



学校給食こんだて表



令和5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		
1 (木)	*スペインのこんだて* ●ライむぎコッペパン ○スペインふうオムレツ ○マカロニサラダ ○サルスエラ	☆	たまご ツナ あさり いか たら	ぎゅうにゅう	にんじん トマト きピーマン	コーン きゅうり たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	ライむぎパン さとう マカロニ	ノイック マ あぶら	594
2 (金)	●むぎごはん ○あつあげのカレーいため ○すいぎょうさスープ 6月4～10日は歯と口の健康週間	☆	ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト いんげん にら	たまねぎ しょうが しいたけ キャベツ	むぎ でんぶん きょうかまい こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	615
5 (月)	●しろごはん ○だいすとかみかみあげ ○かぼすずあえ ○ぐだくさんみそしる	☆	だいす いか あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし すきこんぶ	にんじん ねぎ	かぼす キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ こんにゃく	こめ さとう きょうかまい でんぶん さといも さつまいも	あぶら	606
6 (火)	●しょくパン ○マーマレードジャム ○ハンバーグデミグラスソース ○こふきいも ○こまつなのスープ	☆	ハンバーグ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	マッシュルーム コーン たまねぎ	パン マーマレード じゃがいも	バター	605
7 (水)	●むぎごはん ○かんぱちそぼろどん ○しそひじきあえ ○ごぼうだんごのすましじる	☆	とりにく ぎょにく かんぱち かまぼこ ごぼう	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん	しょうが えだまめ もやし キャベツ エノキ たまねぎ	むぎ きょう かまい こめ さとう	あぶら	598
8 (木)	●ぶどうパン ○あざりとときのこのわふうスパゲティー ○こんさいとアーモンドのサラダ	☆	ベーコン あさり ハム	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん ねぎ	たまねぎ エノキ しめじ エリンギ にんにく れんこん ごぼう きゅうり	ぶどうパン スパゲティー	バター あぶら アーモンド ノイック マ	603
9 (金)	●むぎごはん ○とりにくのさっぱり ○さきいかのかみかみあえ ○あじつけのり	☆	あつあげ とりにく いか ハム	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく きゅうり だいこん	むぎ こめ きょうかまい さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	612
12 (月)	●むぎごはん ○だんしゃくコロッケ ○やさいのカリカリうめあえ ○ぶたじる	☆	かつおぶし とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし うめ キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく	むぎ さとう きょうかまい こめ コロッケ さといも	あぶら	610
13 (火)	●ワンローフパン ○ピーナッツバター ○ほうれんそうオムレツ ○カラフルソテー ○ドイツふうスープ	☆	ウィンナー ベーコン ぶたにく たまご レンズまめ	ぎゅうにゅう	あおピーマン あかピーマン にんじん	もやし 玉ねぎ だいこん	パン	ピーナッツクリーム あぶら	643
14 (水)	●むぎごはん ○ビーフカレー ○わかめとチーズのサラダ	☆	ぎゅうにく とうにゅう ハム	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり	きょうかまい こめ むぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	639
15 (木)	●○チキンカツサンドソースがけ (かしわがたパン・ソフトチキンカツ・サラダ) ●コーンクリームスープ ○せとうちレモンゼリー	☆	チキンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	パン レモンゼリー	あぶら ノイック マ	664
16 (金)	●むぎごはん ○とりにくのコチュマヨやき ○よんしょくあえ ○とうふのみそしる	☆	とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく もやし たくあん たまねぎ しめじ だいこん	きょうかまい こめ むぎ さとう	ノイック マ ごまあぶら ごま	611
19 (月)	●むぎごはん ○いわしのうめに ○ようふうきんぴら ○けんちんじる	☆	いわし とうふ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン ねぎ	しいたけ ごぼう だいこん	むぎ でんぶん きょうかまい こめ さとう じゃがいも さといも	バター あぶら	617
20 (火)	●しょくパン ○いちごジャム ○とりにくとレバーのあげからめ ○キャベツのレモンサラダ ○コンソメスープ	☆	とりレバー とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが きゅうり キャベツ レモン コーン たまねぎ	パン ジャム でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	650
21 (水)	●しろごはん ○ホイコーロー ○ちゅうかコーンスープ	☆	ぶたにく みそ やきぶた とうふ	ぎゅうにゅう	あかピーマン あおピーマン チンゲンさい にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく たまねぎ コーン きくらげ	きょうかまい こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	658
22 (木)	●こくとうパン ○にくだんごのケチャップに ○ヨーグルトサラダ	☆	だいす ミートボール	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト あおピーマン にんじん	たまねぎ レーズン みかん パイン おうとう	こくとうパン じゃがいも さとう	あぶら ノイック マ	600
23 (金)	*おきなわけんのこんだて* ●むぎごはん ○もずくどん ○イナムドゥチ ○おきなわけんさんパインゼリー	☆	ぶたにく みそ あぶらあげ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん あおピーマン ねぎ	コーン たまねぎ にんにく しょうが こんにゃく	こめ さとう きょうかまい むぎ パインゼリー	あぶら ごまあぶら	612
26 (月)	●むぎごはん ○ぶたにくとにらのキムチいため ○ちゅうかはるさめスープ ○しゅうまい	☆	ぶたにく とりにく しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンさい	たまねぎ キムチ キャベツ きくらげ	むぎ さとう きょうかまい こめ はるさめ	ごまあぶら	621
27 (火)	●ワンローフパン ○チョコだいすクリーム ○マカロニのクリームに ○アスパラガスのソテー	☆	とりにく とうにゅう だいす ウィンナー	ぎゅうにゅう クリーム チーズ	ほうれんそう にんじん グリーンアスパラ	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	パン マカロニ じゃがいも はくりきこ	チョコ あぶら バター	678
28 (水)	●むぎごはん ○あじフライ ○いっしょくタルタルソース ○おかかあえ ○たまねぎのみそしる	☆	あじ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ エノキ	むぎ きょう かまい こめ さとう	あぶら 外カリース	645
29 (木)	●パインパン ○やきビーフン ○コールスローサラダ	☆	かまぼこ てんぷら いか ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	もやし しいたけ たまねぎ キャベツ コーン	パインパン ビーフン さとう	あぶら ノイック マ	601
30 (金)	●むぎごはん ○とりにくとやさいのうまに ○あますあえ ○なっとう	☆	とりにく あつあげ あぶらあげ なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん	れんこん たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	むぎ こめ きょうかまい さといも さとう	あぶら	629

※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。