

学校給食こんだて表

令和4年6月

小竹町学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名 ●=主食 ○=おかずなど	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる		
			あか	みどり	きいろ	きいろ	きいろ		
1 (水)	●むぎごはん ○さばのごまみそに ○やさしいいためもの ○ぐたくさんみそしる	☆	さば ハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	もやし キャベツ たまねぎ こんにゃく しめじ	きょうかまい こめ むぎ	オリーブゆ	603
2 (木)	●しょくパン ○チョコだいきりクリーム ○タンダーチキン ○ツナ・ビーンズサラダ ○にくだんごいりコンソメスープ	☆	とりにく ツナ だいきり とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン しめじ	パン じゃがいも	チョコ マヨネーズ	603
3 (金)	●むぎごはん ○マーボー豆腐 ○はるさめのちゅうかサラダ	☆	ぶたにく 豆腐 みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし キャベツ	きょうかまい むぎ はるさめ さとう こめ でんぷん	オリーブゆ ごまあぶら	606
6 (月)	●むぎごはん ○だいきりじゃこのカミカミあげ ○かぼすあえ ○あつあげのちゅうかに	☆	だいきり かまぼこ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう しらすほし すきこんぶ	にんじん きぬさや	きゅうり かぼす キャベツ もやし たけのこ しいたけ しょうが	こめ むぎ きょうかまい さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	682
7 (火)	●ワンローフパン ○いちごジャム ○ハンバーグケチャップソース ○チーズサラダ○こまつなとベーコンのスープ	☆	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト こまつな ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ えのき	パン いちご ジャム さとう	ドレッシング	605
8 (水)	●むぎごはん ○さばのしおやき ○さきいかのかみかみあえ ○だいきりのみそしる	☆	さば いか あげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり ごぼう えのき たまねぎ だいきり	きょうかまい むぎ こめ	ごま マヨネーズ	621
9 (木)	●キャロットパン ○あざりとトマトのスパゲティー ○やさしいじゃこのレモンあえ	☆	ベーコン あざり	ぎゅうにゅう チーズ しらすほし	にんじん トマト ピーマン ほうれんそう	たまねぎ しめじ もやし コーン レモン キャベツ	キャロットパン スパゲティー さとう	オリーブゆ ごまあぶら	615
10 (金)	●むぎごはん ○チキンチキンごぼう ○そくせきづけ ○ニラたまわふうじる	☆	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん なら	ごぼう きゅうり キャベツ しいたけ えのき	こめ さとう きょうかまい でんぷん むぎ	あぶら ごま	616
13 (月)	●うめごはん ○キャベツのメンチカツ ○ごまマヨネーズあえ ○けんちんじる	☆	ぶたにく とりにく ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	うめ キャベツ ごぼう きゅうり もやし だいきり えのき しいたけ たまねぎ	きょうかまい こめ さとう でんぷん	あぶら ごま マヨネーズ オリーブゆ	604
14 (火)	●こめこパン ○クラムチャウダー ○こまつなとコーンのソテー	☆	ベーコン とりにく あざり	ぎゅうにゅう クリーム チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム もやし コーン	こめこパン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター オリーブゆ	625
15 (水)	●○にらそぼろどん (むぎごはん) ○ツナときゅうりのごまあえ ○マロニースープ	☆	ぶたにく ツナ えび とりにく	ぎゅうにゅう	なら にんじん こまつな	しょうが もやし きゅうり たまねぎ	むぎ きょうかまい こめ さとう マロニー	ごま ねりごま ドレッシング ごまあぶら	616
16 (木)	●ワンローフパン ○ピーナッツバター ○きつねうどん ○とうふとみずなのサラダ	☆	かまぼこ とりにく あげ ハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ あかピーマン みずな	キャベツ	パン さとう うどん	ピーナッツ ドレッシング グ	607
17 (金)	●むぎごはん ○いそべあえ ○こうや豆腐のたまごとじ ○やさしいりかけ	☆	てんぷら とりにく たまご こうや豆腐	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん きぬさや りかけ	もやし たまねぎ たけのこ しいたけ	むぎ きょうかまい こめ さとう じゃがいも	オリーブゆ	617
20 (月)	●むぎごはん ○タッカルビ ○さんしょくナムル ○トックいりわかめスープ ○こくとうビーンズ	☆	とりにく みそ えび だいきり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし きゅうり ねぎ えのき	むぎ こめ きょうかまい さとう トック	ごまあぶら ごま	607
21 (火)	●しょくパン ○いちご&マーガリン ○スコッチエッグ ○もやしソテー ○コーンとうにゅうスープ	☆	たまご ベーコン ウィンナー とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ もやし コーンクリーム コーン マッシュルーム	パン マーガリン いちごジャム じゃがいも	オリーブゆ	604
22 (水)	●○もすくどん (むぎごはん) 沖縄県の献立 ○おからサラダ ○おきなわけんさんパインゼリー	☆	ぶたにく ハム おから	ぎゅうにゅう もすく ヨーグルト	ピーマン にんじん	たまねぎ コーン パイン にんにく しょうが きゅうり えだまめ	きょうかまい こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら マヨネーズ	619
23 (木)	●ライむぎコッペパン スペインの献立 ○スペインふうオムレツ ○アーモンドのサラダ ○にくだんごとまめのケチャップに	☆	たまご だいきり ミートボール	ぎゅうにゅう	いんげん トマト にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	ライむぎパン さとう じゃがいも	アーモンド あぶら オリーブゆ	633
24 (金)	●ひじきごはん ○カレーポテトコロケ ○ごますあえ ○たまねぎのみそしる	☆	とりにく あげ ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう めひじき しらすほし	にんじん ほうれんそう ねぎ	えだまめ もやし キャベツ たまねぎ えのき	さとう こめ コロケ じゃがいも	あぶら ごま	614
27 (月)	●むぎごはん ○いわしのうめに ○きんぴらごぼう ○のっぺいじる	☆	いわし あげ てんぷら ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ たまねぎ えのき	こめ むぎ きょうかまい さとう でんぷん	ごま オリーブゆ	618
28 (火)	●こくとうパン ○ビーンズトマトスープ ○とりにくのチーズパンこやき ○キャベツとじゃがいものサラダ	☆	とりにく ベーコン ミックピーズ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ アスパラ トマト	レモン にんにく キャベツ たまねぎ	こくとうパン パン じゃがいも	バター ドレッシング	625
29 (水)	●むぎごはん ○ポークカレー ○フルーツヨーグルト	☆	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パナナ	たまねぎ おうとう グリーンピース しょうが にんにく みかん パイン	むぎ きょうか まい こめ じゃがいも はちみつ	オリーブゆ	642
30 (木)	●ぶどうパン ○やきビーフン ○こんさいのサラダ	☆	ぶたにく いか ハム てんぷら かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ もやし キャベツ れんこん ごぼう きゅうり	ぶどうパン ビーフン	オリーブゆ マヨネーズ	602

※こんだてや材料は、入荷状況などの都合で変更することがあります。

★給食費の口座振替日は、6月27日です。