

6月 学校給食献立予定表

菊池地区学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー (小)	エネルギー (中)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
					(あか)	(き)	(みどり)		
2	月	麦ごはん		なすのみそ汁 きびなごカリカリフライ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ きびなご (かつおぶし)	こめ あぶら さとう むぎ じゃがいも アーモンド	なす たまねぎ えのき にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	553 20.9	704 25.5
3	火	ひのくにパン		ラビオリスープ トマトオムレツ マセドニアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく ハム	ひのくにパン こむぎこ じゃがいも	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ しょうが コーン きゅうり トマト	566 20.8	726 26.1
6/4～6/10「歯と口の健康週間」								580 26.2	742 32.2
4	水	麦ごはん		家常豆腐 切干大根の中華あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ	こめ あぶら さとう むぎ ごまあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり		
5	木	黒糖パン		わかめスープ かぼちゃフライ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく ハム チーズ わかめ ひじき (かつおぶし こんぶ)	こくとうパン さとう ごまあぶら でんぷん あぶら でんぷん パンこ	にんじん たまねぎ えのき ねぎ かぼちゃ きゅうり	594 24.6	779 30.9
6	金	麦ごはん		豆腐のすまし汁 いわしの梅煮 茎わかめのきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ てんぷら いわし わかめ (かつおぶし こんぶ)	こめ ごま あぶら むぎ さとう こんにゃく	にんじん いんげん えのき ねぎ うめ にんじん	538 25.1	679 30.0
9	月	麦ごはん		中華スープ チキンチキンごぼう	ぎゅうにゅう とりにく	こめ はるさめ でんぷん むぎ さとう ごまあぶら あぶら	たまねぎにんじん にら にんにく ねぎ しいたけ ごぼう にんじん えだまめ	651 25.0	833 30.8
10	火	コッペパン		ソース焼きそば いりこナッツ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ちくわ いりこ	コッペパン さとう あぶら アーモンド スパゲティ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	255 27.9	747 35.2
11	水	親子丼		白玉汁	とりにく ちくわ ぎゅうにゅう たまご (かつおぶし こんぶ)	こめ さとう むぎ しらたま でんぷん	たまねぎ しいたけ ねぎ にんじん だいこん しめじ	586 24.5	729 29.9
12	木	麦ごはん		きのこワントンスープ 豚肉と春雨の炒め物	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	こめ あぶら さとう むぎ はるさめ こむぎこ ごまあぶら ごま	にんじん きくらげ もやし たまねぎ ねぎ えのき ピーマン しめじ しょうが たけのこ しいたけ	582 20.7	740 25.0
13	金	麦ごはん		新じゃがのそぼろ煮 もやしとハムの和え物 納豆	ぎゅうにゅう とりにく だいず てんぷら あつあげ ハム (かつおぶし)	こめ さとう あぶら むぎ じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん もやし きゅうり	582 25.1	728 30.1
16	月	ねぎ塩豚丼		つみれ汁	ぶたにく とうふ いとより ぎゅうにゅう えそ わかめ (かつおぶし)	こめ あぶら むぎ しらたき でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん やまいも たけのこ えのき もやし レモンかじゅう	536 26.8	682 32.9
17	火	丸パンカット		コンソメスープ ホキフライ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ ハム	まるパン さとう あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん きゅうり コーン	572 22.5	722 27.5
6/18 ふるさとくまさんデー「阿蘇地区」								589 20.5	768 25.5
18	水	高菜ごはん		とりだご汁 アスパラサラダ	たまご ぎゅうにゅう とりにく (かつおぶし)	こめ あぶら ごま むぎ もちごめ さとう カシューナッツ	たかな ごぼう ねぎ キャベツ にんじん きゅうり しいたけ だいこん アスパラ コーン		
6/19 きくちさんデー「なす」								571 23.0	751 29.5
19	木	ミルクパン		パンネとなすのミートソース グリーンサラダ	ぎゅうにゅう あいびきにく だいず チーズ	ミルクパン さとう あぶら	なす たまねぎ しめじ にんじん キャベツ トマト グリーンピース きゅうり		
6/20 中体連応援メニュー「ねばりつよく！チキンとカツ！（きちんと勝つ）」								554 21	726 26.3
20	金	麦ごはん		キャベツのみそ汁 塩麹チキンカツ ねばねば海藻サラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかかえでのり とりにく みそ わかめ くきわかめ いとかんてん (かつおぶし)	こめ あぶら むぎ アーモンド	キャベツ こまつな えのき にんじん きゅうり もやし オクラ		
23	月	麦ごはん		ポークカレー フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	こめ あぶら さとう むぎ じゃがいも みずあめ	にんじん たまねぎ みかん もも パインアップル	665 20.0	850 24.5
24	火	食パン		ミートボールのケチャップ煮 ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく ハム だいず チーズ おおふくまめ きんときまめ	しょくパン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム えだまめ トマト グリーンピース キャベツ きゅうり	575 22.4	732 27.7
25	水	麦ごはん		レタスとたまごのスープ まぐろカツ きゅうりの梅あえ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご まぐろ わかめ かつおぶし	こめ でんぷん むぎ あぶら さとう	レタス たまねぎ にんじん きゅうり	564 18.8	737 23.0
26	木	麦ごはん		厚揚げの中華煮 ごぼうとさきイカのサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく さきいか	さとう あぶら むぎ でんぷん ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん たけのこ コーン たまねぎ チンゲンサイ ねぎ しめじ ごぼう キャベツ きゅうり	622 25.2	794 30.8
27	金	麦ごはん		五目汁 信田煮 ツナサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ とりにく あぶらあげ ぶたにく (かつおぶし こんぶ)	こめ あぶら むぎ さとう こんにゃく	ごぼう だいこん たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	571 23.6	737 29.1
30	月	麦ごはん		肉団子とキャベツのスープ 魚の香味ソース ごまじゃこサラダ	ホキ ちりめん とりにく ぶたにく わかめ	こめ はるさめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう ごま ねりごま	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり	585 24.5	740 29.6

※都合により、献立を変更することがあります。
※だしは（ ）で表示しています。
※今月から、ちくわとかまぼこは卵なしのものを使用します。