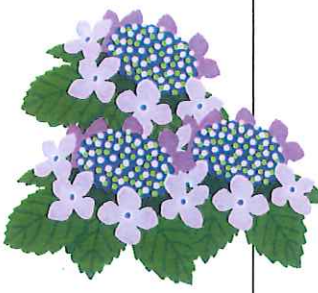
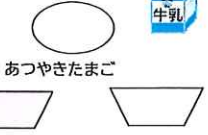
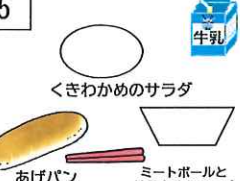
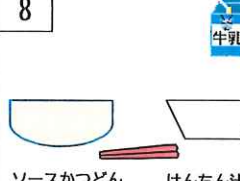
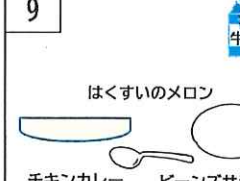
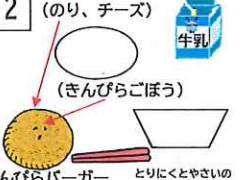
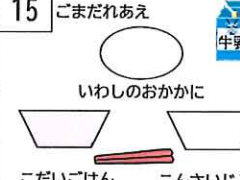
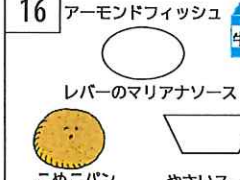
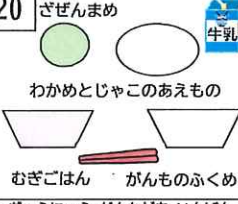
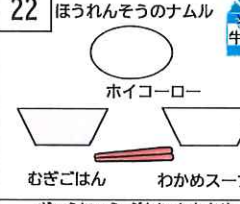
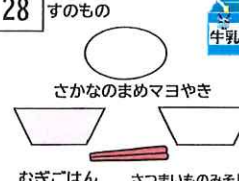


2023年

6がつのこんだてひょう

白水学校給食センター

	月	火	水	木	金
こんだて				1 ミックスナッツあえ  とりのこうみため むぎごはん だいこんのみそしる	2 ひじきのまよあえ  あつやきたまご きりぼしだいこんごはん すましじる
あかきみどり				ぎゅうにゅう とりこく あげ わかめ いりこ こめ むぎ でんぶ あがら ごま さとう アーモンド ピーナツ にんじん たまねぎ ビーマン ねぎ しょうが ほうれんそう もやし キャベツ だいこん 603 22.1	ぎゅうにゅう ベーコン あげ いんげん とうふ わかめ かつおぶし ひじき ツナ あつやきたまご こめ さとう きりぼしだいこん にんじん ねぎ ほししいたけ たまねぎ えのきたけ キャベツ 593 23.9
こんだて	5  くきわかめのサラダ あげパン ミートボールと はるさめのスープ	6 たまごとはるさめのいためもの  ししゃもカレーやき むぎごはん つみれじる	7 もやしのごまずあえ  さばのてりやき むぎごはん なすのみそしる	8  ソースかつどん けんちん汁	9  はくすいのメロン チキンカレー ビーンズサラダ
あかきみどり	ぎゅうにゅう ミートボール ツナ わかめ パンこ あがら きなこ さとう くらげと はるさめ ピーナツ オリーブゆ にんじん きくらげ もやし にら たまねぎ かいそう きゅうり キャベツ レモン 570 21.1	ぎゅうにゅう ししゃも たまご とうふ つみれ かつおぶし こめ むぎ オリーブゆ あがら はるさめ キャベツ たまねぎ きくらげ にんじん ほうれんそう 602 28.7	ぎゅうにゅう さば わかめ いりこ こめ むぎ さとう ごま じゃがいも もやし きゅうり にんじん なす たまねぎ えのきたけ ねぎ 648 23.6	ぎゅうにゅう とんかつ とうふ こめ むぎ あがら じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ 677 23.5	ぎゅうにゅう とりこく チーズ いんげんまめ まめ ツナ こめ むぎ じゃがいも オリーブゆ さとう たまねぎ にんじん えだまめ りんご キャベツ きゅうり コーン レモン メロン 653 22.8
こんだて	12 (のり、チーズ)  (きんぴらごぼう) きんぴらバーガー とりこくやさいの トマトスープ	13 ほうれんそうのごまあえ  さばのソースに むぎごはん とうふのすましじる	14  ごぼうとナッツのサラダ チキンライス コーンたまごスープ	15 ごまだれあえ  いわしのおかか こだいごはん こんさいじる	16 アーモンドフィッシュ  レバーのマリアナソース こめこパン やさいスープ
あかきみどり	ぎゅうにゅう パーコン チーズ のり とりこく さとう ごま ごまあがら じゃがいも にんじん ごぼう ビーマン セロリ たまねぎ キャベツ トマト 536 23.5	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ かつおぶし こめ むぎ さとう ごま しょうが ほうれんそう もやし にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ こんが 601 23.7	とりこく ぎゅうにゅう ツナ パーコン たまご こめ むぎ マーガリン ピーナツ でんぶ たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう キャベツ コーン ほうれんそう 598 22.0	ぎゅうにゅう いわしおかか煮 とうふ いりこ みそ こめ 赤米 さとう ごま さつまいも こんにゃく もやし キャベツ にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ 569 23.7	ぎゅうにゅう とりレバー パーコン いりこ こめ こむぎ さとう じゃがいも あがら アーモンド ビーマン たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ しめじ パセリ 606 29.3
こんだて	19  かるさどくまさんデ くまとしのあじ  すいか なすのおかがあえ ミルクパン タイピーエン	20 ざげんまめ  わかめとじゃこのあえもの むぎごはん がんものふくめに	21 きりぼしだいこんサラダ  さかなのレモンづけ むぎごはん ぶたじる	22 ほうれんそうのナムル  ホイコーロー むぎごはん わかめスープ	23  ゴーヤのゴマネーズあえ  おきなわ メニュー (レタス、トマト) タコライス もずくスープ
あかきみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび あさり うずらたまご さとう マーガリン はるさめ ごま あがら しょうが にんじん はくさい ねぎ たけのこ きくらげ なす きゅうり すいか 572 25.2	ぎゅうにゅう がんもどき いんげん だしこんが だいず わかめ ちりめん こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう くらげと ごま ごぼう にんじん ほししいたけ こんが きゅうり 607 23.8	ぎゅうにゅう たらふらい ぶたにく とうふ わかめ こめ むぎ あがら さとう ごま じゃがいも こんにゃく オリーブゆ レモン にんじん ねぎ だいこん ごぼう コーン きゅうり きりぼしだいこん 696 25.8	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かまぼこ こめ むぎ さとう ごまあがら あがら ごま にんじん キャベツ ビーマン ねぎ もやし ほうれんそう たまねぎ たけのこ 543 20.4	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ きゅうにゅう もずく こめ ごま たまねぎ にんじん レタス トマト にがうり キャベツ コーン えのきたけ 550 19.6
こんだて	26 ヨーグルト  やさいサラダ まるパン チキンビーンズ	27  フレンチサラダ ドライカレー たまごだいこんのスープ	28 すのもの  さかなのまめマヨやき むぎごはん さつまいものみそしる	29  だいこんのちゅうかあえ むぎごはん マーボードウフ	30  かみかみじゃこサラダ こくとうパン キャベツのスパゲティ
あかきみどり	ぎゅうにゅう とりにく だいず まめ チーズ ちりめん ヨーグルト さとう じゃがいも あがら オリーブゆ にんじん たまねぎ マッシュルーム アスパラガス キャベツ きゅうり 599 28.3	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず えだまめ たまご パーコン こめ むぎ あがら オリーブゆ さとう でんぶ たまねぎ にんじん ビーマン だいこん りんご レーズン きゅうり しめじ キャベツ パンアップル パセリ 624 24.9	ぎゅうにゅう メバル あつあげ しろいんげんまめ いりこ くきわかめ こめ むぎ さつまいも さとう ごま パセリ ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし 612 26.0	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ チキンハム こめ むぎ さとう ごまあがら あがら でんぶ なす ビーマン にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが だいこん キャベツ 592 24.5	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ちりめん さとう くらげと さつまいも スパゲティ ビーナス オリーブゆ にんじん キャベツ たまねぎ しめじ きゅうり ほうれんそう 616 24.7

*献立は、都合により変更になることもあります。また、栄養価、行事等の違いにより、中学校と献立が異なることもあります。ご了承ください。

魚産地・・・ 6 (火) ししゃも (北欧、カナダ)、7 (水) 13 (火) さば (長崎、鹿児島)、15 (木) いわし (青森北海道他)、21 (水) ホキ (ニュージーランド、アメリカ)、28 (水) メバル (アメリカ)、*いわし (熊本・長崎)、ちりめん (瀬戸内・韓国)