

2024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のになるもの	おもにからだのちょうしをとるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
3	月	○	五色ごはん	玉ねぎのみそ汁 メバルの照焼 春雨の酢のもの	こめ きょうかまい ごま さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ なんかんあげ ハム わかめ メバルのてりやき みそ	のざわな あかかぶ しそ だいこん しぼつけ ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり	小 中	614 788	25.9 31.4
4	火	○	麦ごはん	五目汁 かみかみ丼の具 れんこんチップ	こめ むぎ きょうかまい あぶら ごまあぶら こんにゃく さとう ごま でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう うすらのたまご ぶたにく かまぼこ とりにく みそ	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく チンゲンサイ ごぼう れんこん たけのこ エリンギ ビーマン しょうが	小 中	670 844	25 30
5	水	○	ソフトフランスパン	ラビオリスープ ごぼうハンバーグ グリーンサラダ マーシャルピーンズ	パン じゃがいも マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう ごぼうハンバーグ ラビオリ ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん パセリ	小 中	583 758	23.1 29
7	金	○	麦ごはん	鶏肉のごまみそ煮 カミカミきんぴら いりごとナッツの豆乳あえ	こめ むぎ きょうかまい さとう じゃがいも こんにゃく あぶら でんぶん ごま アーモンド	ぎゅうにゅう だいす いりごと とうにゅう とりにく あつあげ みそ	にんじん いんげん たまねぎ ごぼう れんこん しいたけ	小 中	715 904	26 31.1
10	月	○	うめちりごはん	鶏そうめんのみそ汁 カミカミタコメンチ 切り干し大根のごま和え	こめ うめゆかり じゃがいも あぶら さとう ふしそうめん ごま	ぎゅうにゅう わかめ なんかんあげ ハム とうふ ちりめん タコメンチ	にんじん えのき ねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり	小 中	661 805	24.2 28.9
11	火	○	麦ごはん	豆腐とレタスのスープ ホキのマヨチーズパン粉焼き きゅうりの酢のもの	こめ むぎ きょうかまい パンこ はるさめ さとう ごま あぶら ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ぶたにく とりにく とうふ わかめ	ごぼう にんじん コーン しいたけ キャベツ しょうが きゅうり レタス	小 中	611 778	28 33.7
12	水	○	こめこパン	クイッティオスープ タンドリーチキン ゴーヤサラダ	パン ひらめん ごま ごまあぶら ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ツナ ぶたにく とりにく	きくらげ にんじん たまねぎ もやし キャベツ たらにんにく ゴーヤ きゅうり コーン しょうが	小 中	609 784	30.3 38.8
13	木	○	麦ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 ビーフンサラダ 手作りふりかけ	こめ むぎ きょうかまい さとう こんにゃく じゃがいも あぶら でんぶん ビーフン ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう かつおぶし さつまあげ ハム いりこ あつあげ ぶたにく こんぶ	かぼちゃ たまねぎ しいたけ きゅうり トマト にんじん	小 中	643 810	23.8 28.3
14	金	○	麦ごはん	南関あげカレー お花の野菜サラダ あじさいゼリー	こめ むぎ きょうかまい あぶら じゃがいも ノンエッグマヨ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす なんかんあげ いんげんまめ ハム	たまねぎ にんじん にんにく カリフラワー ホールとまと えだまめ ブロッコリー しょうが	小 中	680 858	20.5 24.5
17	月	○	麦ごはん	けんちん汁 ホキのカレー南蛮 キャベツといんげんのごま和え	こめ むぎ きょうかまい こんにゃく じゃがいも こむぎこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう なんかんあげ ホキ ちりめん とうふ	しいたけ ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ビーマン いんげん キャベツ きゅうり	小 中	623 793	25.5 31.1
18	火	○	麦ごはん (セルフおにぎり)	豚汁 のり 干草焼き ツナサラダ	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう みそ なんかんあげ ツナ ぶたにく ちくさやき のり とうふ	えのき ごぼう もやし にんじん しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ	小 中	651 851	25.7 31.7
19	水	○	ミルクパン	スパゲティミートソース カラフルサラダ	パン スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく きゅうりにく だいす	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース きゅうり ブロッコリー コーン にんにく	小 中	628 795	25.5 31.1
20	木	○	たまな 麦ごはん	南関あげ丼の具 節そうめんサラダ ミコとまと 	こめ むぎ きょうかまい でんぶん ふしそうめん さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく なんかんあげ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン とまと	小 中	654 842	22.4 27.3
21	金	○	麦ごはん	豚肉とじゃがいもの煮物 きゅうりとレンコンのごまだれ	こめ むぎ きょうかまい こんにゃく じゃがいも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さつまあげ	にんじん たまねぎ にんにく しいたけ れんこん しょうが いんげん きゅうり	小 中	632 796	25.4 30.2
24	月	○	麦ごはん	かぼちゃのみそ汁 ホキのかわり蒲焼 ごまあえ	こめ むぎ きょうかまい でんぶん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ホキ わかめ とうふ みそ	かぼちゃ にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	小 中	603	23.7 給食はありません
25	火	○	ごはん	なす入りマーボー豆腐 バリバリ春巻き もやしのナムル	こめ きょうかまい さとう ごまあぶら ごま でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいす はるまき みそ	しいたけ たまねぎ にんにく たけのこ なす ねぎ もやし にんじん きゅうり しょうが	小 中	679 892	21 25.5
26	水	○	揚げパン	野菜のスープ煮 ひよこ豆サラダ	パン きなこ さとう あぶら くろざとう じゃがいも ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう ひよこまめ ウインナー ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん ブロッコリー コーン	小 中	605 780	24.7 30.4
27	木	○	麦ごはん	かきたま汁 かぼちゃサンドフライ キャベツのおかかあえ	こめ むぎ きょうかまい でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく ちりめん たまご かぼちゃサンドフライ	たまねぎ にんじん えのき ねぎ キャベツ きゅうり こまつな	小 中	609 809	20.3 25
28	金	○	麦ごはん	トック 揚げ出し豆腐の肉みそあんかけ きゅうりの昆布和え	こめ むぎ きょうかまい ごま さとう でんぶん とつく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく とうふ しそこんぶ みそ	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	小 中	605	22 給食はありません

*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。