

# 6月の給食こんだて表



6月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、6月30日です

(Ⅱ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
			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
2	月	ハヤシライス	こめ あぶら こむぎこ パター	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	649 22.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		えだまめサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	
3	火	はちみつパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		600 28.1
		にくだんごのトマトスープ	マカロニ	つくね ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー パセリ トマト	
		ホキのムニエル	こむぎこ あぶら パター	ホキ		
		アスパラサラダ	さとう あぶら		アスパラガス にんじん きゅうり	
4	水	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		600 26.2
		ちゅうかコンスープ	でんぶん あぶら	とりにく たまご	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	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		639 24.5
		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	
		だいずとごさかなのあげに	でんぶん あぶら ごま くらさとう みずあめ さとう	だいず にぼし		
		ゆかりあえ			キャベツ にんじん あかしそ	
6	金	ぶたどん	こめ さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが	600 24.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		のっぺいじる	じゃがいも でんぶん	とうふ とりにく	こんにやく だいこん にんじん しいたけ こねぎ	
		きゅうりのかりかりづけ	ごま ごまあぶら		きゅうり にんじん	
9	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		679 25.5
		みそしる	じゃがいも	あつあげ みそ	たまねぎ にんじん なす こねぎ	
		とりにくのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが	
		ごまあえ	ごま さとう		きゅうり もやし にんじん	
10	火	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		613 22.6
		いんげんまめのポタージュ	じゃがいも あぶら	ベーコン いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ とうもろこし いんげん	
		ごまドレッシングサラダ	あぶら さとう ごま		キャベツ きゅうり もやし にんじん	
		いちごジャム	いちごジャム			
11	水	うめじそごはん(すくなめ)	こめ		うめ あかしそ	602 21.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ごもくうどん	めん	とりにく あぶらあげ まきかまぼこ	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	
12	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		608 23.0
		やさいわん	でんぶん	ちくわ	たけのこ ごぼう にんじん こねぎ しいたけ こまつな	
		イカのかりんあげ	さとう あぶら でんぶん	イカ		
		ぶたにくとやさいのいためもの	あぶら	ぶたにく	キャベツ いら	
13	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		626 26.0
		マーボーどうふ	あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	とうふ だいず ぶたにく みそ	たまねぎ こねぎ しょうが しいたけ	
		シュウマイ		シュウマイ		
		ナムル	ごま さとう ごまあぶら		ピーマン もやし にんじん	
16	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		622 24.6
		オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	
		タンドリーチキン	オリーブオイル	とりにく ヨーグルト		
		こまつなとじゃこのソテー	ごまあぶら	ちりめんじゃこ	こまつな もやし	
17	火	こめこパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		614 28.0
		ポークビーンズ	じゃがいも あぶら	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	
		アーモンドサラダ	さとう アーモンド あぶら		きゅうり とうもろこし にんじん	
		れいとうみかん			みかん	
18	水	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	605 28.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		とうがんスープ		とりにく	とうがん にんじん こねぎ えのきたけ きくらげ	
		ポークヒレカツ	あぶら	ポークヒレカツ		
19	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		607 26.7
		ぐだくさんみそしる	じゃがいも	あつあげ とりにく みそ	たまねぎ にんじん ごぼう	
		さかなのにつけ	さとう	サバ	しょうが ふかねぎ	
		ひじきあえ		しそあじひじき	きゅうり にんじん	
20	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		618 24.6
		かきたまじる	でんぶん	たまご とうふ はんぺん	たまねぎ えのきたけ こまつな	
		とりにくとレパールのあまずいため	さとう でんぶん あぶら	とりにく レパー	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ しょうが	
23	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		670 24.2
		うまに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく あつあげ	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん	
		シシヤモフライ	あぶら	シシヤモフライ		
		たかなそぼろ	さとう ごまあぶら	ぶたにく	たかなづけ きりぼしだいこん しょうが	
24	火	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		640 27.2
		かぼちゃのミルクスープ	じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	
		ハンバーグ	あぶら さとう	ハンバーグ	たまねぎ しめじ	
		ゆでキャベツ			キャベツ	
25	水	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		636 24.9
		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 もやし にんじん とうもろこし こねぎ きくらげ	
		あげざかなのごまだれかけ	でんぶん あぶら さとう ごま	サバ	しょうが	
		しおもみきゅうり			きゅうり	
26	木	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	631 23.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		カラフルサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり とうもろこし パプリカ えだまめ レモン	
27	金	わかめごはん(むぎ)	こめ むぎ	わかめ		615 23.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		あつあげとじゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく あつあげ	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく しいたけ	
30	月	はるさめのいためもの	はるさめ さとう あぶら	ぶたにく あげかまぼこ	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん	600 24.8
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		ワンタンスープ	ワンタン あぶら ごまあぶら	とりにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん もやし しょうが きくらげ	
		やきにく	あぶら さとう	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン りんご	

※都合により献立内容を変更することがあります。

(令和7年6月 大村市教育委員会)