



6月 献立予定表



苓北町学校給食共同調理場

日	曜		主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量		だし	
						赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)		
						主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える				
2	月		麦ごはん		ぎょうざ (小1中2) マーボーなす 中華和え	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 グリンピース	米 麦 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 アーモンド	キャベツ にら たまねぎ にんにく 生姜 にんじん なす だけのこ しいたけ きゅうり もやし きくらげ	724 878	27.1 32.3		
3	火		麦ごはん		いわし生姜煮 のっぺい汁 ごぼうサラダ	牛乳 いわし 鶏肉 厚揚げ ツナ	米 麦 砂糖 油 里芋 こんにゃく ごま	生姜 にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ	676 831	27.0 32.6	かつお こんぶ	
は と く の 健 康 週 間	4日～10日 かみかみメニュー					チリコンカン うずら卵入り野菜スープ 一口みかんゼリー	牛乳 大豆 豚肉 枝豆 ウインナー うずら卵 かまぼこ	パン じゃがいも 砂糖 春雨 みかんゼリー	たまねぎ にんじん トマト にんにく ほうれんそう きくらげ	590 729	27.8 34.7	
	4	水		コッペパン		ごぼう入りハンバーグ すまし汁 切り干し大根サラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ ロースハム	米 麦 ごま パン粉 砂糖 ごま油	ゆかり たまねぎ ごぼう ねぎ にんじん しいたけ 切り干し大根 きゅうり キャベツ	644 771	26.0 29.8	かつお こんぶ
	6	金		麦ごはん		きびなごフライ (小2中3) じゃがいものみそ汁 たまねぎドレッシングサラダ	牛乳 きびなご 豆腐 油揚げ わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉 米粉 油	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	565 701	19.1 23.3	いりこ
	9	月		麦ごはん		千草焼き 五目汁 きゅうりの昆布和え	牛乳 たまご 鶏肉 チーズ 厚揚げ 昆布	米 麦 油 砂糖 こんにゃく 里芋 ごま	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	597 752	21.7 26.5	かつお こんぶ
	10	火		麦ごはん		中華丼の具 野菜スープ いりこナッツ	牛乳 豚肉 かまぼこ ウインナー いりこ 大豆	米 麦 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも アーモンド	にんにく きくらげ にんじん しいたけ だけのこ たまねぎ チンゲンサイ 生姜 キャベツ	665 823	27.2 32.9	
11	水		丸パン		魚のチーズ焼き コンソメスープ コールスローサラダ	牛乳 ホキ チーズ ウインナー	パン 春雨	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン	574 656	25.8 28.5		
12	木		麦ごはん		ほうれんそうオムレツ ハヤシルー フルーツミックス	牛乳 たまご 牛肉 グリンピース	米 麦 油 じゃがいも カクテルゼリー	ほうれんそう たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく バナナ りんご みかん パイン もも	733 921	20.9 26.0		
13	金		麦ごはん		照り焼きチキン 具だくさんみそ汁 れんこんサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ ツナ	米 麦	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ れんこん きゅうり	638 784	25.4 30.7	いりこ	
16	月		麦ごはん		塩サバ なすのみそ汁 ほうれんそう和え	牛乳 さば 豆腐 油揚げ	米 麦 ごま 砂糖	なす たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	652 801	30.6 37.0	いりこ	
17	火		麦ごはん		ゴマからあげ (小1中2) もずくのすまし汁 ちりめんサラダ	牛乳 鶏肉 たまご もずく 豆腐 ちくわ ちりめん	米 麦 片栗粉 小麦粉 油 ごま 砂糖	生姜 たまねぎ にんじん えのき ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	636 797	26.6 33.3	かつお こんぶ	
18	水		米粉パン		かき揚げうどん バンバンジーサラダ	牛乳 グリンピース 油揚げ かまぼこ わかめ 鶏ささみ	米粉パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 うどん麺	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり もやし	696 839	25.2 29.7	かつお こんぶ	
19	木		麦ごはん		さばのみそ煮 い草そうめん汁 キャベツの甘酢和え	牛乳 さば 油揚げ	米 麦 砂糖 米粉 い草そうめん ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	632 771	22.1 26.1	かつお こんぶ	
20	金		麦ごはん		酢鶏 わかめスープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 かまぼこ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 ぶどうゼリー	生姜 にんじん ピーマン たまねぎ だけのこ しいたけ	694 844	24.2 29.1		
23	月		麦ごはん		いわしの梅煮 かぼちゃのみそ汁 五目きんぴら	牛乳 いわし 豆腐 わかめ さつまあげ 枝豆	米 麦 砂糖 片栗粉 しらたき ごま油 ごま	梅 かぼちゃ たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん しいたけ	631 775	27.2 32.8	いりこ	
24	火		麦ごはん		回鍋肉 白玉汁	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ	米 麦 砂糖 ごま油 白玉	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン 生姜 えのき しいたけ	621 762	24.6 29.4	かつお こんぶ	
25	水		ミルクパン		ハンバーグ 野菜と豆のスープ サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 ウインナー 大豆	パン 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり コーン	624 808	27.6 35.7		
26	木		麦ごはん		チキンナゲット (小1中2) カレー フルーツヨーグルト	牛乳 チキンナゲット 豚肉 グリンピース ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく みかん パイン もも バナナ りんご	768 993	25.0 32.8		
27	金		麦ごはん		ターサイバオズ サンラータン かぼちゃサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 豆腐 もずく たまご ハム	米 麦 片栗粉 パン粉 砂糖 小麦粉 ごま油	キャベツ たまねぎ 生姜 にんじん だけのこ しいたけ ねぎ かぼちゃ きゅうり コーン	653 789	20.9 24.1		
30	月		豚キムチごはん		厚焼き卵 肉団子の春雨スープ ゴマネーズサラダ	豚肉 牛乳 たまご 鶏肉 ちくわ	米 ごま油 油 砂糖 春雨 ごま	生姜 にんじん はくさいキムチ たまねぎ にら にんにく チンゲンサイ ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	681 821	23.9 27.6		

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて
よくかんで食べよう

今月の苓北産
なす きゅうり こねぎ キャベツ じゃがいも ピーマン