

6月の給食こんだて表



(I地区)

ひ に ち	よう び	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 g
			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	
1	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		607 22.6
		すましじる		とりにく とろふ わかめ	えのきたけ ほうさい こねぎ	
		ごぼうとたまねぎのかきあげ ツナそぼろ	こむぎこ あぶら ごま あぶら さとう	たまご ツナ	たまねぎ ごぼう にんじん ゆでほしだいこん しそ	
2	金	ハヤシライス	こめ こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ	613 20.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
5	月	ぶたどん	こめ さとう	ぶたにく	たまねぎ	659 27.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ぐたくさんのみそしる キャベツのじゃこいため	じゃがいも ごまあぶら	あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ	にんじん ごぼう たまねぎ こねぎ キャベツ もやし	
6	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		602 25.9
		わかめスープ	ごまあぶら	とりにく わかめ	たまねぎ えのきたけ しょうが	
		やきにく ミニトマト	さとう あぶら ごま	ぎゅうにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン りんご ミニトマト	
7	水	はちみつパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		628 22.0
		コーンポタージュ	こむぎこ あぶら バター なまクリーム じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ マッシュルーム	
		オムレツ レモンサラダ	あぶら さとう	オムレツ	キャベツ きゅうり にんじん レモン	
8	木	うめじごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	あかじそ うめ	601 25.9
		きしめんじる	きしめん	とりにく	たまねぎ チンゲンサイ しいたけ こねぎ	
		アジのスパイシーあげ そくせきづけ	でんぶん こむぎこ あぶら	アジ	レモン キャベツ きゅうり にんじん	
9	金	さらうどん	チャーメン でんぶん あぶら	ぶたにく イカ エビ はんぺん あげかまぼこ	キャベツ たまねぎ しいたけ もやし にんじん こねぎ	613 28.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		とりにくとカシューナッツのいためもの すいか	カシューナッツ さとう あぶら	とりにく	ビーマン たけのこ たまねぎ パプリカ すいか	
12	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		611 23.1
		うまに	あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく あげかまぼこ	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	
		にほしのつくだに きゅうりとわかめのすのもの	ごま さとう さとう	にほし わかめ	きゅうり	
13	火	おやこどん	こめ さとう でんぶん	たまご とりにく	たまねぎ にんじん ふかねぎ しいたけ えのきたけ	608 24.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		キビナゴのかりかりフライ もやしとにらのソテー	あぶら あぶら	キビナゴかりかりフライ ぶたにく	もやし にら	
14	水	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		645 30.0
		チリコンカン	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	
		アーモンドサラダ かくチーズ	アーモンド あぶら さとう	チーズ	きゅうり とうもろこし にんじん	
15	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		630 27.0
		みそしる	じゃがいも	とろふ みそ	たまねぎ こまつな こねぎ	
		さかなのにつけ ひじきのもの	さとう あぶら さとう	さば ぶたにく ひじき あぶらあげ	しょうが ふかねぎ こんにゃく にんじん えだまめ	
16	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		677 25.3
		ジャーチャンどうふ	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ たけのこ にんじん こねぎ しいたけ しょうが	
		パンサンスー れいとうみかん	はるさめ さとう ごまあぶら		きゅうり にんじん もやし とうもろこし みかん	
19	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		613 25.9
		ごもくスープ	あぶら でんぶん	たまご とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ こまつな	
		ぶたにくのさんよくいため	でんぶん あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ ビーマン パプリカ しょうが	
20	火	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう わかめ		628 23.8
		にくだんごじる		つくね	キャベツ にんじん えのきたけ こねぎ	
		いかのかりんあげ ナムル	さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら さとう	イカ	きゅうり もやし にんじん	
21	水	こめコパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		621 27.3
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	
		さかなのチーズマヨネーズやき コールスロー	マヨネーズ さとう あぶら	ホキ チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん レモン	
22	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		653 26.9
		とうがんスープ		とりにく	とうがん たまねぎ にんじん にら きくらげ	
		ラフテー にんじんしりしり シークワーサーゼリー	さとう ごま ごまあぶら ゼリー	ぶたにく ツナ	しょうが にんじん	
23	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		636 20.7
		ビーフンじる	ビーフン あぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん もやし とうもろこし こねぎ	
		ポテトコロッケ ゆかりあえ あじつけのり	あぶら	コロッケ	きゅうり あかじそ あじつけのり	
26	月	ポークカレーライス	こめ じゃがいも あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース りんご	627 20.8
		ぎゅうにゅう トマトサラダ		ぎゅうにゅう	トマト キャベツ きゅうり	
27	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		608 22.8
		ちくぜんに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	
		なっとうみそ しおのみきゅうり	ごま さとう あぶら	なっとう ぶたにく みそ	こねぎ しょうが きゅうり	
28	水	くろざとうパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		601 28.0
		マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	
		タンドリーチキン えだまめサラダ	オリーブオイル あぶら さとう	とりにく ヨーグルト	えだまめ きゅうり とうもろこし	
29	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		601 25.0
		スーミータン	あぶら でんぶん	たまご ハム とりにく	たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	
		チンジャオロースー ミニトマト	さとう あぶら	ぎゅうにく	たけのこ ビーマン にんじん しょうが ミニトマト	
30	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		662 25.1
		さつまじる	じゃがいも	あつあげ とりにく みそ	ごぼう にんじん こんにゃく こねぎ	
		サバのソースに ごまあえ	でんぶん あぶら さとう ごま さとう	サバ	しょうが キャベツ きゅうり もやし	

※都合により献立内容を変更することがあります。

(令和5年6月 大村市教育委員会)

今月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、6月30日です。