

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 春雨の酢の物	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 こんにやく 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 エリンギピーマン 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 こんにやく あぶら でんぶん ごま アーモンド	ぎゅうにゅう だいす いりこ 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 きゅうりの酢の物	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 にら 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 こんにやく 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 こんにやく 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 ピーマン 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 こんにやく 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。