

6月 こんだてひょう

みなみ町新治学校給食センター

日 (曜)	こんだてめい			体を作るもとになる食品（赤）		体の調子をととのえるもとになる食品（緑）		エネルギーのもとになる食品（黄）		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量 (g)	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種実類		
2 月	うどん	牛乳	さくらえびとコーンのかきあげ おかかかえ わかめうどんじる	あぶらあげ とりにく <u>さくらえび</u>	牛乳 わかめ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ <u>しらす</u> コーン ねぎ	キャベツ もやし	うどん	あぶら 613 24.3 2.9	
3 火	行事食 田植え ごはん	ショア	アブラカレイのてりやき にしめ はたまねぎのみそしる きなことうにゅうむしばん	アブラカレイ こうやとうふ さつまあげ あぶらあげ	ショア こんぶ <u>みそ</u> とうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ ごぼう たいこん	米 <u>こんにゃく</u> さんおんとう むしばんミックス	あぶら	584 29.5 2	
4 水	コッペパン	牛乳	チリコンカン ブロッコリーのサラダ ガーリックスープ	ぶたにく ひよこまめ だいす ミックスピーンズ	牛乳	にんじん ブロッコリー きいろバブリカ みずな こまつな	たまねぎ <u>キャベツ</u> みずな たいこん	しめじ	パン	あぶら 596 25.8 2.5	
5 木	とりごぼう ごはん	牛乳	ししゃもフリッター きりぼしだいこんのサラダ じゃがいものみそしる はとくちのレモンゼリー	とりにく ししゃも ツナ <u>えだまめ</u> <u>みそ</u>	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ごぼう みずな きりぼしだいこん	だいこん	米 <u>じゃがいも</u> さんおんとう レモンゼリー	あぶら 658 23.8 2.2 はつかげんまい	
6 金	ごはん	牛乳	とりのいそべやき こまつなツナのマヨあえ かきたまじる	とりにく ツナ とうふ たまご なると	牛乳 のり ヨーグルト たまご	にんじん こまつな あかバブリカ	たまねぎ もやし <u>キャベツ</u> <u>しらす</u>	ねぎ	米 さとう	あぶら ヨネーズ 570 29.1 1.9	
9 月	ごまごはん	牛乳	かにたまあますあん くらげのサラダ はくさいとにくだんごスープ	たまご とりにく にくだんご	牛乳	にんじん ほれんそう あかバブリカ	たまねぎ <u>キャベツ</u> もやし ちゅうあくらげ	<u>しらす</u> はくさい ねぎ たけのこ	米 さとう	あぶら ごまあぶら ごま 545 22.7 1.8	
10 火	ごはん	牛乳	いかメンチカツ ポテトサラダ わかめスープ	いか ハム	牛乳 わかめ	にんじん <u>きゅうり</u> チングンサイ	たまねぎ <u>キャベツ</u> コーン <u>しらす</u>	だいこん	米 <u>じゃがいも</u> パンこ こむぎこ	あぶら ヨネーズ 597 20 1.8	
11 水	行事食 入梅 ごはん	牛乳	いわしのうめに おひたし とんじる	いわし かつおぶし ぶたにく あぶらあげ <u>みそ</u>	牛乳	にんじん ほれんそう <u>きゅうり</u>	たまねぎ <u>キャベツ</u> ごぼう だいこん	しめじ ねぎ	米 <u>じゃがいも</u> <u>こんにゃく</u>	あぶら 569 27.5 1.7	
12 木	スパゲッティ アスパラと ワインナー	牛乳	いかくんサラダ バナナ	ワインナー いか	牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん <u>きゅうり</u> あかバブリカ ブロッコリー	たまねぎ <u>キャベツ</u> コーン セロリー バナナ	マッシュルーム アスパラガス	スパゲッティ	あぶら バター 629 23 1.5	
13 金	ごはん	牛乳	ぶたにくやさいいため パンバンジーサラダ ごもくスープ ちゅううかボテト	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン にら <u>きゅうり</u>	たまねぎ もやし エリンギ チングンサイ	<u>しらす</u> みずな あかバブリカ	だいこん	米 さつまいも さとう	あぶら 638 27.8 2.2
16 月	ひじきごはん	牛乳	ほんたらのてりやき ごぼうのサラダ あさりのすまじる	とりにく ほんたら だいす あぶらあげ	牛乳 ひじき あさり とうふ	にんじん <u>きゅうり</u> ほうれんそう あかバブリカ	たまねぎ コーン ねぎ こまつな	ごぼう	米 むぎ さんおんとう	あぶら ヨネーズ 558 20.2 1.9	
17 火	ごはん	牛乳	ハンバーグやさいソース のりしおボテト とうがんのみそしる	ぶたにく とりにく <u>みそ</u> あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん ビーマン	たまねぎ マッシュルーム <u>しらす</u> とうがん	だいこん	米 <u>じゃがいも</u> さとう	あぶら 595 24.8 2.3	
18 水	くろパン	牛乳	とうふのピザやき グリーンサラダ えだまめのクリームスープ	とうふ <u>えだまめ</u> ツナ	牛乳 チーズ	ピーマン きいろバブリカ <u>きゅうり</u> ブロッコリー	たまねぎ <u>キャベツ</u>	パン	<u>じゃがいも</u> さとう	あぶら ハター 658 28.6 2.4	
19 木	お魚大好き 食育の日 はつかげん まいごはん	牛乳	ますのみそマヨチーズやき じゃがいものきんぴら はんぺんのすまじる	ます ぶたにく はんぺん とうふ	牛乳 わかめ チーズ <u>みそ</u>	にんじん	たまねぎ <u>しらす</u> ねぎ	だいこん	米 <u>じゃがいも</u> さんおんとう はつかげんまい	あぶら ヨネーズ ごま 561 28.1 1.8	
20 金	給食試食会 ごはん	のむ ヨーグルト	みんなみやさいのキムチあえ はるさめスープ にいはるのさくらんぼ	ぶたにく あさり	のむヨーグルト	にんじん <u>きゅうり</u> こまつな チングンサイ	たまねぎ きくらげ <u>しらす</u> キャベツ	もやし ねぎ さくらんぼ	はるさめ <u>こんにゃく</u>	あぶら ごま 585 22.3 2.4	
23 月	ごはん	牛乳	あつあげのめんたいマヨやき ごまあえ けんちんじる	あつあげ とりにく とうふ めんたいこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ <u>キャベツ</u> ごぼう だいこん	ねぎ もやし	さといも <u>こんにゃく</u> さとう	あぶら ごま ヨネーズ 588 23.3 2.1	
24 火	むぎごはん	牛乳	こんさいカレー やさいのマリネ はなみかん	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー あかバブリカ きいろバブリカ	たまねぎ ごぼう れんこん みかん	しろいんげん <u>キャベツ</u> だいこん	米 むぎ <u>じゃがいも</u> さとう	あぶら 613 24.3 2.4	
25 水	ココアパン	牛乳	タンドリーチキン イタリアンサラダ とうにゅうスープ	とりにく あさり とうにゅう	牛乳 ヨーグルト	にんじん <u>きゅうり</u> ブロッコリー あかバブリカ	たまねぎ <u>キャベツ</u> チングンサイ きいろバブリカ	しめじ	パン <u>じゃがいも</u> マカロニ さとう	あぶら 598 31.1 1.9	
26 木	ごはん	牛乳	まだらフライ うめいりおひたし たまごのみそしる てづくりふりかけ	まだら かつおぶし たまご ちらめんじゃこ <u>みそ</u>	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ <u>キャベツ</u> もやし うめ	だいこん	米 パンこ さとう	あぶら ごま 581 20 1.9	
27 金	にんじんピラフ	牛乳	とうふナゲット シーフードマリネ レタスのスープ	とうふ いか にくだんご えび	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー <u>きゅうり</u> あかバブリカ	たまねぎ <u>レタス</u> しめじ <u>キャベツ</u>	ねぎ	米 むぎ	バター 601 24.3 1.9	
30 月	えだまめごはん	牛乳	わかめとしらすのたまごやき はるさめサラダ ちゅううかとうふスープ	たまご ちりめんじゃこ とりにく とうふ	牛乳 わかめ <u>えだまめ</u>	にんじん チングンサイ <u>きゅうり</u>	たまねぎ <u>しらす</u> コーン だいこん	ねぎ もやし	はるさめ さとう はつかげんまい	こまあぶら ごま 558 25.3 2.1	

*材料の都合により献立が変更になることがあります。
◆地場産物食材は**本字**、旬の食材は下線で示しております。

学校給食摂取基準
今月の平均
熱量：650kcal 蛋白質：26.0g 脂質：18.0g 食塩相当量：2.0g
熱量：595kcal 蛋白質：25.0g 脂質：18.3g 食塩相当量：2.1g

◎今月分の給食費の引き落としは7月31日(木)です。残高の確認をお願いいたします。

★：業者配達