

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	エネルギー
					ちやにくやほねになる (あか)	ねつやちからになる (き)	からだのちようしをととのえる (みどり)	(小) たんぱくしつ	(中) たんぱくしつ
1	木	コッパン		ミートボールのケチャップ煮 フルーツクリームあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ぶたにく 生クリーム	こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ マッシュルーム トマト みかん バイン もも パナナ	591 206	755 25.3
2	金	親子丼		つみれ汁	とりにく ちくわ ぎゅうにゅう たまご しろみさかな (だしこんぶ かつおぶし)	こめ あぶら さとう むぎ やまいも	たまねぎ しいたけ ねぎ にんじん しょうが だいこん えのき	574 28.9	712 35.5
5	月	麦ごはん		とりごぼう汁 厚焼卵 莖わかめのきんぴら	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ あつあげ てんぷら (いりこ)	こめ あぶら ごま むぎ さとう こんにゃく	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ いんげん	578 24.5	715 28.6
6	火	ココアパン		八宝菜 ミックスかりんとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく だいす うすらのたまご いりこ	こむぎこ さとう あぶら さつまいも アーモンド ごま みずあめ	キャベツ もやし にんじん きくらげ いんげん	670 31.3	863 39.6
7	水	麦ごはん		かぼちゃのうま煮 切干大根の酢の物 納豆	ぎゅうにゅう てんぷら とりにく なつとう あつあげ	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも ごま	かぼちゃ たまねぎ いんげん にんじん きゅうり しいたけ きりぼしだいこん	570 23.6	709 27.4
8	木	麦ごはん		なすのみそ汁 いわしの梅の香り揚げ たくあんあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわし (いりこ)	こめ むぎ あぶら ごま	なす たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん たくあん きゅうり キャベツ	569 23.8	737 29.4
9	金	麦ごはん		豆腐の中華煮 ごぼうとさきイカのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく さきいか うすらのたまご	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ しめじ ねぎ しょうが ごぼう きゅうり コーン	608 27.3	777 33.4
12	月	麦ごはん		キャベツのみそ汁 魚の香味ソース 春雨の和えもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ ホキ ハム たまご	こめ あぶら さとう むぎ ごまあぶら はるさめ	キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん えのき しょうが にんにく もやし しょうが	578 24.4	728 29.3
★★★ きくちさんデー 「トマト」 ★★★									
13	火	かぼちゃパン		コンソメスープ ほうれん草オムレツ トマトサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご	こむぎこ オリーブあぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー ほうれん草 エリンギ コーン トマト きゅうり	639 22.8	844 29.0
14	水	麦ごはん		マーボーなす もやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ちりめん ぶたひきにく だいす	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	なす たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり たけのこ にんじん もやし	549 23.2	700 28.2
15	木	黒糖パン		かき揚げうどん ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ (だしこんぶ かつおぶし)	こむぎこ あぶら うどん さとう	たまねぎ しめじ ねぎ にんじん ごぼう しゆんぎく しいたけ きゅうり コーン	613 25.5	778 31.7
16	金	麦ごはん		ポークカレー 海藻サラダ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく かいそう	こめ むぎ さとう あぶら アーモンド じゃがいも ごまあぶら	にんじん たまねぎ きゅうり もやし	590 20.9	736 25.4
★★★ ふるさとくまさんデー 「阿蘇地区」 ★★★									
19	月	高菜ごはん		だご汁 アスパラサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ (いりこだし)	こめ むぎ ごま あぶら さとう じゃがいも カシューナッツ オリーブあぶら	たかなづけ ごぼう ねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん しいたけ アスパラ コーン	524 19.5	645 23.3
20	火	丸パンカット		ミネストローネ ホキフライ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ ホキ	こむぎこ マカロニ あぶら さとう コールスロートレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ コーン トマト きゅうり	578 23.7	721 28.8
21	水	麦ごはん		カレー肉じゃが ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう てんぷら ぶたにく ちりめん わかめ (かつおだし)	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり いんげん	556 23.9	710 29.4
22	木	麦ごはん		春雨入りコーンスープ かぼちゃコロッケ 甘夏サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん あまなつみかん チンゲンサイ コーン キャベツ コーン かぼちゃ きゅうり	602 17.3	756 20.5
23	金	麦ごはん		五目汁 れんこんつくね 切り干し大根のいり煮	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく てんぷら あつあげ えだまめ (だしこんぶ かつおぶし)	こめ あぶら さとう むぎ じゃがいも こんにゃく	ごぼう たまねぎ れんこん しいたけ ねぎ にんじん きりぼしだいこん	610 24.6	795 30.9
26	月	麦ごはん		にらたまスープ お豆腐シューマイ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ハム たまご とうふ ひじき チーズ えだまめ すり身	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にら えのきたけ きゅうり とうもろこし	564 20.8	752 26.2
27	火	食パン		ポークシチュー ナッツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ	こむぎこ さとう あぶら じゃがいも アーモンド イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ コーン	557 23.8	710 29.7
28	水	ねぎ塩豚丼		きのこワンタンスープ ジュシー	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ しらす むぎ ごまあぶら ワンタン	ねぎ にんじん しめじ たけのこ たまねぎ キャベツ もやし きくらげ チンゲンサイ えのき しょうが	578 22.7	720 27.2
29	木	コッパン		ソース焼きそば パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ とりささみ	こむぎこ さとう あぶら マカロニ ごま ねりごま	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり	532 28.4	692 36.6
30	金	麦ごはん		呉汁 塩さば 梅肉和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいす さば ちくわ わかめ (いりこ)	こめ ごま むぎ こんにゃく さとう	にんじん ねぎ だいこん きゅうり にんじん	585 30.1	741 36.6

※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。