



【6月】学校給食献立予定表 小学校



栖本学校給食センター 担当：池田 (TEL:0969-54-5333)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
1	か	はちみつトースト		やさいスープ ツナサラダ とっとチーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ いりこ チーズ	パン パター はちみつ さとうじゃがいも アーモンド	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	609	23.5
2	すい	むぎごはん		ちくぜんに しおさば いんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう とり さつまあげ さば こおり豆腐	こめ むぎ さとう さといも こんにやく ごま	にんじん れんこん ごぼう いんげん もやし	626	30.6
3	もく	ミルクパン		ふわふわスープ かみかみタコメンチ えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ えだまめ たこ ちくわ	パン じゃがいも パンこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ	658	25.0
4	きん	かみかみ たかなごはん		ごもくじる かみかみあえ	ぎゅうにゅう だいず とりにく あつあげ さきいか (にぼし)	こめ むぎ ごま あぶら こんにやく じゃがいも さとう	たかなづけ にんじん ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり だいこん きわかめ	623	28.0
7	げつ	むぎごはん		かきたまじる さかなのあまずあんかけ こうみあえ	ぎゅうにゅう とり たまご とうふ ホキ ちくわ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん わかめ キャベツ きゅうり	615	26.6
8	か	アーモンドトースト		クリームシチュー チキンナゲット カットコーン	ぎゅうにゅう とり たまご とうふ ホキ ちくわ (かつお・こんぶ)	パン パター さとう アーモンド じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう コーン	692	25.4
9	すい	むぎごはん		にくじゃがふうに シモンドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ぶた あつあげ さつまあげ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり コーン	616	21.1
10	もく	ひのくにパン		やさいたっぷりやきそば ポークシューマイ もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶた かまぼこ たまご	パン あぶら さとう ごま ごまあぶら	もやし たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり にんじん	601	28.7
11	きん	ドライカレー		ちゅうかスープ はるまき アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたに だいず かまぼこ	こめ むぎ あぶら さとう アーモンド	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが きくらげ もやし チンゲンサイ ねぎ キャベツ	671	25.0
14	げつ	むぎごはん		ハヤシライス じゃこナッツサラダ あまなつゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ちりめん チーズ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも カシューナッツ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり あまなつ	692	20.5
15	か	ミルクパン		コンソメスープ ぎょロケ あまくさぼんかん	ぎゅうにゅう とり たまご ぎょにくすりみ チーズ	パン じゃがいも でんぶん パンこ あぶら	にんじん もやし たまねぎ キャベツ ひじき しょうが コーン ぼんかん	643	25.9
16	すい	むぎごはん		あおさのみそじる あまくさだいおうのどいつくね ごまレッシングあえ	ぎゅうにゅう あげ とうふ ちくわ みそ とり みそ (にぼし)	こめ むぎ でんぶん さとう	あおさ にんじん しめじ ねぎ たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり コーン	673	28.5
17	もく	~あまくさのあじ~ しよくパン		おしほうちよう キャロットサラダ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう とり あげ ちくわ ツナ (にぼし)	パン マーシャルビーンズ こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ だいこん にんじん しいたけ ねぎ キャベツ コーン	556	23.5
18	きん	むぎごはん		はんぺんじる まだいのさいきょうやき おくらかつおあえ	ぎゅうにゅう とうふ はんぺん たい みそ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ さとう ねりごま ごま	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ はくさい きゅうり オクラ	666	31.5
21	げつ	むぎごはん		なつやさいのカレーライス だいこんのうめサラダ	ぎゅうにゅう ぶた だいず とり	こめ むぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんじん にんにく だいこん きゅうり コーン	635	21.5
22	か	こめこいり にんじんパン		ポトフ ハムエッグ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ハム	パン じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	647	30.3
23	すい	むぎごはん		ぶたじる さかなのもみじやき きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう ぶた あつあげ ホキ とり (にぼし)	こめ むぎ あぶら さとう さといも こんにやく ごま	しょうが にんじん ごぼう ねぎ だいこん しいたけ きゅうり	662	29.3
24	もく	こくとう むしパン		きのこのクリームスパゲティ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ クリーム とりにく	ホームケーキミックス こくとう スパゲティ オリーブゆ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ コーン ピーマン	629	21.0
25	きん	しろごはん		かぼちゃのみそじる ソースカツ もやしナッツあえ	ぎゅうにゅう とうふ あげ ぶた (にぼし)	こめ あぶら さとう ピーナッツ	にんじん たまねぎ かぼちゃ しいたけ ねぎ もやし わかめ ほうれんそう	673	23.5
28	げつ	ぶたキムチ ごはん		わかめスープ バンサンスー れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶた とうふ ハム たまご	こめ あぶら さとう はるさめ ごま	しょうが にんじん わかめ ねぎ はくさいキムチ たまねぎ きゅうり もやし みかん	594	21.9
29	か	こめこいり かぼちゃパン		スタミナうどん はんぺんチーズフライ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶた はんぺん チーズ ヨーグルト	パン うどんめん さとう あぶら ごまあぶら	キャベツ もやし きゅうり ピーマン にんにく	627	31.4
30	すい	むぎごはん		ごじる ささみのレモンづけ こんにやくおかかあえ	ぎゅうにゅう だいず あげ とり さつまあげ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも あぶら さとう ごま こんにやく ごまあぶら	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ レモン いんげん	664	27.7

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。