



# 6がつ こんだてよていひょう



茶北町学校給食共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		だし
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	
					ちやくやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる			
3	げつ	むぎごはん		ターサイパオズ サンラータン かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご もずく ロースハム ヨーグルト	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ かぼちゃ きゅうり コーン	653 789	20.9 24.1	
<b>4日~10日 かみかみメニュー</b>										
4	か	むぎごはん		ちゅうかどのぐ こめめんサラダ いりこナッツ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく だいす いりこ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま こめこめん アーモンド	きくらげ にんじん しいたけ たけのこ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり	676 845	26.2 32.3	
5	すい	まるパン		タンタンめん カミカミサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さきいか	パン ちゅうかめん さとう ごまあぶら ねりごま	しょうが たまねぎ きくらげ にんじん たけのこ しいたけ もやし ねぎ ごぼう きゅうり	698 901	27.2 34.6	
6	もく	むぎごはん		じゃがいものみそしる ししゃもフライ (小1中2) サラたまドレッシングサラダ・パリッシュ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ ししゃも いりこ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	588 757	22.1 28.2	
7	きん	うめちりごはん		いわしとおにくのハンバーグ すましじる ごぼうサラダ	ちりめん ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ ツナ	こめ むぎ ごま	ゆかり たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり しいたけ にんじん	645 774	25.7 29.4	かつお こんぶ
10	げつ	むぎごはん		てりやきチキン ぐだくさんみそしる れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ ツナ	こめ むぎ	キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ にんじん れんこん きゅうり	638 784	25.4 30.7	いりこ
11	か	むぎごはん		ハヤシライス ひじきシューマイ (小1中2) はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく グリンピース ひじき ぶたにく とりにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら はるさめ ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり	671 849	19.0 23.6	
12	すい	ミルクパン		ハンバーグ やさいとまめのスープ サラダ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とりにく ウインナー	ミルクパン じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	624 808	27.6 35.7	
13	もく	むぎごはん		すどり わかめスープ ほうれんそうムース	ぎゅうにゅう とうふ とりにく かまぼこ わかめ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ しいたけ ほうれんそうムース	727 877	25.3 30.2	
14	きん	むぎごはん		いわししょうがに のっぺいじる だいこんサラダ	ぎゅうにゅう いわし とりにく あつあげ ロースハム	こめ むぎ あぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり だいこん キャベツ	613 753	25.4 30.5	かつお こんぶ
17	げつ	むぎごはん		ちくさやき ごもくじる きゅうりのこんぶあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく あつあげ こんぶ	こめ むぎ あぶら こんにゃく ごま さといも	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	597 752	21.7 26.5	かつお こんぶ
<b>共通メニュー:スティックとりてん</b>										
18	か	むぎごはん		スティックとりてん (小2中3) さつまいものみそしる ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とうふ チーズ とりにく ひじき たまご あぶらあげ ロースハム	こめ むぎ こめこうじ こむぎこ かたくりこ あぶら さつまいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	856 1,084	35.2 46.4	
19	すい	ミルクパン		ミートスパゲティ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす グリンピース チーズ ヨーグルト	ミルクパン スパゲティ さとう あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ マッシュルーム コーン みかん ホールのトマト パイン もも バナナ	695 911	26.6 33.8	
<b>食育の日:八代の味</b>										
20	もく	むぎごはん		さけのしおやき いくさそうめんじる キャベツのあますあえ	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ	こめ むぎ いくさそうめん さとう ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	563 686	25.0 29.8	かつお こんぶ
21	きん	むぎごはん		ホイコーロー しらたまじる	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく わかめ とりにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう ごまあぶら しらたまだんご	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが えのきたけ しいたけ	621 762	24.6 29.4	かつお こんぶ
24	げつ	むぎごはん		いわしのうめに かぼちゃのみそしる ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう いわし とうふ わかめ さつまあげ えだまめ	こめ むぎ しらたき ごまあぶら さとう ごま	かぼちゃ たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん しいたけ	631 775	27.2 32.8	いりこ
25	か	むぎごはん		チキンナゲット (小1中2) カレー フルーツミックス	ぎゅうにゅう だいす チキンナゲット グリンピース ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら カクテルゼリー	たまねぎ にんじん バナナ みかん マッシュルーム りんご パイン もも	761 982	24.1 31.8	
26	すい	まるパン		さかなのチーズやき コンソメスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ウインナー	パン はるさめ さとう	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン	578 662	25.9 28.6	
27	もく	むぎごはん		しろみさかなのあますあんかけ すいとんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ホキ ちくわ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ しくらめん	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ ねぎ ほうれんそう	596 730	24.1 28.4	
28	きん	むぎごはん		ぎょうざ マーボーなす ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく だいす グリンピース	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら アーモンド	にんじん たまねぎ なす たけのこ にんにく しいたけ しょうが きゅうり もやし きくらげ	724 878	27.1 32.3	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて  
よくかんで食べよう

今月の茶北産  
こねぎ きゅうり キャベツ じゃがいも あおピーマン  
かぼちゃ