6月は食育月間です！

6月　給食献立表

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

牛深学校給食センター（72－4158）

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料 血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	だし	エネルギー たんぱく質
1	月	カレーライス	牛乳	海藻サラダ スライスパイン②	ぎゅうにゅう　ぶたにく ツナ　かいそう	こめ　むぎ　さとう じゃがいも　ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり パイン		802 27.4
2	火	丸パン切れ目入り	牛乳	チキン照り焼きパテイ ごぼうサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう　ベーコン とりにく　チーズ ひよこまめ	パン　さとう じゃがいも　ごま	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ トマト パセリ にんにく		808 34.4
3	水	白ごはん	牛乳	たちうおかば焼き風② **けずり節**あえ　牛深の特産 ご汁	ぎゅうにゅう　たちうお ちくわ　ちりめん だいず　みそ	こめ　こむぎこ　かたくりこ さとう　あぶら さといも　こんにゃく	きゅうり キャベツ にんじん だいこん　しいたけ ごぼう　ねぎ	にぼし	780 27.4
4	木	麦ごはん	牛乳	**きびなご**カレー揚げ④ 大豆の磯煮　牛深の特産 おさつスティック	ぎゅうにゅう　きびなご だいず　あぶらあげ　とりにく さつまあげ　ひじき　こんぶ	こめ　むぎ　さとう こむぎこ　あぶら　じゃがいも こんにゃく　さつまいも	にんじん　いんげん	ざつぶし	846 35.2
5	金	麦ごはん	牛乳	魚のもみじ焼き かみかみサラダ 五目汁	ぎゅうにゅう　ホキ チーズ　さきいか　とりにく ちくわ　あつあげ	こめ　むぎ こんにゃく　さとう あぶら	にんじん ごぼう きゅうり ねぎ しいたけ だいこん れんこん	にぼし	796 34.7
8	月	チャーハン	牛乳	蒸しぎょうざ② 平めんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく　ぎょうざ	こめ　ごまあぶら ビーフン	たまねぎ れんこん にんじん ピーマン コーン もやし しいたけ ねぎ はくさい		735 27.6
9	火	きなこ揚げパン	牛乳	クリームシチュー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう　とりにく ハム　スキムミルク まめ　きなこ	パン　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 コーン きゅうり キャベツ マッシュルーム		856 31.3
10	水	麦ごはん のり	牛乳	スタミナ納豆 豚汁 かしわもち	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　あつあげ なっとう　のり　みそ	こめ　むぎ　さとう ごまあぶら　さといも こんにゃく	ねぎ にんじん はくさい ごぼう だいこん しいたけ	にぼし	803 36.2
11	木	**熊本の味** ミルクパン **ばるさとくまさんぞ～**	牛乳	お豆腐シュウマイ② **タイピーエン**　熊本の特産 肥後グリーン **メロン**	ぎゅうにゅう　シューマイ ぶたにく　いか　かまぼこ うずらたまご	ミルクパン　はるさめ ごまあぶら	しいたけ きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ メロン		781 36.3
12	金	**鳥取の味** **どんどろけ飯** （豆腐の混ぜご飯です）	牛乳	ホキ天玉揚げ もずく入りはんぺん汁	ぎゅうにゅう　あぶらあげ ホキ とりにく ちくわ はんぺん とうふ　あおさ　もずく	こめ　さとう　あぶら こむぎこ	しいたけ ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	こんぶ かつおぶし	747 29.8
15	月	**愛知の味** 麦ごはん	牛乳	**みそカツ** たくあん和え のっぺい汁	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　ちくわ あつあげ　こんぶ	こめ　むぎ　さとう ごま　さといも　あぶら こんにゃく　かたくりこ	だいこん きゅうり キャベツ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	にぼし	814 31.9
16	火	米粉パン	牛乳	スパゲティナポリタン コーンサラダ　天草の特産 **ばんかん**	ぎゅうにゅう　ハム チーズ	こめこパン　あぶら スパゲッティ　さとう	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム　キャベツ きゅうり コーン ばんかん		755 31.1
17	水	**東京の味** 麦ごはん	牛乳	ちくわのいそべ揚げ③ **ちゃんこ鍋**	ぎゅうにゅう　とりにく つくね　ちくわ　あつあげ あおのり	こめ　むぎ　あぶら こむぎこ　こんにゃく マロニー	しょうが　にんじん もやし しいたけ ねぎ はくさい	こんぶ かつおぶし	788 28.9
18	木	麦ごはん	牛乳	手作り千草焼き さつま汁	ぎゅうにゅう　とりにく あつあげ　とうふ　たまご ひじき　みそ	こめ　むぎ　あぶら さつまいも　さとう	にんじん しいたけ ねぎ しょうが はくさい だいこん ごぼう	にぼし	804 30.3
19	金	**まごわやさしい献立** わかめごはん **食育の日**	牛乳	**たい**の西京焼き ごまじゃこサラダ　天草の特産 いちょうば汁	ぎゅうにゅう　たい とりにく　ちくわ　だいず ちりめん	こめ　さとう　あぶら さといも　ごま　ごまあぶら	きゅうり にんじん ごぼう しいたけ だいこん えだまめ ねぎ　はくさい	にぼし	768 38.2
22	月	**青森の味** 麦ごはん	牛乳	さばしょうが煮 五色あえ **せんべい汁**	ぎゅうにゅう　さば とりにく	こめ　むぎ さとう　あぶら　ごまあぶら かやきせんべい	きゅうり キャベツ もやし コーン にんじん ごぼう ねぎ しいたけ　はくさい	にぼし	740 26.2
23	火	人参パン	牛乳	あじゴマフライ ポテトサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう　ハム あじ	にんじんパン　あぶら ラビオリ　じゃがいも	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ パセリ		820 29.8
24	水	**北海道の味** 白ごはん	牛乳	**スープカレー** チーズサラダ フルーツムース	ぎゅうにゅう　とりにく ハム　チーズ　ムース	こめ　あぶら じゃがいも　さとう	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン りんご きゅうり キャベツ コーン		872 26.5
25	木	ココアパン	牛乳	五目うどん 手作りかきあげ	ぎゅうにゅう　とりにく かまぼこ　ちくわ　たまご ちりめん　スキムミルク	ココアパン　うどん さとう　こむぎこ　あぶら	にんじん しいたけ たまねぎ はくさい　ねぎ ごぼう	こんぶ かつおぶし	818 30.3
26	金	麦ごはん	牛乳	肉詰めいなりのふくめ煮 手作りふりかけ なめこ汁	ぎゅうにゅう　ちりめん にくづめいなり　とうふ みそ　ひじき　わかめ	こめ　むぎ　さとう ごま　ごまあぶら じゃがいも	なめこ はくさい えのきたけ にんじん　ねぎ	にぼし	751 27.0
29	月	白ごはん	牛乳	ミニ春巻き ひじきサラダ 八宝菜	ぎゅうにゅう　はるまき　ハム ぶたにく　いか　ひじき うずらたまご かまぼこ	こめ　あぶら ごまあぶら　かたくりこ ごま　さとう	にんじん きゅうり ねぎ しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ キャベツ えだまめ		748 31.7
30	火	かぼちゃパン	牛乳	ささみのレモン煮 コールスローサラダ コーンと卵のスープ	ぎゅうにゅう ベーコン　とりにく たまご	かぼちゃパン かたくりこ あぶら　さとう	レモン きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ		815 36.9

日本の伝統食材～まごわやさしい～

「まごわやさしい」は、日本で昔から食べられてきた食品の頭文字を並べた物です。不足しがちな栄養素を補ってくれる、健康的な食品です。毎日の食生活に取り入れていきましょう。