

# 6がつ こんだてひょう

＜6月の給食目標＞  
 清潔に心がけ、楽しく食事をしましょう。

日	曜日	牛乳	こんだてめい	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 働く力になる	みどりの食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分
4	火		<b>【カミカミ給食】</b> ひじきごはん ししゃもの南蛮漬け ごぼう入りおひたし 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 ししゃも 厚揚げ 油揚げ ひじき 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん 油 ごま油	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ ごぼう しめじ さやいんげん たけのこ コーン	580 kcal 24.4 g 2.2 g
5	水		<b>【おはなし給食】</b> 小松菜ペペロンチーノ 豚肉と野菜のトマトスープ ドーナツ	牛乳 豚肉 ベーコン 粉チーズ	スパゲッティ じゃがいも 小麦粉 油 バター 砂糖 粉糖 はちみつ	人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ キャベツ エリンギ トマト缶	656 kcal 23.4 g 2.2 g
6	木		<b>【なかよし班給食】</b> カレーライス ツナサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ツナ	米 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 はちみつ	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん缶 ハイン缶 黄桃缶 パナナ	600 kcal 18.7 g 2.1 g
7	金		<b>【手づくりパンの日】</b> 小松菜クッキーパン レバーと野菜のソテー ABCマカロニスープ オレンジ	牛乳 豚レバー 豚肉 ベーコン	強力粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも でんぷん 油 バター 砂糖	人参 小松菜 しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ コーン オレンジ	595 kcal 24.6 g 1.9 g
10	月		ごはん じゃこ昆布ふりかけ 鮭の照り焼き じゃがいものそばろ煮 豆腐のみそ汁	牛乳 じゃこ 鮭 豚肉 豆腐 油揚げ かつお節 昆布 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも こんにやく でんぷん 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく 大根 玉ねぎ 白菜 さやいんげん えのき茸 干し椎茸	588 kcal 28.6 g 2.5 g
11	火		<b>【入梅献立】</b> チキンライス チーズオムレツ 大豆サラダ あじさい寒天ポンチ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム ベーコン たまご チーズ 大豆 粉寒天	米 じゃがいも でんぷん 油 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ エリンギ コーン グリンピース ビーマン キャベツ 赤パプリカ きゅうり アセロ果汁 オレンジ果汁 ぶどう果汁 りんご果汁 ナタヨー	622 kcal 24.6 g 1.9 g
12	水		ハムチーズサンド ポテドレサラダ 鶏肉のクリームスープ パナナ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン ツナ チーズ 生クリーム 豆乳	丸パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン 油 砂糖	人参 小松菜 きゅうり 玉ねぎ キャベツ コーン バナナ	610 kcal 25.6 g 2.2 g
13	木		<b>【そらまめのさやむき・2年生】</b> わかめごはん 鶏肉のさざれ焼き ごまあえ 野菜たっぷり汁 そらまめ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ	米 じゃがいも パン粉 練りごま すりごま マヨネーズ(卵不使用) でんぷん 砂糖	人参 小松菜 そらまめ ねぎ ごぼう キャベツ もやし 大根 えのき茸	593 kcal 28.0 g 1.9 g
14	金		ごはん のりの佃煮 肉じゃがコロッケ 糸寒天のあえもの えのきのみそ汁	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 油揚げ 大豆 のり 糸寒天 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも しらたき 小麦粉 パン粉 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり 大根 えのき茸	625 kcal 21.3 g 2.2 g
17	月		ごはん 小松菜ふりかけ 鯖の文化干し じゃがいもとさつま揚げの含め煮 豆腐だんご汁 メロン	牛乳 鯖 豚肉 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 かつお節 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも こんにやく 油 ごま油 でんぷん 砂糖	人参 小松菜 しょうが ねぎ 玉ねぎ 大根 白菜 さやいんげん 干し椎茸 メロン	634 kcal 27.1 g 2.5 g
18	火		<b>【郷土料理献立・長崎県】</b> ちゃんぽん 長崎天ぷら(鶏肉・さつまいも) はりはりあえ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム えび いか なたと	麺 さつまいも 小麦粉 春雨 でんぷん 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく 玉ねぎ きゅうり 干し椎茸 切干大根	612 kcal 31.9 g 2.1 g
19	水		ごはん むろあじバーグの甘酢あん ひじきのあえもの あられ麩のすまし汁	牛乳 むろあじ 鶏肉 なたと 豆腐 ひじき	米 じゃがいも 油 砂糖 白ごま 麩 でんぷん	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン もやし 大根 えのき茸 干し椎茸	579 kcal 28.4 g 2.4 g
20	木		<b>【ワールドランチ・台湾】</b> 魯肉飯 ビーフンスープ パイナップルケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	米 小麦粉 ビーフン バター 油 ごま油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく 玉ねぎ たけのこ 白菜 切干大根 パイナップル	610 kcal 20.8 g 2.2 g
21	金		<b>【手づくりパンの日】</b> ウィンナーロールパン ビーンズチャウダー マカロニサラダ パナナ	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン ハム 粉チーズ 白いんげん豆 豆乳 生クリーム	強力粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも 油 砂糖	人参 小松菜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン エリンギ バナナ	604 kcal 22.2 g 2.0 g
24	月		鯛のかば焼き丼 キャベツのおかかあえ 豆乳入りみそ汁 小玉すいか	牛乳 鯛 豚肉 ハム 油揚げ 豆乳 かつお節 白みそ 赤みそ	米 でんぷん 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 しょうが ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ 小玉すいか	584 kcal 24.4 g 1.6 g
25	火		<b>【ワールドランチ・インド】</b> ナン ダルカレー アチャール パイナップル	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ ひよこ豆 レンズ豆 粉チーズ	強力粉 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ コントマト缶 パイナップル	591 kcal 22.9 g 2.1 g
26	水		ごはん じゃこ大豆 切干大根のたまご焼き じゃがいもの炒め煮 沢煮椀	牛乳 じゃこ 豚肉 鶏肉 さつま揚げ ちくわ たまご 大豆	米 じゃがいも こんにやく でんぷん 砂糖 油	人参 小松菜 葉ねぎ 大根 ねぎ 玉ねぎ ごぼう さやいんげん 切干大根	614 kcal 27.5 g 2.3 g
27	木		五目チャーハン レバーと大豆のソースがらめ もやしと小松菜の中華あえ 春雨スープ	牛乳 豚肉 豚レバー 鶏肉 たまご 豆腐 大豆	米 春雨 白ごま でんぷん 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく 玉ねぎ きゅうり にら もやし たけのこ 干し椎茸	582 kcal 26.7 g 2.6 g
28	金		ごはん いかフライ 豚肉と野菜の炒めもの じゃがいものみそ汁 オレンジ	牛乳 いか 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油	人参 小松菜 玉ねぎ もやし 大根 キャベツ えのき茸 オレンジ	577 kcal 25.8 g 2.1 g

☆5日(水)のおはなし給食は『ドーナツだいごうしん』より『ドーナツ』です。  
 ☆都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。



＜6月の平均栄養価＞  
 エネルギー：603 kcal たんぱく質：25.1 g  
 塩分：2.2 g 脂質：20.7 g