



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

※お米はさつま町内産です。

日曜	こんだて名 (②牛乳は毎日つきます)		あかのたべもの からだをつくる		みどりのたべもの からだのちょうしをととのえる		きいろのたべもの からだをうごかすもとなる		(小学校) エネルギー たんぱくしつ (中学校)	
	主食	おかず	③汁わん ④⑤⑥⑦小皿	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	きゅうにゅう・ にゅうせいひん・ ごさかな・かいそ う	いろいろい やさい	いろいろすい やさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう		あぶら
1水	①ひじきごはん	③ぶた汁 ④やさしいため		①とりにく あぶらあげ ③ぶたにく なまあげ	①ひじき ②きゅうにゅう ③わかめ	①③にんじん	①ほししいたけ たけのこ ①③こんにやく ③ごぼう だいこん しょうが ぶかね ぎ④コーン もやし アスパ ラガス きゅうべつ	①こめ むぎ さとう ③じゃがいも	④あぶら ごま	626 Kcal 24.1 g 808 kcal 29.6 g
2木	①麦ごはん	③豆腐のカレー煮 ④きゃべつのサラダ ⑤ヨーグル		③ぶたにく とうふ	②きゅうにゅう ⑥ヨーグルト	③にんじん こまつな ④トマト	③たまねぎ たけのこ にんにく ④きゃべつ きゅうり コーン レモンかじゅう	①こめ むぎ ④さとう	④あぶら ごま	677 Kcal 23.6 g 840 kcal 27.4 g
3金	①ごはん	③豆乳みそ汁 ④魚のにらだれ		③とうふ あぶらあげ とうにゅう ④とびうお	②きゅうにゅう	③にんじん ④にら	③だいこん もやし ぶかねぎ ④しょうが	①こめ ③じゃがいも ④でんぶん ざらめ	④あぶら ごま	656 Kcal 26.8 g 851 kcal 33.5 g
6月	①麦ごはん	③ホワイトシチュー ④コールスローサラダ		③とりにく	②③きゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ コーン しめじ ④きゅうり きゃべつ レッドキャベツ	①こめ むぎ ③じゃがいも こむ ぎこ	③バター あぶら ④ドレッシング	679 Kcal 22.2 g 859 kcal 26.8 g
7火	①黒糖パン	③なすとトマトのスパゲティ ④アップルソースサラダ		③ベーコン ぶたにく	②きゅうにゅう ③こなチーズ	③トマト ピーマン ④にんじん	③なす たまねぎ マッシュルーム にんにく ④きゅうり きゃべつ りんごかん アップルソース	①パン ③スパゲティ	③バター ④オリーブゆ	657 Kcal 26.2 g 836 kcal 32.5 g
8水	①七福米	※かみかみの日(8-歯の日) ③干し大根の煮物 ④くきわかめのきんぴら		③とりにく なまあげ ちくわ ④さつまあげ	②きゅうにゅう ④くきわかめ	③いんげん ④にんじん	③ほしだいこん たけのこ こんにやく ④いとこんにやく	①こめ あかまい おしむぎ くらまい ひのひかりげんまい みどりまい こしひ かりげんまい もち げんまい③じゃがい も ざらめ④さとう	④あぶら ごま	611 Kcal 24.5 g 810 kcal 30.6 g
9木	①わかめごはん	③ラビオリスープ ④豆ミートグラタン		③とりにく ぶたにく ベーコン あさり ④ぶたミンチ まめ	①わかめ ②きゅうにゅう ④チーズ	③にんじん パ セリ ④トマト	③きゃべつ ③④たまねぎ	①こめ むぎ ③こむぎこ じゃがいも ④さとう パンこ	④あぶら	653 Kcal 25.4 g 831 kcal 31.3 g
10金	①麦ごはん	③他人丼 ④アーモンドサラダ		③たまご ぶたにく	②きゅうにゅう	③④にんじん	③ほししいたけ たけのこ たまねぎ ぶかねぎ ④きゃべつ きゅうり	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう	④あぶら アーモンド	606 Kcal 23.0 g 784 kcal 28.5 g
13月	①ごはん	③とりの煮付け ④おひたし ⑤ちりめんつくだに		③とりにく なまあげ	②きゅうにゅう ⑥しらすほし	③にんじん	③ほしだいこん こほう たけのこ ほししいたけ こんにやく ④もやし きゃべつ	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④あぶら	628 Kcal 23.2 g 803 kcal 28.1 g
14火	①パティパン	③麦スープ④チキンバーガー(野菜ソ テー・スライスチーズ・タルタルソース)		③あさり ③④とりにく	②きゅうにゅう ④チーズ	③にんじん	③たまねぎ セロリー えのきたけ ちんげんさい ④きゃべつ	①パン ③むぎ じゃがいも	④あぶら タルタルソース	669 Kcal 31.8 g 790 kcal 38.8 g
15水	①麦ごはん	③中華スープ ④ピビンバ		③うすらたまご ④きゅうにゅう たまご	②きゅうにゅう	③かぼちゃ ④にんじん こ まつな	③たけのこ えのきたけ ほししいたけ ③④もやし しょうが	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう	③④あぶら ごま	638 Kcal 24.9 g 826 kcal 31.3 g
16木	①ごはん	③豚肉の柳川煮 ④きゅうりの梅サラダ		③ぶたにく たまご	②きゅうにゅう	③かぼちゃ ④にんじん	③ごぼう こんにやく たまねぎ ④ねりうめ きゅうり コーン	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	③あぶら	619 Kcal 23.3 g 805 kcal 29.1 g
17金	①麦ごはん	③チキンエッグカレー ④フルーツジュレ		③とりにく うすらたまご	②きゅうにゅう ③スキムミルク	③にんじん	③たまねぎ にんにく りんごピューレ ④みかん おうとう	①こめ むぎ ③じゃがいも ④ナタデココ アセロラジュレ	③あぶら	720 Kcal 21.2 g 895 kcal 25.7 g
20月	①麦ごはん	③筑前煮 ④豚みそ ⑤手巻きのみり		③とりにく なまあげ ④ぶたにく	②きゅうにゅう ⑥やきのり	③にんじん	③たけのこ こほう こんにやく ほししいたけ だいこん ④しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも さ とう ④ざらめ こくとう	③あぶら ④ごま	695 Kcal 30.2 g 883 kcal 37.8 g
21火	①ミルクパン	③牛肉と野菜のスープ煮 ④とうもろこし ⑤みかん果汁		③ぎゅうにく	②きゅうにゅう ③ヨーグルト	③にんじん	③セロリー だいこん にん にく たまねぎ エリンギ きゃべつ④とうもろこし⑤み かんかじゅう	①パン	③バター	633 Kcal 26.4 g 770 kcal 31.8 g
22水	①ごはん	③大豆の五目煮 ④もやしのごま あえ⑤野菜カレーふりかけ		③とりにく だいず なまあげ さつまあげ ぶたにく	②きゅうにゅう ③こんぶ	③いんげん ④にんじん ④こまつな	③こんにやく だいこん ごぼう ほししいたけ ④もやし	①こめ ③じゃがいも ざら め ④さとう	④ごま	643 Kcal 26.2 g 810 kcal 32.1 g
23木	①サフラン ライス	③野菜スープ ④シーフードドリア		④えび いか とりにく ベーコン まめ	②④きゅうにゅう	③④にんじん	③えのきたけ きゃべつ ③④たまねぎ ④しめじ えだまめ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④こむぎこ	④バター なまクリーム	627 Kcal 25.0 g 813 kcal 30.8 g
24金	①ごはん	③食べるみそ汁 ④きびなごのなんばん漬		③なまあげ	②きゅうにゅう ③わかめ ④きびなご	③かぼちゃ ③④にんじん	③しめじ もやし ④たまねぎ	①こめ ③じゃがいも ④でんぶん さとう	④あぶら ごま	629 Kcal 23.2 g 822 kcal 28.5 g
27月	①麦ごはん	③チリライス ④ドレッシングサラダ		③ぶたにく まめ ペースト	②③きゅうにゅう ④わかめ こんぶ	③かぼちゃ ④にんじん	③たまねぎ しめじ にんにく グリンピース ④きゅうり コーン レタス レモンかじゅう	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	639 Kcal 21.8 g 813 kcal 26.3 g
28火	①コッパン	③じゃじゃうどん ④かぼちゃ大学 ⑤みかん果汁		③ぶたミンチ さつまあげ ひきわりだいず	②きゅうにゅう	③にんじん ④かぼちゃ	③たまねぎ ほししいたけ たけのこ えだまめ ぶかねぎ ⑤みかんかじゅう	①パン ③うどん ③④ざらめ	③④あぶら ④ごま	709 Kcal 25.0 g 895 kcal 31.4 g
29水	①ごはん	③さつま汁 ④ゴーヤチャンプルー		③とりにく なまあげ ④ぶたにく とうふ	②きゅうにゅう	③にんじん かぼちゃ ④にがうり	③だいこん こんにやく ぶかねぎ ④きゃべつ	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	618 Kcal 23.0 g 784 kcal 28.0 g
30木	①麦ごはん	③麻婆丼 ④パンサンズ-		③とうふ ぶたミンチ	②きゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく ④きゃべつ きゅうり	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう ④はるさめ	③④あぶら ④ごま	606 Kcal 23.5 g 768 kcal 28.6 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：①ひじきごはん・・・あか(①とりにく・ひじき) みどり(①にんじん) きいろ(①こめ・むぎ・さとう)

※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。