

# 6月献立予定表

七城学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量		
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える			
3	月	麦ごはん		かぼちゃの味噌汁 いわしのトマト煮 ごますあえ	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう わかめ あげ いりこ いわし	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし にんじん きゅうり トマト	787.0	27.8	17.3
4	火	ひのくにパン		タイピーエン チョコファイアー メロン	パン ピーナツ ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう いりこ 大豆 ぶたにく うすらたまご	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ ねぎ しょうが メロン	848.0	37.2	32.4
5	水	麦ごはん		厚揚げのそぼろ煮 するめのすのもの	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく いか	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース きゅうり キャベツ	737.0	28.3	21.1
6	木	ミルクパン		汁ピーフン ちくわの磯辺揚げ	パン ピーフン ごまあぶら こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく きくらげ ちくわ たまご 青のり	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	739.0	31.4	24.9
7	金	麦ごはん		チキンカレー 海草サラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	790.0	23.4	22.3
10	月	麦ごはん		マポー豆腐 もやしのナムル	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎゅうにく だいす みそ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが なら にんにく もやし	783.0	32.2	23.1
11	火	黒糖パン		ミーツバゲティ 甘夏サラダ	ことうパン スバゲティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいす ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム トマト にんにく きゅうり あまなつみかん みかん	762.0	28.8	19.4
12	水	麦ごはん		魚そうめん汁 豚キムチ フィンゼリー	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう 魚そうめん とうふ わかめ だしこんぶ ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ キムチ しいたけ もやし なら	739.0	29.6	16.3
13	木	セルフドッグ		クリームシチュー グリーンサラダ	パン じゃがいも さとう	ウィンナー ぎゅうにゅう チーズ とりにく なまクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし きゅうり	913.0	34.8	36.4
14	金	チキンライス		たまごスープ ナッツサラダ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ピーナツ	とりにく ぎゅうにゅう たまご きくらげ ハム	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース コーン ねぎ キャベツ きゅうり	676.0	25.3	17.9
17	月	麦ごはん		豚汁 いわしのおかか煮 ごまあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんやく ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あげ いわし	しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ もやし きゅうり	768.0	30.2	23.1
18	火	にんじんパン		焼きうどん フルーツヨーグルト	パン うどん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ヨーグルト なまクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ みかん もも パイ	807.0	26.2	21.5
19	水	たこめし くまさんデー		すまし汁 ちりめんサラダ ばんかんゼリー	こめ ごま さとう ごまあぶら	たこ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ だしこんぶ ちりめん わかめ	しいたけ にんじん ごぼう えだまめ えのきたけ キャベツ きゅうり たまねぎ	662.0	27.1	12.9
20	木	ココアパン		ポークビーンズ チーズサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ ハム	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	817.0	33.0	28.4
21	金	スタミナ丼		コーンとツナのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ わかめ	たまねぎ もやし なす にんじん ピーマン しいたけ にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり	707.0	28.7	21.3
24	月	麦ごはん		キャベツの味噌汁 とりの唐揚げ ひじきサラダ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう あげ いりこ とりにく ひじき	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり	904.0	30.3	36.1
25	火	揚げパン		コーンクリームスープ フレンチサラダ	パン あぶら さとう	きなこ ぎゅうにゅう だいす	にんじん キャベツ きゅうり パイ たまねぎ パセリ コーン	865.0	29.6	32.2
26	水	麦ごはん		かきたま汁 ハンバーグ サラたまドレッシングサラダ	こめ むぎ でんぶん ピーナツ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とうふ わかめ ツナ ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	797.0	35.1	23.9
27	木	食パン		ドライカレー 豆のサラダ	パン バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいす ぎゅうにく ぶたにく レッドキドニー ひよこまめ あおえんどうまめ ベーコン	なす にんじん たまねぎ コーン レーズン グリンピース にんにく キャベツ きゅうり	989.0	38.5	40.1
28	金	セルフおにぎり		かぼちゃのうま煮 ハムとごぼうのサラダ	こめ あぶら こんやく さとう ごま	やきのり ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ ハム	かぼちゃ にんじん ごぼう たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり うめぼし	848.0	27.4	26.6