

2023年

## 6月 給食献立予定表

南関町学校給食センター  
TEL/FAX 53-8945

日	曜日	牛乳	こんだてめい		黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)	栄養価(えいようか)			
			しゅしょく	おかず	おもにからだのエネルギーの もとになるもの	おもにからだを作るも とになるもの	おもにからだのちょうしをと とのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1	木	○	麦ごはん	けんちん汁 いわしの梅煮 キャベツのおかかあえ	ピーチゼリー	こめむぎあぶら こんにゃく ひとくちピーチゼリー	ぎゅうにゅうとうふ いわしのうめにツナ かつおぶしちりめん	ごぼうにんじんだいこん しいたけキャベツねぎ きゅうり	小 中	596 753	24.3 29.3
2	金	○	まぜごはん	キャベツのみそ汁 バラバラかきあげ ブロッコリーとツナのサラダ	こめむぎごまあぶら じゃがいも さとう あぶら こむぎこ でんぷん たまご	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ ツナ	にんじん ごぼう しいたけ グリーンピース キャベツ たまねぎ ブロッコリー コーン なす	小 中	622 760	20.7 24.1	
5	月	○	麦ごはん	じゃがいものみそ汁 根菜メンチカツ カミカミきんぴら	こめむぎあぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう メンチカツ わかめ さきいか なんかんあげ	たまねぎにんじん しいたけ れんこん ごぼう いんげん ねぎ	小 中	655 862	21.1 26.3	
6	火	○	ごはん	かきたま汁 かみかみ丼 うめゼリー	こめ でんぷん こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら ごまうめゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	たまねぎにんじん たけのこ ごぼう れんこん えのきだけ エリンギ ビーマン ねぎ	小 中	611 762	22.7 27.2	
7	水	○	はちみつレモン トースト	ポークビーンズ みかんサラダ	しょくパン マーガリン じゃがいも さとう あぶら はちみつ	ぎゅうにゅう だいす きんときまめ ぶたにく だいす だいふくまめ	たまねぎにんじん きゅうり みかん トマト キャベツ レモンかじゅう	小 中	601 756	23.9 29.5	
9	金	○	アスパラごはん	わかめスープ はるまき ハムレンコンサラダ	こめ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ ベーコン とうふ ハム はるまき わかめ	アスパラガスにんじん たまねぎ ねぎ れんこん きゅうり コーン	小 中	634 793	20.3 24.6	
12	月	○	ごはん	はっほうさい ばんさんすう とうにゅうプリン	こめ はるさめ でんぷん さとう ごまあぶら あぶら とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう うすらのたまご ハム ぶたにく ちくわ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ きぬさや きゅうり	小 中	631 785	25.1 29.2	
13	火	○	ごはん	トマトと卵のスープ 鶏肉のカシューナッツあえ ズッキーニのあさづけ	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう でんぷん カシューナッツ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	レタス たまねぎ トマト パセリ ピーマン スズッキーニ パプリカ にんじん レモンかじゅう	小 中	640 807	22.8 27.4	
14	水	○	こくとうパン	野菜スープ かぼちゃのミートソース レタス	こくとうパン こむぎこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ウィンナー ぶたにく	たまねぎにんじん キャベツ かぼちゃ スズッキーニ レタス グリーンピース パセリ	小 中	634 791	23.7 28.8	
15	木	○	麦ごはん	豚肉とじゃがいもの煮物 オクラごま酢あえ 手作りふりかけ	こめむぎあぶら こんにゃく さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あつあげ いりこ かつおぶし こんぶ	にんじん たまねぎ しいたけ オクラ きゅうり いんげん えのきだけ	小 中	602 756	25.1 30.1	
16	金	○	ごはん	とうふのみそ汁 ホキのカレーなんばん いんげんのおえもの	こめ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ホキ ハム	だいこん にんじん なす コーン もやし しいたけ たまねぎ キャベツ ピーマン きゅうり ねぎ いんげん	小 中	601 765	23.7 28.8	
19	月	○	くまさんデー 玉名 ごはん	南関あげ丼 のりかつサラダ バナナ	こめ さとう ごまあぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし とりにく なんかんあげ ツナのり	たまねぎにんじん ねぎ キャベツ きゅうり しいたけ バナナ	小 中	658 854	24.6 29.8	
20	火	○	麦ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 ビーフンサラダ いりこ大豆のかりんとう	こめむぎ こんにゃく さとう じゃがいも でんぷん あぶら ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あつあげ ツナ てんぷら いりこ	かぼちゃ たまねぎ しいたけ きゅうり にんじん トマト	小 中	641 811	24 28.6	
21	水	○	ミルクパン	豆乳クリーム煮 チーズオムレツ ミニトマト	ミルクパン あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ ベーコン たまご	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ コーン ビーマン ミニトマト	小 中	607 768	25.2 31.2	
22	木	○	枝豆ごはん	カレーうどん 南関あげの酢の物	こめ うどん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら ちりめん なんかんあげ わかめ	えだまめ たまねぎ きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	小 中	600 766	20.8 25.2	
23	金	○	麦ごはん	豆腐とレタスのスープ ホキのマヨパン粉やき きゅうりとレンコンのごまだれ	こめむぎ パンこ ごま さとう はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう とうふ ホキ	ごぼう にんじん コーン しいたけ レタス れんこん きゅうり	小 中	596 757	23 27.5	
26	月	○	麦ごはん	ふしそめんのみそ汁 メルのかわりかば焼き ゴーヤサラダ	こめむぎ さとう あぶら そうめん でんぷん こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう メルルーサ ツナ なんかんあげ	ごぼう にんじん コーン キャベツ ねぎ えのきだけ きゅうり たまねぎ ゴーヤ	小 中	667 845	23.9 29.1	
27	火	○	麦ごはん	おやこ煮 にんじんシューマイ サラ玉ドレッシングサラダ	こめむぎ じゃがいも でんぷん こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう シューマイ たまご とりにく	たまねぎにんじん ごぼう しいたけ コーン キャベツ ねぎ きゅうり トマト	小 中	617 820	21.9 27.5	
28	水	○	きなこあげパン	野菜のスープ煮 ひよこ豆サラダ	コッペパン じゃがいも さとう さとうあぶら	ぎゅうにゅう きなこ ウィンナー ひよこまめ ツナ	たまねぎにんじん きゅうり キャベツ パセリ	小 中	648 842	25 31.7	
29	木	○	ごはん	鶏肉のごまみそ煮 きゅうりとみかんの酢の物 いりこナッツの豆乳あえ	こめ じゃがいも さとう あぶら でんぷん アーモンド こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく だいす あつあげ わかめ いりこ とうにゅう	にんじん いんげん れんこん ごぼう きゅうり しいたけ みかん	小 中	648 820	23.5 28	
30	金	○	麦ごはん	ポークカレー 海そうサラダ あじさいゼリー	こめむぎあぶら じゃがいも ごま あじさいゼリー	ぎゅうにゅう かいそう ぶたにく ちくわ しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん ミルポア グリーンピース きゅうり キャベツ コーン レモンかじゅう	小 中	619 784	18 21.7	

\*物資購入等の都合により、予定している献立や使用食材を変更する場合があります。