

# 6月 こんだて予定

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

こんだて	ざいりょう			エネルギー(kcal) タンパク質(g) (上) 前期課程 (下) 後期課程
	ねつやちから になる	ちやにくやほね になる	からだのちようしを ととのえる	
1 げつ	むぎ 麦ごはん 牛乳 ひじきとほうれん草の鉄分サラダ しおにく 塩肉じゃが	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら こんにゃく	ツナ ひじき ぶたにく きぬさや さつまあげ しょうが	648 22.8 803 28.4
2 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	こむぎこ さとう バター	ベーコン とりにく キャベツ きゅうり にんじん コーン パセリ たまねぎ	667 20.5 825 25
3 すい	むぎ 麦ごはん 牛乳 しお 塩サバ がんものあんかけ だいこん 大根のみそ汁	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら	さば がんもどき かつおぶし こんぶ あぶらあげ わかめ にぼし	673 28.8 871 36.4
4 もく	コッペパン 牛乳 アスパラフライ フレンチサラダ かぼちゃポタージュ	ちゅうりきこ さとう パンこ あぶら バター	ツナ とりにく クリーム たまねぎ にんじん	623 24.3 811 31.8
5 きん	キムタクごはん 牛乳 わかめのチヨレギサラダ さむげたん 参鶏湯 さつまいもスティック	こめ ごまあぶら ごま さつまいも あぶら さとう	にら しめじ にんじん はくさいキムチ もやし チンゲンサイ だいこん レモン ねぎ にんにく	696 24.4 884 31.5
8 げつ	むぎ 麦ごはん 牛乳 や 焼きぎょうざ ちゃんこ汁 ピーナッツあえ	こめ むぎ あぶら らっかせい さとう ピーナッツ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ はくさい しょうが キャベツ ほうれんそう もやし	631 23.3 791 28.8
9 か	ひのくにパン 牛乳 とり天 ちゃんぽん シークワサーゼリー	ひのくにパン でんぶん あぶら	たまご ぶたにく いか かまぼこ とりにく しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ きくらげ シークワサー	691 31.7 817 38.3
10 すい	ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	とりにく かいそう チーズ ヨーグルト たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり	759 24.9 930 29.1
11 もく	まる 丸パン 牛乳 たこ焼き うめサラダ あずかじる 飛鳥汁	さとう じゃがいも こむぎこ	たこ かつおぶし あおのり とりにく あぶらあげ だいこん にんじん きゅうり ゆかり たまねぎ ほうれんそう	563 22.7 761 30.9
12 きん	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き きき 茎わかめサラダ さつまいも	こめ さとう ごまあぶら むぎ さつまいも	さわら ハム くきわかめ とりにく どうふ だいしいりこ キャベツ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく だいこん	634 26.3 786 31.8

15 げつ	ごはん 牛乳 切干大根のごまサラダ マーボー春雨	こめ ごま さとう ねりごま はるさめ ごまあぶら	とりにく きゅうり きりぼしだいこん きゅうり にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ とうがらし なら	663 24.5 828 29.9
16 か	黒糖パン 牛乳 野菜かき揚げうどん ツナと大葉の香りあえ	さとう あぶら うどん こむぎこ ツナ とりにく	かまぼこ こんぶ かつおぶし パセリ たまねぎ	594 22.2 759 27.3
17 すい	むぎ 麦ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 かみかみするめあえ こんさい汁	こめ さとう ごま あぶら さつまいも なまクリーム	さんま とりにく かつおぶし ねぎ かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり だいこん れんこん しいたけ	663 25 783 28.5
18 もく	ミルクパン 牛乳 いわしのハンバーグ トマトスープ 県産ばんかんゼリー	さとう マーガリン あぶら とりにく いわし ハンバーグ	ブロッコリー たまねぎ トマト マッシュルーム パセリ ばんかん	593 23.6 749 29.4
19 きん	ひじきごはん 牛乳 カツオカツ チンゲンサイのけんちゃん 若竹汁	こめ さとう でんぶん あぶら あぶらあげ ひじき えだまめ どうふ わかめ あつおぶし こんぶ かつお なんかんあげ	にんじん にんにく ねぎ たけのこ チンゲンサイ	638 28.2 777 34
22 げつ	ごはん 牛乳 ブリの照り焼き よごし 赤だし	こめ さとう すりごま ぶり どうふ わかめ だしいりこ えのきたけ ねぎ もやし こまつな キャベツ にんじん	649 30.4 806 37.9	
23 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 チキンピーンズ	さとう あぶら じゃがいも ごぼうのメンチカツ とりにく えだまめ だいず	キャベツ にんじん にんにく しょうが たまねぎ トマト	649 25.1 799 30.5
24 すい	ひろしごはん 牛乳 チキンチキンれんこん くろものすまし汁 らっきょうサラダ	こめ さとう でんぶん あぶら とりにく どうふ こんぶ かつおぶし ひじき ちくわ もずく ひろし まな らっきょう れんこん にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	588 20.3 731 24.6	
25 もく	食パン 牛乳 トマトオムレツ アスパラのチーズ焼き 味噌スープ	さとう じゃがいも バター さつまいも あぶら ぶたにく トマトオムレツ チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ	606 23.3 797 29.9
26 きん	産山村のハヤシライス 牛乳 コーンサラダ みかんゼリー	こめ さとう むぎ あぶら ぎゅうにく チーズ たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ きゅうり コーン みかん	746 22 898 26.4	
29 げつ	むぎ 麦ごはん 牛乳 さけ もみじ 鮭の紅葉漬け風 はっと汁 枝豆のコーンスローサラダ	こめ むぎ こむぎこ さけ かつおぶし こんぶ だいこん にんじん ねぎ ささがきごぼう しいたけ キャベツ きゅうり えだまめ	619 27 784 34.5	
30 か	こめ 米粉入り人参パン 牛乳 チンゲンサイのごまネーズあえ 肉みそ汁ピーン	さとう あぶら ピーファン ごま すりごま にんじん しょうが にんにく にんにく たまねぎ きゅうり たけのこ なら きくらげ	601 21.7 803 28.3	

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。

かみかみメニュー  
30かい



うぶやま食材  
ほうれんそう

うぶやま食材  
チンゲンサイ

鉄分UPメニュー

鉄分UPメニュー

かみかみメニュー  
30かい



うぶやま食材  
アスパラガス

カルシウムUPメニュー



日本全国 郷土料理の旅  
～ご当地をめぐる～



ご当地めぐり

