6月 献立表

今月の給食目標　大切な歯を守ろう

牛乳は毎日つきます！

津江学校給食共同調理場

日	曜	主食	副食	スプーン	エネルギー(kcal) 小	エネルギー(kcal) 中	き 主に熱や力になるもの	あか 主に血や肉になるもの	みどり 主に体の調子をととのえるもの
2	月	麦ごはん	じゃが豚キムチ 鉄腕ぎょうざ		613	790	米 麦 ごま油 じゃがいも 砂糖 油	牛乳 ぶた肉 ぎょうざ	玉ねぎ はくさい にんじん こんにゃく にら
3	火	麦ごはん	ホイコーロー にんじんサラダ ミニフィッシュ		536	679	米 麦 砂糖 でんぷん ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ ツナ かたくちいわし	玉ねぎ キャベツ たけのこ にんじん ピーマン ねぎ ゆず しょうが にんにく こまつな
4	水	麦ごはん	うま煮 いか天の南蛮ソース 歯と口の健康週間		659	788	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	牛乳 いか天 とり肉 がんもどき	にんじん 玉ねぎ ごぼう パプリカ こんにゃく いんげん しょうが
5	木	まあるいパン	コーンポタージュ 鶏肉の赤ワインソース(ベイクドポテト)		542	662	パン 米粉 オリーブ油 砂糖 じゃがいも バター	牛乳 とり肉	玉ねぎ りんご コーン パセリ にんじん カリフラワー
6	金	ひじきごはん	五目豆腐汁 ちくわの梅ごまだれ		607	710	米 小麦粉 ごま 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 豆腐 みそ ちくわ とり肉 油揚げ ひじき	にんじん いんげん 梅 ごぼう こんにゃく ねぎ
9	月	麦ごはん	豚肉の柳川煮 切干大根のツナごま炒め		541	689	米 麦 ごま油 ごま 油 砂糖 でんぷん	牛乳 ツナ ぶた肉 卵	玉ねぎ にんじん ごぼう こまつな しいたけ ねぎ 切干大根
10	火	麦ごはん	厚揚げのそぼろ煮 ポテトとお米のささみカツ		523	659	米 麦 砂糖 油 でんぷん	牛乳 ささみカツ 厚揚げ とり肉 大豆	しょうが たまねぎ しいたけ にんじん いんげん
11	水	麦ごはん	チーズふわふわスープ チンジャオロースー		565	718	米 麦 パン粉 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	牛乳 ぶた肉 ベーコン チーズ 卵	にんじん 玉ねぎ ピーマン もやし パセリ しょうが たけのこ
12	木	焼きカレーパン	ラビオリスープ 手作りゼリー		560	660	パン 油 小麦粉 パン粉	牛乳 ぶた肉 ラビオリ	玉ねぎ にんじん キャベツ だいこん パセリ パイン ナタデココ
13	金	麦ごはん	鶏すき きびなごのカリカリフライ		571	725	米 麦 油 砂糖	牛乳 きびなご とり肉 厚揚げ	にんじん しいたけ 玉ねぎ ごぼう はくさい ねぎ えのき
16	月	少なめ 麦ごはん	こぎつねうどん 大豆のりんかけ瀬戸風味		585	746	米 麦 砂糖 うどん麺	牛乳 大豆 油揚げ ちくわ 青のり	玉ねぎ ごぼう にんじん ねぎ しいたけ
17	火	麦ごはん	酢豚 スパゲティサラダ		631	803	米 麦 スパゲティ マヨネーズ でんぷん 油 砂糖	牛乳 白花豆 ぶた肉 チキンハム	にんじん 玉ねぎ しいたけ きゅうり たけのこ ピーマン パイン キャベツ
18	水	麦ごはん	タイピーエン 揚げ魚のピーナッツあえ		576	727	米 麦 砂糖 ピーナッツ 春雨 ごま油 油	牛乳 たら 茎わかめ ぶた肉 イカ かまぼこ みそ	にんじん 玉ねぎ キャベツ パプリカ たけのこ こまつな きくらげ しょうが
19	木	まあるいパン	ミネストローネ タンドリーチキン(ブロッコリー) プリン		584	695	パン プリン マカロニ じゃがいも オリーブ油 砂糖	牛乳 ベーコン 大豆 とり肉 ヨーグルト	玉ねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく パセリ ブロッコリー
20	金	鶏にら丼	味噌汁 じばさんきゅうしょく 地場産給食 れんこんのきんぴら		669	843	米 麦 ごま油 じゃがいも でんぷん 油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ わかめ とり肉 厚揚げ とうふ みそ	しょうが にんにく にら ねぎ コーン 玉ねぎ にんじん えのき れんこん
23	月	麦ごはん	春雨スープ 豚肉の韓国風いため		586	734	米 麦 春雨 砂糖 ごま油	牛乳 ベーコン タラ ぶた肉	にんじん しいたけ しょうが もやし ねぎ こまつな 玉ねぎ にら りんご
24	火	麦ごはん	カミカミカレー フルーツポンチ		647	823	米 麦 じゃがいも 油	牛乳 スキムミルク ぎゅう肉 大豆	玉ねぎ にんじん みかん 黄桃 りんご れんこん ごぼう にんにく パイン バナナ
25	水	麦ごはん	まーぼーどうふ かぼちゃサラダ		632	805	米 麦 マヨネーズ ごま油 砂糖 でんぷん	牛乳 みそ ツナ ぶた肉 とうふ 大豆	玉ねぎ にんじん にら しょうが にんにく かぼちゃ
26	木	まあるいパン	わかめスープ ハンバーグのきのこソースかけ レーズンクリーム		553	662	パン じゃがいも レーズンクリーム	牛乳 ハンバーグ とうふ わかめ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ えのき ねぎ
27	金	梅じゃこごはん	豚汁 いわしの生姜煮		566	685	米 ごま じゃがいも 油	牛乳 油揚げ いわし しらす干し ぶた肉 みそ	梅干し ゆかり粉 しいたけ ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく
30	月	麦ごはん	具だくさん味噌汁 ケチャマヨプー 型抜きチーズ 減塩しお		561	710	米 麦 油 マヨネーズ	牛乳 油揚げ みそ ぶた肉 チーズ	だいこん にんじん 玉ねぎ ごぼう しいたけ ねぎ にら
			平均栄養価		586	729			

※都合により、材料や献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。
※小学生の平均栄養価は中学年の量を基準としています。

6/4～6/10 歯と口の健康週間

「カミカミメニューの日」
このマークがついている日は
かみごたえのある
メニューができます。
よくかんで食べましょう。

★今月の 日田産食材

お米（日田産ひのひかり） 梅
しいたけ　きくらげ　もやし
エノキ　じゃがいも(一部) キャベツ
たまねぎ(一部)　ピーマン（一部）

保護者の方へ

日田市HPにて
献立表を掲載して
います。
是非、ご覧ください。