



# 6月の給食こんだて表



(Ⅱ地区)

ひょうち	ようび	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal	
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	たんぱく質 g	
1	月	ごはん ぎゅうにゅう うまに やさしいため ふりかけ	こめ じゃがいも さとう あぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あげかまぼこ ベーコン ふりかけ(サケ)	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん キャベツ たまねぎ にんじん	639 21.5	
2	火	くろさとうパン ぎゅうにゅう やさしいスープ とりのからあげ キャベツのひじきあえ	パン あぶら あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しそあじひじき	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ しょうが キャベツ にんじん きゅうり	616 24.1	
3	水	わかめごはん ぎゅうにゅう オニオンスープ おこのみやき 1しよくあおのり オレンジ	こめ あぶら やまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく いか たまご かつおぶし あおのり	たまねぎ にんじん ピーマン セロリー キャベツ オレンジ	652 23.2	
4	木	むぎごはん ぎゅうにゅう スーミータン チンジャオロースー	こめ むぎ あぶら でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ロースハム とりにく ぶたにく	とうもろこし ちんげんさい たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん しょうが	601 24.6	
5	金	ごはん ぎゅうにゅう すまじる ごぼうのかきあげ ツナそぼろ	こめ こむぎこ あぶら こま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たまねぎ こまつな ごぼう にんじん たまねぎ ゆでぼしだいこん しそ	635 22.4	
8	月	ハヤシライス ぎゅうにゅう ごぼうサラダ メロン	こめ こむぎこ あぶら マーガリン さとう あぶら	ツナ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース トマト ごぼう きゅうり にんじん メロン	628 19.3	
9	火	こめパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ オムレツ レモンサラダ	パン こむぎこ あぶら なまクリーム じゃがいも マーガリン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう オムレツ	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	645 22.9	
10	水	うめじごはん ぎゅうにゅう さつまじる いかのかりんあげ きゅうりのしおもみ	こめ じゃがいも さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく みそ いか	あかじそ うめ こんにやく ごぼう にんじん ねぎ きゅうり	646 22.8	
11	木	むぎごはん ぎゅうにゅう しらたまじる いわしのおかか きんぴら あじつけのり	こめ むぎ しらたま こま さとう あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ほんべん いわしおかか	えのきたけ たまねぎ こまつな ごぼう にんじん	606 24.7	
12	金	ごはん ぎゅうにゅう ビーフンスープ やきにく すいか	こめ ビーフン ごまあぶら さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	ちんげんさい たまねぎ にんじん もやし しょうが きくらげ キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン りんご すいか	589 22.9	
15	月	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに きゅうりとわかめのすのもの にぼしのつくだに	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう さとう こま さとう みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ にぼし	こんにやく たまねぎ にんじん グリンピース ししいたけ きゅうり	585 20.1	
16	火	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ アーモンドサラダ いちごジャム	パン じゃがいも あぶら アーモンド あぶら さとう ジャム	ぎゅうにゅう だいたく ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース トマト きゅうり とうもろこし にんじん	639 25.5	
17	水	ぶたどん ぎゅうにゅう うずらたまごのスー もやしとにらのいためもの	こめ さとう あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ ししいたけ もやし にら	643 27.7	
18	木	ごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ パンサンサー れいとうみかん	こめ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ ねぎ しょうが ししいたけ きゅうり にんじん もやし みかん	653 23.3	
19	金	ごはん ぎゅうにゅう みそしる アジフライ ひじきのにも	こめ あぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ みそ アジフライ ぶたにく あげかまぼこ ひじき あぶらあげ	なす たまねぎ ねぎ ゆでぼしだいこん こんにやく にんじん えだまめ	596 23.0	
22	月	むぎごはん ぎゅうにゅう やさしいわん とりにくのてりやき キャベツのじゃこいため	こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ちりめんじゃこ	たけのこ ごぼう ふかねぎ にんじん ししいたけ しょうが キャベツ もやし	577 23.2	
23	火	たてわりコッペパン ぎゅうにゅう ポテトスープ スティックドッグ 1しよくケチャップ ゆでキャベツ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン スティックドッグ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ キャベツ えだまめ ししいたけ	618 25.4	
24	水	クレープジュシー ぎゅうにゅう もずくととうがんのスー にんじんしりしり シークワサーゼリー	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら ゼリー	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう とりにく もずく ツナ たまごそぼろ	とうがん にんじん	616 25.9	
25	木	ポークカレー ぎゅうにゅう アスパラサラダ	こめ あぶら じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース りんご アスパラガス にんじん とうもろこし	653 20.9	
26	金	ごはん ぎゅうにゅう ふしめじる にざかな ごまあえ	こめ ふしめん さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ほんべん あぶらあげ さば	たまねぎ ししいたけ ねぎ しょうが ふかねぎ キャベツ きゅうり もやし にんじん	622 25.3	
29	月	ごはん ぎゅうにゅう オニオンスープ わふうハンバーグ ゆでやさしい	こめ あぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	たまねぎ にんじん パセリ セロリー たまねぎ しめじ アスパラガス キャベツ	622 22.6	
30	火	はちみつパン ぎゅうにゅう じゃがいものベーコンに ごまドレッシングサラダ	パン じゃがいも さとう ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり もやし にんじん	593 19.9	
※ 都合により献立内容を変更することがあります。						22日分の平均栄養価	622 23.2

給食に使用する加工食品等のアレルギー表示を記載いたします。

1日(月)	ふりかけ(サケ)	大豆、さけ、ごま	19日(金)	あじフライ	小麦、大豆
2日(火)	しそ味ひじき	小麦、大豆	23日(火)	スティックドッグ	小麦 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉
9日(火)	オムレツ	卵、大豆、鶏肉	24日(水)	卵そぼろ	卵、小麦、大豆
11日(木)	いわしおかか煮	小麦、大豆		シークワサーゼリー	
	味付けのり	えび、小麦、大豆	29日(月)	ハンバーグ	豚肉、鶏肉、大豆
16日(火)	いちごジャム		※ちやんぼん、うどん等の麺を製造する工場では「そば」の麺も製造されています。		

(令和2年6月 大村市教育委員会)