6月こんだて予定表

*…産山の食材を使います。（地産地消）お米と牛乳、しいたけも産山さんです。　　産山村学校給食センター

	こんだて	ざいりょう ねつやちから になる	ちやにくやほね になる	からだのちょうしを ととのえる	エネルギー(kcal) タンパク質(g) (上) 前期課程 (下) 後期課程
2 げつ	ごはん　牛乳 春巻き 小松菜のピーナツあえ 八宝菜 鉄分UPメニュー	こめ あぶら ニッ割ピーナッツ ねりごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく かまぼこ	こまつな にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし はくさい たけのこ ねぎ チンゲンサイ きくらげ	720 23 919 28.4
3 か	てりやきチキンバーガー 牛乳 キャベツのフレンチサラダ オニオンスープ	パン さとう バター	てりやきチキン ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ パセリ	667 20.8 825 25
4 すい	麦ごはん　牛乳 いわし梅のかおり揚げ 海藻サラダ　一食アーモンド 豆腐となめこのみそ汁 かみかみメニュー30かい	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう いわし ハム かいそう あぶらあげ とうふ だしいりこ	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ なめこ ねぎ	680 24.4 836 29.2
5 もく	コッペパン（カット）　牛乳 チリコンカン 野菜のスープ煮 ヨーグルト かみかみメニュー30かい	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず ひきにく ウインナー ヨーグルト	たまねぎ ピーマン にんにく トマト パセリ キャベツ にんじん	591 25.1 741 31
6 きん	キムタクごはん　牛乳 千草やき 梅肉あえ ワンタンスープ	こめ ごまあぶら さとう ワンタン	ぎゅうにゅう ちぐさやき ぶたにく	たくあん にら キムチ キャベツ きゅうり もやし しょうが たまねぎ にんじん	576 22.4 716 27.3
9 げつ	麦ごはん　牛乳 さばのみそ煮 かみかみするめあえ こんさい汁 かみかみメニュー30かい	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう さば さきいか　とりにく こんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう れんこん だいこん しいたけ ねぎ	706 26.8 836 30.6
10 か	米粉いりにんじんパン　牛乳 焼きぎょうざ わかめのチョレギサラダ トックスープ うぶやま食材 チンゲンサイ	パン　ごま さとう ごまあぶら もち	ぎゅうにゅう ぎょうざ のり わかめ とりにく	にんじん チンゲンサイ* もやし だいこん えのきたけ きくらげ	530 19 737 25.4
11 すい	ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツ白玉 かみかみメニュー30かい	こめ じゃがいも あぶら しらたまもち たんさん	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご パイン みかん もも	751 20.5 947 24.8
12 もく	ミルクパン 牛乳 野菜かきあげ うどん ツナと大葉の香りあえ	パン　さとう あぶら うどんめん	ぎゅうにゅう　とりにく かまぼこ こんぶ かつおぶし ノンドリップツナ	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ねぎ だいこん きゅうり おおば	684 25.2 796 29.8
13 きん	ごはん　牛乳 さわらの西京やき 茎わかめのサラダ さつま汁 かみかみメニュー30かい	こめ さとう ごまあぶら こんにゃく さつまいも	ぎゅうにゅう さわら ハム くきわかめ とりにく とうふ だしいりこ	キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	649 26.5 788 31.7
16 げつ	ごはん　牛乳 マーボーなす ほうれんそうのナムル スーミータン うぶやま食材 ほうれんそう	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ベーコン　たまご	たまねぎ たけのこ なす しいたけ* もやし ほうれんそう* コーン にんじん ねぎ	707 25.4 883 31
17 か	米粉パン　牛乳 アスパラのチーズ焼き さつまいもスティック かぼちゃポタージュ うぶやま食材 アスパラガス かみかみメニュー30かい	パン こめこ さとう マーガリン じゃがいも バター さつまいも	ぎゅうにゅう チーズ とりにく なまクリーム	たまねぎ アスパラガス* にんじん かぼちゃ パセリ	642 21.3 831 31.9
18 すい	ごはん　牛乳 きびなご甘酢漬け きゅうりとたこの酢のもの あおさのみそ汁 県産ばんかんゼリー ふるさとくまさんデー「あまくさ」地区	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう きびなご たこ わかめ とうふ あおさ だしいりこ	しょうが きゅうり ねぎ えのきたけ ばんかん	642 25.9 784 31.1
19 もく	レーズンパン 牛乳 トマトオムレツ スパゲティーナポリタン	パン さとう バター オリーブゆ スパゲティ	ぎゅうにゅう トマトオムレツ チーズ ハム	レーズン ピーマン マッシュルーム たまねぎ にんじん	654 24 889 31.3
20 きん	ごはん　牛乳 肉じゃが チンゲンサイのオイスター炒め いりこのナッツあえ うぶやま食材 チンゲンサイ・牛肉	こめ じゃがいも さとう あぶら ピーナツ こんにゃく	ぎゅうにゅう ぎゅうにく* ぶたにく いりこ いりだいず	たまねぎ にんじん いんげん チンゲンサイ* エリンギ しめじ	724 29.1 903 36
23 げつ	麦ごはん 牛乳 家常 豆腐 チャプチェ カルシウムUPメニュー	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが にんにく ねぎ しいたけ しめじ にら	722 27.8 919 35.1
24 か	コッペパン　牛乳 ごぼうのメンチカツ キャベツのカレーソテー チキンビーンズ かみかみメニュー30かい	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく だいず えだまめ ベーコン	キャベツ にんじん にんにく しょうが たまねぎ トマト ごぼう	649 25.4 798 31
25 すい	ごはん　牛乳 さばのごまみそ焼き ほうれん草のひじきサラダ 鶏ごぼう汁 うぶやま食材 ほうれんそう	こめ すりごま さとう	ぎゅうにゅう さば　ひじき とりにく　ツナ だしこんぶ かつおぶし	しょうが ほうれんそう* キャベツ コーン ねぎ ごぼう にんじん えのきたけ しいたけ	716 30.1 882 36.1
26 もく	ココアパン　牛乳 肉みそ 汁ビーフン 豆腐サラダ 果物（メロン）	パン ごま さとう ごまあぶら ビーフン オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく かいそう とうふ だいず	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ きゅうり レタス メロン	554 22.7 722 29.3
27 きん	産山牛肉のハヤシライス 牛乳 ごぼうのごまネーズサラダ うぶやま食材 ぎゅうにく	こめ むぎ ごま	ぎゅうにく*　チーズ ぎゅうにゅう とりささみ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ごぼう グリンピース きゅうり	745 23.8 912 28.9
30 げつ	麦ごはん　牛乳 あじのかばやき アスパラのおひたし 厚揚げともやしのみそしる うぶやま食材 アスパラガス	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あじ あつあげ　わかめ だしいりこ	しょうが もやし にんじん アスパラガス* たまねぎ ねぎ	708 27.3 839 32.6

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。