとう あぶら ごま	さやいんげん キャベツ	小584 中754
19	木	食育の日 ごはん 牛乳 とんてき ごまキャベツ あおさのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさのり とうふ みそ	ごはん かたくりこ ごま	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ	小564 中727
20	金	ミルクパン 牛乳 コーンとチーズのサラダ チリコンカン	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく だいず	ミルクパン ドレッシング あぶら さとう	キャベツ コーン にんにく たまねぎ ビーマン トマト	小592 中758
23	月	ごはん 牛乳 しゅうまい かみかみナムル チャーチャン豆腐	ぎゅうにゅう しゅうまい くきわかめ ぶたにく あつあげ	ごはん ごまあぶら かたくりこ	もやし ほうれんそう にんにく しょうが たけのこ チンゲンサイ たまねぎ ねぎ	小548 中720
24	火	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 酢の物 豚汁	ぎゅうにゅう ぶり わかめ ぶたにく みそ	ごはん さとう かたくりこ	しょうが きゅうり コーン たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	小550 中699
25	水	ガバオライス 牛乳 ワタンスープ	ぶたレバー ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう めかぶ あぶらあげ	ごはん ごまあぶら さとう ワンタン	にんにく しょうが たまねぎ ビーマン あかパプリカ にんじん もやし チンゲンサイ	小553 中712
26	木	ごはん 牛乳 いかのレモン風味揚げ ジャーマンポテト コンソメスープ	ぎゅうにゅう いか ベーコン とりにく	ごはん あぶら さとう じゃがいも バター	レモン たまねぎ パセリ たまねぎ にんじん だいこん エリンギ ブロッコリー	小578 中745
27	金	小型バターパン 牛乳 塩焼きそば ゼリーフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かつおぶし	こがたバターパン やきそばめん あぶら ももゼリー	ビーマン にんじん もやし キャベツ たまねぎ みかん もも パイナップル	小555 中745
30	月	ごはん 牛乳 カレー豆腐 かつおのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつお かんでん	ごはん カレールウ ごまあぶら さとう ごま	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	小619 中796
簡易給食		チキンライス ハンバーグ マカロニサラダ ※家庭よりお茶の持参をお願いします。	ハンバーグ だいず	ごはん マカロニ ドレッシング	コーン	小469 中629

(都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。)

小は3年生のエネルギーです。



毎年6月は国が定める「食育月間」です。感謝の気持ちを込めて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをする、はしの正しい持ち方を意識する、家族みんなで食事を楽しむなど、できることから取り組んでみましょう。