



6月のこんだてひょう



さつま町立宮之城学校給食センター

日曜	こんだて名 (牛乳は毎日つきます)			あかたべもの	きいろたべもの	みどりたべもの	(小学校) エネルギー
	主食	おかず	汁わん	ちやく、ほねの もとなる	ねつやちからに なるもの	からだのちょうしを ととのえる	たんぱくしつ (中学校)
			小皿				
1月	さつま米ごはん	フェイスアード 野菜サラダ		ぎゅうにゅう ウィンナー、 ぶたにく、レッドキドニー	こめ オリーブあぶら、パ ター あぶら	たまねぎ、にんじん、インゲン キャベツ、えだまめ、きゅうり	587 Kcal 22.3 g 743 kcal 27.3 g
2火	しょくパン	しおこうじや 塩麹焼きビーフン ぎょうざ ミニトマト (しょう ちゅう 小2コ 中3コ)		ぎゅうにゅう ベーコン ぶ たにく、だいず、とり	パン ビーフン、ごまあぶら パンこ、でんぶん、さとう、ご まあぶら、こむぎこ、みずあめ、 ごま	にんじん、ピーマン、たまねぎ、 はくさい、にら ミニトマト	654 Kcal 22.4 g 880 kcal 29.7 g
3水	さつま米ごはん	とうふ 豆腐チゲ チョレギサラダ (1食さざみのり)		ぎゅうにゅう ちくわ、とう ふ、あぶらあげ、とり	こめ しらたき、あぶら こん にやく、ごまあぶら、さとう、 ごま、すりごま、こむぎ	はくさい、キャベツ、にんじん、えの きたけ、しめじ、チンゲンサイ、しょう が、きゅうり、にんにく、アスパラガス、 とうもろこし、にんにく	574 Kcal 21.1 g 724 kcal 26.0 g
4木	こめこい 米粉入りバターパン	ちゅうか 中華スープ まめ 豆ミートグラタン 小さな 小魚		たまご ぎゅうにゅう ウィン ナー、とり、ぶたにく、きんととき め、おあぶくまめ、ひよこまめ、 チーズ しわし	パン、マーガリン、でんぶん、 あぶら さとう、パンこ、あぶ ら さとう、こめこ	ヤングコーン、にんじん、たま ねぎ、こまつな、しいたけ トマ ト	642 Kcal 28.9 g 797 kcal 35.5 g
5金	(むぎごはん)	とうふ 豆腐ともやしのみそ汁 ソースチキンカツ どん あじつ せん 丼 (味付きキャベツ 1食ソース)		ぎゅうにゅう とうふ、あぶ らあげ とり	こめ、むぎきょうかまい じゃがいも パンこ、でんぶ ん、あぶら、ごま、すりごま、さ とう	もやし、にんじん、たまねぎ、ね ぎ キャベツ、りんご	623 Kcal 26.3 g 760 kcal 30.2 g
8月	さつま米ごはん	ちゅうかいたに 中華炒め煮 かみかみサラダ (1食マヨネーズ)		ぎゅうにゅう ぶたにく、あ つあげ、とり、にほし、だ いず	こめ さとう、でんぶん、あ ぶら さつまいも、あぶら、く るみ、さとう、サラダあぶら	にんじん、はくさい、きゅうり、たま ねぎ、チンゲンサイ、きぬさや、とうも ろこし、きくらげ、にんにく、しょう が、ごぼう、かぼちゃ、りんご	711 Kcal 23.4 g 893 kcal 28.7 g
9火	コッペパン	たんたんうどん ごまマヨネーズ和え おうとう 黄桃		ぎゅうにゅう ぶたにく、と りにく だいず	パン うどん、ねりごま、ご ま、ごまあぶら さとう、ごま、 すりごま	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつ な、ヤングコーン、セロリ、しいたけ アスパラガス、キャベツ、えのきたけ、 インゲン おうとう	594 Kcal 23.1 g 753 kcal 28.8 g
10水	さつま米ごはん うめぼ 梅干し	のっぺい汁 さかななんばんづ 魚の南蛮漬		ぎゅうにゅう とうふ、あぶ らあげ あじ	こめ さといも、でんぶん あぶら、さとう、でんぶん	うめ だいこん、ごぼう、にん じん、にら、えのきたけ きゅう り、たまねぎ	598 Kcal 26.1 g 745 kcal 32.2 g
11木	しょくパン	ねぎ 葱のクリームスープ ジャーマンポテト		ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅう にく、しらはなまめ、おあぶくまめ、 チーズ、だっしぶんにゅう、ぎゅう にゅう、なまクリーム ベーコン	パン マーガリン じゃが いも、バター	ねぎ、たまねぎ、にんじん、とう ろこし、クリームコーン、えだまめ きぬさや、たまねぎ	625 Kcal 24.4 g 780 kcal 30.2 g
12金	ひじきごはん	みそけんちん汁 さかなうめぼうみ 魚の梅風味揚げ パナナ		ひじき、あぶらあげ、とりに く、ぎゅうにゅう とうふ、 きびなご、たまご、あおのり	こめ、むぎきょうかまい、さ とう じゃがいも こむぎこ、 あぶら	にんじん、にら、しいたけ だ いこん、ごぼう、ねぎ うめ パ ナナ	698 Kcal 30.5 g 837 kcal 37.3 g
15月	さつま米ごはん	がめ煮 もやしの酢の物		ぎゅうにゅう とり、とりにく、あ つあげ、さつまいも、わかめ	こめ こんにやく、さとい も、さとう、あぶら すりごま、 ごま、さとう	にんじん、インゲン、たまねぎ、 だいこん もやし、きゅうり、と うもろこし	633 Kcal 21.9 g 806 kcal 27.0 g
16火	フォカッチャ	スパゲティミートソース ごぼうとナッツのサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく、 ぎゅうにく、だいず、とりにく	フォカッチャ スパゲッ ティ、あぶら アーモンド、こな アーモンド	にんじん、たまねぎ、セロリ、グ リンピース、なす、にんにく、し ょうが、トマト ごぼう、キャベツ、 にんじん	699 Kcal 26.3 g 880 kcal 32.5 g
17水	(さつま米ごはん)	じゃが芋の呉汁 セルフ豚肉梅しょうが焼き (手巻きり)		ぎゅうにゅう あぶらあげ、 だいず、わかめ ぶたにく、の り	こめ じゃがいも さとう、 あぶら	たまねぎ、にんじん、だいこん、 えのきたけ、ねぎ たまねぎ、に んじん、ピーマン、しょうが、うめ	604 Kcal 26.0 g 764 kcal 32.4 g
18木	コッペパン	やさい 野菜のスープ煮 肉団子のチリソース えだまめ 枝豆		ぎゅうにゅう おあぶくま め、きんとときまめ、ひよこまめ、 ベーコン、とりにく、ぎゅうにく、 ぶたにく、とりにく、だいず	パン マカロニ、じゃがい も、あぶら さとう、パンこ、で んぶん、こむぎ	えだまめ、にんじん、たまねぎ、 にんにくの芽 えだまめ	595 Kcal 26.5 g 741 kcal 32.7 g
19金	(むぎごはん)	おやくどん 親子丼ぶり (ごはんにかけて下さいね) さかなさいきょうや 魚の西京焼き 和風サラダ		ぎゅうにゅう とり、とりにく、たま ご あじ わかめ	こめ、むぎきょうかまい さとう あぶら、ごまあぶら、 アーモンド、さとう	にんじん、たまねぎ、グリン ピース、えのきたけ、しいたけ アスパラガス、キャベツ、とうも ろこし	591 Kcal 26.9 g 748 kcal 33.7 g
22月	さつま米ごはん	ごもく 五目いり煮 ほうれん草焼き (小2コ 中3 コ) 切り干し大根ハリハリ漬		ぎゅうにゅう ぶたにく、か んも、こんぶ とうふ、だいず、 さかな こんぶ	こめ こんにやく、じゃがい も、さとう、あぶら こむぎこ、 あぶら、でんぶん、さとう さ とう	かぼちゃ、ジャンボいんげん、 たまねぎ、ごぼう たまねぎ、ほ うれんそう だいこん、きゅう り、にんじん、しょうが	657 Kcal 21.8 g 847 kcal 26.9 g
23火	コッペパン	キャベツとハムのガーリックパスタ アスパラのキッシュ セレクトフルーツ		ぎゅうにゅう ロースハム、 チーズ チーズ、たまご、ぎゅう にゅう	パン スパゲッティ、オリ ーブあぶら	にんにく、キャベツ、こまつな アスパラガス あんず、マン ゴー	642 Kcal 28.2 g 876 kcal 37.5 g
24水	さつま米ごはん	ぶたにく、やながわに 豚肉の柳川煮 きゅうりの梅サラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく、たま ご	こめ こんにやく、じゃがい も、さとう、あぶら さとう	たまねぎ、かぼちゃ、ごぼう、え だまめ、きゅうり、にんじん、イ ンゲン、とうもろこし、うめ	641 Kcal 24.2 g 816 kcal 29.8 g
25木	しょくパン ジャム	はっばうさい カレー八宝菜 あんぱん 杏仁フルーツ		ぎゅうにゅう ベーコン、ちく わ れんにゅう、だいず、たま ご	パン さとう、でんぶん、あ ぶら みずあめ、さとう	にんじん、きぬさや、セロリ、た まねぎ、キャベツ、もやし、えの きたけ、しいたけ バイン、バナナ、 おうとう	606 Kcal 23.0 g 747 kcal 27.6 g
26金	バターライス	ホワイトシチュー (ごはんにかけても食べて 下さいね) 五目卵焼き 海藻サラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく、えび、ぎゅう にゅう、なまクリーム、とりにく、とりに く、だいず、たまご、チーズ、きわわめ、こ んぶ、とさか、つまた、キリンサイ	こめ、むぎきょうかまい、パ ター、あぶら あぶら、バター、 じゃがいも こむぎ、でんぶん あぶら	にんじん、パセリ、たまねぎ、し めじ たまねぎ、にんじん、ほう れんそう、しいたけ トマト、は くさい、きゅうり、アスパラガス	700 Kcal 25.3 g 846 kcal 29.1 g
29月	さつま米ごはん	かき玉汁 あじの揚げ煮		ぎゅうにゅう たまご、こま ぼこ あじ	こめ でんぶん さといも、 あぶら、さとう	にんじん、こまつな、たまねぎ、 えのきたけ、しいたけ ピーマ ン、しょうが	602 Kcal 25.1 g 769 kcal 31.4 g
30火	しょくパン	おやく 親子うどん なつこしだんご 夏越団子		ぎゅうにゅう とり、とりにく、たま ご、わかめ	パン うどん もちごめこ	たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ、しい たけ、たけのこ バイン、おうと う、みかん、メロン	582 Kcal 25.8 g 738 kcal 32.3 g

献立名の番号について・・使用食品(あか・きいろ・みどり)項目に献立名と同じ番号の次に書いている食品を使っています。

例: 豆腐チゲ・・あか(ちくわ、とうふ、あぶらあげ、とりにく) きいろ(しらたき、あぶら) みどり(はくさい、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しめじ、チンゲンサイ、しょうが)
下線は、アレルギー食品が含まれていることを示しています。