

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	
3	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		618 26.9
		はっぼうさい	でんぷん あぶら	ぶたにく エビ イカ はんぺん	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが しいたけ	
		だいずとごごかなのあげに	でんぷん さとう くるざとう あぶら ごま	だいず にぼし		
4	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		615 25.8
		スーミータン	でんぷん	たまご 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	さとう あぶら	ぶたにく	たけのこ ピーマン にんじん しょうが	
5	水	はちみつパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		606 26.4
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう	
		アフリカンチキン	でんぷん あぶら	とりにく	たまねぎ	
		カラフルサラダ	さとう あぶら		きゅうり とうもろこし パプリカ レモン	
6	木	しそごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	あかしそ	625 24.3
		つみれじる		つみれ とうふ	たまねぎ えのきたけ こねぎ	
		いかのかりんあげ	さとう でんぷん あぶら	イカ		
		やさしいため	あぶら		キャベツ にんじん ピーマン	
7	金	ハヤシライス(むぎ)	こめ むぎ 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	624 19.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ドレッシングサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり	
		メロン			メロン	
10	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		609 22.5
		うまに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく あげかまぼこ	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん	
		ごごかなのつくだに	さとう ごま	にぼし		
		そくせきづけ			キャベツ きゅうり にんじん	
11	火	おやこどん(むぎ)	こめ むぎ さとう でんぷん	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	610 24.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		やさいとウインナーのソテー	あぶら	ウインナー	キャベツ チンゲンサイ えだまめ	
12	水	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		610 28.6
		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	さとう あぶら アーモンド		きゅうり とうもろこし にんじん	
		チーズ		チーズ		
13	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		643 25.9
		ぐだくさんみそじる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん こねぎ	
		ブリのてりやき	さとう でんぷん	ブリ	しょうが	
		ひじきのにももの	さとう あぶら	ぶたにく あげかまぼこ ひじき	こんにやく にんじん いんげん	
14	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		648 24.4
		マーボーどうふ	さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん こねぎ しょうが しいたけ	
		ちゅうかあえ	さとう ごま ごまあぶら		キャベツ きゅうり もやし にんじん	
		れいとうみかん			みかん	
17	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		622 22.4
		けんちんじる	じゃがいも	あぶらあげ とりにく	にんじん ごぼう ふかねぎ こんにやく	
		いわしのしょうがに		いわしのしょうがに		
		ゆかりあえ			きゅうり にんじん あかしそ	
18	火	クープジュシー	こめ さとう あぶら	ぶたにく こんぶ	えだまめ しいたけ	622 23.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		もずくスープ		もずく はんぺん とうふ	たまねぎ にんじん えのきたけ こねぎ	
		カレーポテトコロッケ	カレーポテトコロッケ あぶら			
19	水	にんじんしりしり	ごま ごまあぶら	ツナ	にんじん	
		くるざとうパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
		チンゲンサイのミルクスープ	じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	
20	木	とりにくとカシューナッツのいためもの	さとう あぶら カシューナッツ	とりにく	ピーマン たけのこ たまねぎ パプリカ	
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		ぶたじる		あつあげ ぶたにく みそ	だいこん しめじ こんにやく にんじん ごぼう こねぎ	
		とりにくのてりやき	さとう	とりにく	しょうが	
21	金	キャベツのじゃこいため	ごまあぶら	ちりめんじゃこ	キャベツ もやし	
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく	
		きゅうりとはるさめのすのもの	はるさめ さとう ごま ごまあぶら		きゅうり にんじん	
24	月	ふりかけ		おかかふりかけ		
		むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		
		にくだんごのスープ	はるさめ	つくね	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん しいたけ	
		ぶたキムチ	さとう ごま あぶら	ぶたにく みそ	キムチ キャベツ もやし にんじん いら しょうが	
25	火	わかめごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう わかめ		618 20.6
		ごもくうどん	うどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ こねぎ しいたけ	
		たまねぎのかきあげ	こむぎこ あぶら	たまご	たまねぎ ごぼう にんじん	
		しおみやさい			きゅうり にんじん	
26	水	こめこパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		609 25.9
		オニオンスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ セロリー	
		ハンバーグ	さとう あぶら	ハンバーグ	たまねぎ しめじ	
		レモンサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり にんじん レモン	
27	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		633 25.6
		とりごぼろじる		とりにく あつあげ	ごぼう しいたけ こんにやく ふかねぎ	
		ぶたにくのさんしょくいため	さとう でんぷん あぶら	ぶたにく	しょうが たまねぎ ピーマン にんじん	
28	金	チキンカレーライス	こめ じゃがいも あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース りんご	640 19.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		トマトサラダ	さとう オリーブオイル		トマト キャベツ きゅうり	

*都合により献立内容を変更することがあります。

(令和6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7月1日です。