平成30年度

⑥月学校給食献立表

鹿町江迎学校給食センター

日	ようび	こんだてめい	血や肉になるもの(赤) 1群・たんぱく質	2群・無機質	体の調子を整えるもの(緑) 3群・カロテン		4群・ビタミンC		熱や力になるもの(黄) 5群・炭水化物	6群・脂質	小学校 エネルギー kcal / たんぱく質 g	中学校 エネルギー kcal / たんぱく質 g
1	金	むぎ**ごはん**　**チキンカレーライス** フレンチサラダ　フルーツムース	とりにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス	にんじん	**たまねぎ** りんご	キャベツ	**こめ** じゃがいも むぎ フルーツムース さとう	ｶﾚｰﾙｳ あぶら	621 18.8	778 22.4
4	月	ひじき**ごはん**　**あじのつみれじる** いかのてんぷら	あじ いか とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ねぎ	**たまねぎ** しいたけ	ごぼう	**こめ** さとう	あぶら	645 24.2	854 30.9
5	火	コッペパン　**ちゃんぽん** **だいずといりこやき**　オレンジ	ぶたにく だいず てんぷら	ぎゅうにゅう **にぼし**	にんじん	ねぎ	オレンジ **たまねぎ** きくらげ	キャベツ もやし	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ ちゃんぽんめん さとう	ｱｰﾓﾝﾄﾞ あぶら	646 29.0	803 35.7
6	水	**ごはん**　**さわにわん**　さけのしおやき れんこんのきんぴら	さけ とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ごぼう ねぎ	にんじん	**たまねぎ** しめじ	れんこん こんにゃく	**こめ** さとう	ごまあぶら ごま	615 30.7	758 34.9
7	木	コッペパン **イタリアンスープ** きびなごフライ　ごまドレッシングあえ	たまご ﾍﾞｰｺﾝ	ぎゅうにゅう きびなごフライ チーズ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ほうれんそう	にんじん	**たまねぎ** とうもろこし	キャベツ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ パンこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	631 27.8	782 34.2
8	金	**てまきずし** （**にくみそなっとう**・きゅうり） **とりごぼうじる**	なっとう ひきにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	きゅうり ごぼう しめじ	こんにゃく **たまねぎ**	**こめ** さとう	あぶら	613 25.3	771 30.7
11	月	**ごはん** **とうふとぶたにくのオイスターソースいため** ちゅうかふうあえもの	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	にんじん	きゅうり たけのこ しいたけ	**たまねぎ** セロリ	**こめ** でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	605 23.1	758 27.8
12	火	パーカーハウスパン　**コンソメスープ** しろみざかなフライ　ゆでキャベツ タルタルソース	ホキフライ とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	にんじん	キャベツ	**たまねぎ**	ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ じゃがいも	ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ あぶら	620 25.2	791 31.8
13	水	**ごはん**　さといものいために たこのすのもの　りんご	あつあげ ぶたにく たこ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きぬさや	りんご こんにゃく れんこん	きゅうり ごぼう	**こめ** さといも さとう	ごま	623 23.7	781 28.9
14	木	コッペパン **サマービーフン** コーンしゅうまい いんげんのごまあえ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	いんげん ピーマン きピーマン	にんじん あかピーマン	もやし **たまねぎ** えだまめ	シュウマイ キャベツ きくらげ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ ﾋﾞｰﾌﾝ さとう	すりごま	595 25.2	778 32.1
15	金	**ごはん**　**やさいわん**　ちぐさやき ひじきのみそに	ちぐさやき とりにく かまぼこ てんぷら	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ほうれんそう	はくさい ごぼう しいたけ	こんにゃく しめじ **たまねぎ**	**こめ** さとう	あぶら	604 23.4	771 29.0
18	月	**ごはん**　**まーぼーどうふ** ゆかりあえ	とうふ あいびきにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり	ねぎ	**たまねぎ** エリンギ	はくさい	**こめ** さとう でんぷん	ごまあぶら	626 24.9	794 30.7
19	火	コッペパン **あおじそスパゲティ** アスパラサラダ　オレンジ	ぶたにく ﾍﾞｰｺﾝ	ぎゅうにゅう	にんじん きピーマン	ｱｽﾊﾟﾗ しそ	バレンシア キャベツ とうもろこし	**たまねぎ** しめじ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ さとう	あぶら	640 23.8	798 29.1
20	水	むぎ**ごはん**　とりそぼろどん アジフライ もやしときゅうりのナムル	あじﾌﾗｲ とりにく	ぎゅうにゅう	ごぼう ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	にんじん	**たまねぎ** つきこんにゃく しいたけ	きゅうり とうもろこし もやし	**こめ** むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	672 23.9	813 27.6
21	木	こめこパン **しろいんげんまめとウインナーのトマトに** しらすぼしいりソテー　バナナ	ｳｲﾝﾅｰ ｸﾞﾚｰﾄﾉｰｻﾞﾝ	ぎゅうにゅう しらすぼし	チンゲンサイ	にんじん	バナナ キャベツ	**たまねぎ**	こめこパン **じゃがいも** さとう	ごまあぶら あぶら ごま	576 23.7	745 30.6
22	金	**ごはん**　**かきたまじる** とりのからあげ いそかあえ	とりにく **たまご** かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう	にんじん	**たまねぎ** ねぎ	キャベツ しいたけ	**こめ** でんぷん さとう	あぶら ごま	679 26.3	827 29.9
25	月	**ごはん**　**ごもくまめ** ひょっつるのすのもの	だいず とりにく てんぷら たまご	ぎゅうにゅう ひょっつる	にんじん	いんげん	きゅうり ごぼう	こんにゃく	**こめ** **じゃがいも** さとう はるさめ	あぶら ごま	638 23.4	800 28.1
26	火	くろざとうパン **ポテトとｷｬﾍﾞﾂのスープ** **ペンネのミートソース**　バナナ	あいびきにく ﾍﾞｰｺﾝ ｸﾞﾚｰﾄﾉｰｻﾞﾝ	ぎゅうにゅう	にんじん	トマト	バナナ キャベツ	**たまねぎ** しめじ	くろざとうパン **じゃがいも** ペンネ	あぶら	628 23.4	823 30.1
27	水	ごはん　**えびボールスープ** ビビンバ	ぎゅうにく えびだんご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	チンゲンサイ	**たまねぎ** しいたけ	もやし	**こめ** さとう	ごま ごまあぶら	623 28.2	787 34.6
28	木	コッペパン **なつやさいのクリームスープ** ミンチカツ いんげんとエリンギのソテー	ミンチカツ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	いんげん にんじん	かぼちゃ ｱｽﾊﾟﾗ	**たまねぎ** エリンギ	とうもろこし	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ **じゃがいも**	あぶら	679 27.1	865 33.9
29	金	**ごはん**　**みそしる** いわしのかんろに ブロッコリーのおひたし	いわし とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ねぎ	にんじん	**たまねぎ** キャベツ	なす	**こめ** さとう	あぶら	614 23.0	770 27.7
										平均栄養価	628 25.0	793 30.5

地元でとれた食材や献立には、下線を引いています。　※都合により献立を変更する場合があります

【今月の献立について】

６月４日～１０日・・「歯と口の健康週間」です。カルシウムを多く含む食材や、しっかり噛んで食べる食材を取り入れています。

２２日（金）・・地元の食材「鶏卵」を使った「かきたま汁」です。その他にもたまねぎやお米など給食では地元の食材をたくさん取り入れています。

6月は食育月間です!!

家族で食卓を囲みましょう

心をこめて食事の挨拶をしましょう。

朝ごはんを毎日しっかり食べましょう。