

6月の給食こんだて表



(Ⅱ地区)

ひ に ち	よ う ひ	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	ハヤシライス ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ	こめ こむぎこ パター あぶら	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり にんじん	613 20.3
2	金	ごはん ぎゅうにゅう すましじる ごぼうとたまねぎのかきあげ ツナそぼろ	こめ こむぎこ あぶら ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とろふ わかめ たまご ツナ	えのきたけ ほうさい こねぎ たまねぎ ごぼう にんじん ゆでほしだいこん しそ	607 22.6
5	月	ごはん ぎゅうにゅう うまに にほしのつくだに きゅうりとわかめのすのもの	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あげかまほこ にほし わかめ	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん きゅうり	611 23.1
6	火	はちみつパン 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 パター なまクリーム じゃがいも 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 にんじん レモン	628 22.0
7	水	むぎごはん ぎゅうにゅう わかめスープ やきにく ミニトマト	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぎゅうにく みそ	たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン りんご ミニトマト	602 25.9
8	木	さらうどん 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	チャーメン でんぶん あぶら カシューナッツ さとう あぶら	ぶたにく イカ エビ はんぺん あげかまほこ ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ たまねぎ しいたけ もやし にんじん こねぎ ピーマン たけのこ たまねぎ パプリカ すいか	613 28.4
9	金	うめじそごはん ぎゅうにゅう きしめん アジのスパイスーあげ そくせきづけ	こめ さとう きしめん でんぶん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく アジ	あかじそ うめ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ こねぎ レモン キャベツ きゅうり にんじん	601 25.9
12	月	ぶたどん ぎゅうにゅう ぐだくさんのみそじる キャベツのじゃこいため	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん ごぼう たまねぎ こねぎ キャベツ もやし	659 27.1
13	火	コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン アーモンドサラダ かくチーズ	パン あぶら アーモンド あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし にんじん	645 30.0
14	水	おやこどん 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	こめ さとう でんぶん あぶら あぶら	たまご とりにく ぎゅうにゅう キビナゴかりかりフライ ぶたにく	たまねぎ にんじん ふかねぎ しいたけ えのきたけ もやし にら	608 24.5
15	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ジャーチャンどろふ パンサンスー れいとうみかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう 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 きゅうり にんじん もやし とうもろこし みかん	675 25.4
16	金	ごはん ぎゅうにゅう みそじる さかなのにつけ ひじきのにも	こめ じゃがいも さとう あぶら さとう	ぎゅうにゅう とろふ みそ さば	たまねぎ こまつな こねぎ しょうが ふかねぎ こんにやく にんじん えだまめ	632 26.9
19	月	ポークカレーライス ぎゅうにゅう トマトサラダ	こめ じゃがいも あぶら オリーブオイル 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 トマト キャベツ きゅうり	627 20.8
20	火	こめコパン ぎゅうにゅう ポテトスープ さかなのチーズマヨネーズやき コールスロー	パン じゃがいも マヨネーズ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ たまねぎ キャベツ にんじん レモン	621 27.3
21	水	わかめごはん ぎゅうにゅう にくだんごじる いかのかりんあげ ナムル	こめ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ つくね イカ	キャベツ にんじん えのきたけ こねぎ きゅうり もやし にんじん	628 23.8
22	木	ごはん ぎゅうにゅう ビーフンじる ポテトコロッケ ゆかりあえ あじつけのり	こめ ビーフン あぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく コロッケ あじつけのり	キャベツ たまねぎ にんじん もやし とうもろこし こねぎ きゅうり あかじそ	638 20.6
23	金	むぎごはん ぎゅうにゅう とうがんスープ ラフテー にんじんしりしり シークワーサーゼリー	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく ツナ	とうがん たまねぎ にんじん にら きくらげ しょうが にんじん	652 27.0
26	月	ごはん ぎゅうにゅう ごもくスープ ぶたにくのさんしょくいため	こめ あぶら でんぶん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ こまつな たまねぎ ピーマン パプリカ しょうが	613 25.9
27	火	くろざとうパン ぎゅうにゅう マカロニスープ タンドライチキン えだまめサラダ	パン マカロニ オリーブオイル あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ えだまめ きゅうり とうもろこし	601 28.0
28	水	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに なっとうみそ しおもみきゅうり	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく なっとう ぶたにく みそ	たけのこ にんじん ごぼう こんにやく いんげん こねぎ しょうが きゅうり	608 22.8
29	木	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる サバのソースに ごまあえ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく みそ サバ	ごぼう にんじん こんにやく こねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし	664 25.0
30	金	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 ミニトマト	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご ハム とりにく ぎゅうにく	たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ たけのこ ピーマン にんじん しょうが ミニトマト	600 25.1

※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。