



6月 学校給食用献立表



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー 小中	たんぱく 小中
					ちやにくやほねになる (あか)	ねつやちからになる (き)	からだのちょうしをととのえる (みどり)		
1	げつ	麦ごはん		厚揚げの中華煮 ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ちりめん わかめ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	607 783	27.3 33.7
2	か	コッペパンカット 減		ソース焼きそば ひじきと豆のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ ひじき ツナ だいず おおふくまめ きんときまめ	コッペパン スパゲティ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ もやし ピーマン にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり	552 713	26.6 33.5
3	すい	キムタクごはん		つみれ汁 バンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく つみれ とうふ ハム (こんぶ かつお)	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ ごま さとう	にんじん ねぎ たくあん キムチ たまねぎ えのき きゅうり	537 666	23.8 29.0
6/4～10 歯と口の健康習慣									
4	もく	ソフトフランスパン		野菜スープ ナゲット コブサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ たまご	ソフトフランスパン じゃがいも コブサラダドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン えだまめ	556 691	25.2 31.6
5	きん	いりこ菜めし		豆腐とわかめのみそ汁 いわしカリカリフライ おかか和え	ぎゅうにゅう いりこ とうふ わかめ あぶらあげ みそ いわし かつおぶし (かつお)	こめ むぎ ごま あぶら さとう	きょうな ひろしまな たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし	603 795	23.1 29.3
8	げつ	麦ごはん		和風わかめスープ ごぼうバーグ 照焼ソース ひじきの炒り煮	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく ひじき だいず あぶらあげ (こんぶ かつお)	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら	たまねぎ にんじん えのき ねぎ ごぼう しいたけ いんげん	567 743	21.9 27.5
9	か	食パン		ラビオリスープ 魚の香味ソース 切干大根のサラダ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ホキ	しょくパン ラビオリ あぶら ごまあぶら ごま さとう いちごジャム	にんにく たまねぎ にんじん コーン しめじ ねぎ しょうが きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	620 796	26.5 34.7
10	すい	麦ごはん		じゃがいものうま煮 さきイカサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぷら いか こんぶ (かつお)	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ キャベツ きゅうり えだまめ	581 748	26.0 32.0
11	もく	麦ごはん		五目汁 れんこんつくね きゅうりの梅おかかあえ	ぎゅうにゅう やきどうふ ちくわ とりにく かつおぶし (こんぶ かつお)	こめ むぎ こんにゃく さとう	だいこん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ えだまめ	545 712	22.2 28.1
12	きん	南関あげ丼		じゃがいものみそ汁 ムース	ぎゅうにゅう なんかんあげ たまご ちくわ とうふ わかめ みそ (かつお)	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも ムース	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん ねぎ	627 757	22.7 27.1
15	げつ	麦ごはん		もずく汁 さばのみそ煮 たくあん和え	ぎゅうにゅう もずく とうふ ちくわ さば かつおぶし (こんぶ かつお)	こめ むぎ ごま	たまねぎ にんじん ねぎ たくあん キャベツ きゅうり	681 772	25.3 29.5
16	か	パインパン 減		ナスとトマトのミートパンネ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ツナ だいず おおふくまめ きんときまめ	パインパン パンネ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	パインアップル にんじん たまねぎ なす にんにく しめじ グリンピース トマト キャベツ きゅうり コーン	594 773	26.4 33.2
17	すい	麦ごはん		ポークカレー フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら あんにんどうふ カクテルゼリー さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もも パインアップル バナナ	641 822	18.6 22.6
6/18 中体連応援メニュー「塩こうじチキン『カツ!』」									
18	もく	丸パンカット		卵とわかめのスープ 塩こうじチキンカツ レモンサラダ	ぎゅうにゅう とうふ たまご わかめ とりにく	まるパン じゃがいも でんぷん さとう オリーブゆ	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ コーン レモン	542 696	22.9 28.9
19	きん	麦ごはん		ワンタンスープ 鶏とレバーのナッツがらめ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく レバー	こめ むぎ ワンタン あぶら ごまあぶら カシューナッツ こむぎこ でんぷん さとう	たまねぎ もやし きくらげ ねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	677 870	28.9 36.1
22	げつ	麦ごはん		親子煮 オクラ入り海藻サラダ ひじきのり佃煮	ぎゅうにゅう たまご とりにく さつまあげ あつあげ ちりめん わかめ こんぶ ひじき のり (かつお)	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん オクラ キャベツ きゅうり	576 739	25.3 31.6
23	か	ミルクパン		ミートボールのトマト煮 マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	ミルクパン じゃがいも さとう あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト えだまめ きゅうり コーン	660 844	26.1 33.0
24	すい	麦ごはん		坦々スープ マグロカツ わかめのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ マグロ わかめ	こめ むぎ はるさめ あぶら ごまあぶら ごまドレッシング ごま	にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ	580 759	22.6 28.9
6/25 ふるさとくまさんデー「阿蘇」									
25	もく	高菜ごはん		豚汁 ナッツ入りアスパラサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく やきどうふ みそ (かつお)	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごま カシューナッツ オリーブゆ	たかなづけ しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ アスパラガス きゅうり コーン	510 678	20.9 25.7
6/26 きくちさんデー「なす」									
26	きん	麦ごはん		マーボーなす トマトの中華サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ツナ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら ごま	なす たまねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが しいたけ ねぎ トマト きゅうり コーン	557 722	25.7 31.5
29	げつ	中華丼		春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご かまぼこ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ きぬさや もやし ねぎ	519 640	22.6 27.0
30	か	人参パン		ミネストローネ ほうれん草オムレツ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず おおふくまめ きんときまめ たまご	こくとうパン じゃがいも マカロニ さとう イタリアンドレッシング	えだまめ たまねぎ にんじん トマト ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	547 710	21.6 27.2

※都合により、献立を変更することがあります。
※お米は、特別栽培米を使用しています。
※だしは（ ）で表示しています。
※ちくわ、かまぼこは卵不使用のものを使用しています。