



# 6月 こんだてよていひょう



今月の目標  
衛生に気をつけよう

令和3年度 錦町学校給食センター

| 日  | 曜 | 連絡     | 主食       | 牛乳 | おかず                                       | おもなざいりょう                                        |                                                 |                                                                     | えいようりょう         |              | ひとくちメモ                                                                                                                                                                           |
|----|---|--------|----------|----|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |   |        |          |    |                                           | あか                                              | きいろ                                             | みどり                                                                 | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく<br>質(g) |                                                                                                                                                                                  |
| 1  | 火 | 西小学校中止 | むぎごはん    | 牛乳 | にくづめいなり<br>ハリハリサラダ<br>タンタンみそしる            | ぎゅうにゅう とりにく とうふ<br>ちりめん ぶたにく あぶらあげ<br>ぎょにく みそ   | こめ むぎ さとう ごま<br>ごまあぶら ラード でんぶ                   | だいこん にんじん にんにく<br>たけのこ もやし きくらげ なら<br>たまねぎ えだまめ                     | 小<br>631        | 24.1         | <br>熊本県内の漁業の方を<br>応援するとともに、みなさ<br>んにおいしく食べてもらい<br>たいと「くまもとのお魚」を<br>国から提供していただき<br>ました。<br>3日<br><b>鯛の塩焼き</b><br>天草で育った「天草さく<br>ら鯛」は年間を通じて脂<br>のり具合が一定で、安<br>定したおいしさが楽しめ<br>ます。   |
| 2  | 水 |        | ゆかりごはん   | 牛乳 | うまに<br>いんげんのごまあえ<br>ざぜんまめ                 | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ<br>だいず こんぶ                     | こめ むぎ じゃがいも さとう<br>こんにやく あぶら ごま                 | しそ たまねぎ にんじん<br>たけのこ ごぼう グリンピース<br>いんげん もやし キャベツ                    | 小<br>635        | 22.9         |                                                                                                                                                                                  |
| 3  | 木 |        | むぎごはん    | 牛乳 | たいのしおやき<br>たまねぎのおかかあえ<br>みそけんちんじる         | ぎゅうにゅう かつおぶし<br>まだい とりにく とうふ<br>みそ              | こめ むぎ ごま さとう<br>ごまあぶら さとも こんにやく                 | たまねぎ きゅうり にんじん<br>ごぼう だいこん ねぎ                                       | 小<br>614        | 27.8         |                                                                                                                                                                                  |
| 4  | 金 |        | チーズパン    | 牛乳 | あげれんこんサラダ<br>ポークビーンズ<br>アーモンドカル           | ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく<br>だいず いりこ                       | パン あぶら さとう じゃがいも<br>アーモンド ごま                    | れんこん ブロッコリー きゅうり<br>にんじん たまねぎ パセリ<br>トマト                            | 小<br>631        | 29.2         |                                                                                                                                                                                  |
| 7  | 月 |        | むぎごはん    | 牛乳 | かみかみタコメンチ<br>ひじきサラダ<br>ごもくスープ             | ぎゅうにゅう たこ たら ひじき<br>ツナ ぶたにく                     | こめ むぎ あぶら さとう ごま<br>マヨネーズ はるさめ でんぶ              | キャベツ きゅうり コーン ねぎ<br>たまねぎ にんじん もやし<br>しょうが                           | 小<br>626        | 21.2         | <b>6月4～10日は</b><br><b>歯と口の健康週間</b><br><br><b>給食ではカミカミ</b><br><b>メニューをとり入</b><br><b>れています。</b><br><b>よくかんで</b><br><b>食べるためには</b><br>一口にたくさん量を<br>詰め込まず、少しず<br>つ口に運び、ゆっくり<br>と食べる。 |
| 8  | 火 |        | かみかみどん   | 牛乳 | ごはんにくをのせてたべよう<br>ごまじゃこサラダ<br>かきたまじる       | ぎゅうにゅう くきわかめ ちりめん<br>ぶたにく たまご かまぼこ              | こめ むぎ こんにやく あぶら<br>さとう ごま ごまあぶら<br>でんぶ          | ごぼう にんじん ねぎ<br>ピーマン たけのこ キャベツ<br>きゅうり たまねぎ えのきたけ                    | 小<br>625        | 21.4         |                                                                                                                                                                                  |
| 9  | 水 |        | むぎごはん    | 牛乳 | ちくさやき<br>きりぼしたいこんのいために<br>ごまみそしる          | ぎゅうにゅう たまご ちくわ<br>あぶらあげ あつあげ わかめ<br>とりにく チーズ みそ | こめ むぎ ごま さとう あぶら<br>じゃがいも                       | だいこん にんじん いんげん<br>しいたけ たまねぎ ねぎ<br>えのきたけ ほうれんそう                      | 小<br>640        | 22.0         |                                                                                                                                                                                  |
| 10 | 木 |        | ポークカレー   | 牛乳 | ごはんにかけてたべよう<br>かみかみサラダ<br>あじさいゼリー         | ぎゅうにゅう だいず さきいか<br>ぶたにく しろいんげんまめ                | こめ むぎ じゃがいも あぶら<br>アーモンド さとう みずあめ               | たまねぎ にんじん しょうが<br>にんにく キャベツ きゅうり<br>コーン ぶどう                         | 小<br>654        | 21.4         |                                                                                                                                                                                  |
| 11 | 金 |        | げんまいパン   | 牛乳 | さかなのみそマヨやき<br>トマトサラダ<br>コーンポタージュ          | ぎゅうにゅう ホキ とりにく<br>チーズ みそ                        | パン さとう あぶら マヨネーズ<br>じゃがいも                       | きゅうり たまねぎ トマト<br>にんじん しめじ コーン パセリ                                   | 小<br>615        | 28.7         | 一口にたくさん量を<br>詰め込まず、少しず<br>つ口に運び、ゆっくり<br>と食べる。                                                                                                                                    |
| 14 | 月 |        | むぎごはん    | 牛乳 | マーボーどうふ<br>パンサンスー<br>いっしょくのり              | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく<br>ハム のり みそ                     | こめ むぎ さとう ごまあぶら<br>でんぶ はるさめ ごま                  | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん たけのこ ねぎ しいたけ<br>きゅうり きくらげ                    | 小<br>616        | 23.7         |                                                                                                                                                                                  |
| 15 | 火 |        | かやくごはん   | 牛乳 | やきししゃも<br>キャベツのアーモンドあえ<br>たまねぎのみそしる       | とりにく あぶらあげ ししゃも<br>ぎゅうにゅう みそ                    | こめ むぎ こんにやく あぶら<br>さとう アーモンド じゃがいも              | しいたけ ごぼう にんじん ねぎ<br>いんげん キャベツ きゅうり<br>もやし たまねぎ えのきたけ                | 小<br>603        | 22.2         |                                                                                                                                                                                  |
| 16 | 水 |        | むぎごはん    | 牛乳 | てばもとのさっぱり<br>ツナサラダ<br>ワンタンスープ             | ぎゅうにゅう ツナ とりにく<br>かまぼこ                          | こめ むぎ さとう マヨネーズ<br>ワンタン                         | しょうが にんにく にんじん<br>キャベツ きゅうり コーン ねぎ<br>たまねぎ                          | 小<br>600        | 21.3         |                                                                                                                                                                                  |
| 17 | 木 |        | おやこどん    | 牛乳 | ごはんにくをのせてたべよう<br>ピーマンのこんぶあえ<br>だいずのかりとんとう | ぎゅうにゅう たまご かまぼこ<br>とりにく だいず いりこ<br>こんぶ          | こめ むぎ さとう でんぶ<br>みずあめ くらざとう あぶら                 | にんじん たまねぎ きぬさや<br>しいたけ ピーマン                                         | 小<br>608        | 25.3         | <br>汁物や飲み物と一<br>緒に口の中ものを<br>流し込まない。<br><br>かみごたえのある<br>根菜類、豆類、きのこ、<br>海藻などを食事に取り<br>入れる。                                                                                         |
| 18 | 金 |        | ミルクパン    | 牛乳 | さかなのラタトゥイユぞえ<br>ジャーマンポテト<br>コンソメスープ       | ぎゅうにゅう ベーコン ホキ<br>ふろさくまんてー(今月のピックアップ食材・じゃがいも)   | パン あぶら オリーブゆ<br>じゃがいも パター でんぶ                   | なす ズッキーニ トマト パセリ<br>たまねぎ にんじん                                       | 小<br>600        | 22.4         |                                                                                                                                                                                  |
| 21 | 月 |        | むぎごはん    | 牛乳 | さばのホイルやき<br>うのはないため<br>しらたまだんごじる          | ぎゅうにゅう さば ちくわ<br>おから あぶらあげ とりにく<br>みそ           | こめ むぎ あぶら さとう<br>もちごめ                           | にんじん いんげん だいこん<br>しいたけ ねぎ                                           | 小<br>641        | 23.2         |                                                                                                                                                                                  |
| 22 | 火 |        | ちゅうかごはん  | 牛乳 | やきぎょうざ<br>カリカリきゅうり<br>コーンいりちゅうかスープ        | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご<br>かまぼこ                         | こめ むぎ あぶら さとう<br>ごまあぶら でんぶ こむぎ<br>ラード           | キャベツ はくさい にんにく しょうが<br>ごぼう にんじん グリンピース きゅうり<br>しいたけ コーン たまねぎ ねぎ     | 小<br>600        | 22.0         |                                                                                                                                                                                  |
| 23 | 水 |        | むぎごはん    | 牛乳 | ささみのレモンに<br>ごまネーズあえ<br>とうにゅういりみそしる        | ぎゅうにゅう とりにく ぎょにく<br>とうにゅう あぶらあげ みそ              | こめ むぎ でんぶ あぶら<br>さとう マヨネーズ ごま<br>じゃがいも          | レモン ほうれんそう キャベツ<br>にんじん ごぼう ねぎ しょうが                                 | 小<br>651        | 24.1         | <br><b>よくかんで</b><br><b>たべよう!</b><br>                                                                                                                                             |
| 24 | 木 |        | ビビンバ     | 牛乳 | ごはんにくをのせてたべよう<br>しるビーフン                   | ぎゅうにゅう ぶたにく えび<br>ぶたにく かまぼこ いか                  | こめ むぎ さとう ごま あぶら<br>ごまあぶら ビーフン                  | わらび えのきたけ たけのこ なら もやし<br>しょうが にんにく ほうれんそう<br>にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ | 小<br>609        | 25.7         |                                                                                                                                                                                  |
| 25 | 金 |        | にんじんパン   | 牛乳 | スコッチエッグ<br>カレースパゲッティ<br>グリーンサラダ           | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ<br>たまご ぎゅうにゅう                    | パン スパゲッティ あぶら<br>さとう パンこ ラード                    | たまねぎ にんじん しめじ<br>グリンピース キャベツ きゅうり<br>アスパラガス                         | 小<br>613        | 28.8         |                                                                                                                                                                                  |
| 28 | 月 | 中学校中止  | むぎごはん    | 牛乳 | じゃがいものそばろに<br>ごまずあえ<br>ちりめんナッツ            | ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん<br>てんぶら                        | こめ むぎ じゃがいも さとう<br>こんにやく あぶら ごま<br>アーモンド        | たまねぎ にんじん グリンピース<br>もやし きゅうり きくらげ<br>アーモンド                          | 小<br>625        | 21.1         | <b>18日</b><br><b>ふるさとくまさんデー</b><br>食育の日(19日)をふる<br>さとくまさんデーとし、県<br>内できとれる旬の食材を紹<br>介していきます。<br>6月の旬の食材は「じゃ<br>がいも」です。給食では<br>「ジャーマンポテト」にし<br>ました。                                |
| 29 | 火 |        | とりごぼろごはん | 牛乳 | いわしのかんろに<br>きゅうりのしおこんぶあえ<br>たまごととうふのスープ   | とりにく ぎゅうにゅう いわし<br>たまご とうふ こんぶ                  | こめ むぎ ごま さとう あぶら<br>でんぶ はちみつ                    | ごぼう しょうが えだまめ<br>きゅうり ねぎ たまねぎ<br>にんじん きくらげ                          | 小<br>621        | 26.5         |                                                                                                                                                                                  |
| 30 | 水 |        | むぎごはん    | 牛乳 | レバーとにらのあげからめ<br>ハムれんこんサラダ<br>はるさめスープ      | ぎゅうにゅう とりにく とりレバー<br>ハム                         | こめ むぎ こむぎ でんぶ<br>あぶら アーモンド さとう ごま<br>マヨネーズ はるさめ | にんにく しょうが なら ねぎ<br>れんこん きゅうり キャベツ<br>たまねぎ にんじん                      | 小<br>661        | 24.2         |                                                                                                                                                                                  |
|    |   |        |          |    |                                           |                                                 |                                                 |                                                                     | 中<br>812        | 28.9         |                                                                                                                                                                                  |

\*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。