

# 6月学校給食献立表

木城町学校給食センター

令和元年度

小学生 中学生

日	曜	パン ごはん	献立名	材			エネルギー タンパク質 シソツ 脂質	エネルギー タンパク質 シソツ 脂質	家庭で補い たい食品
				赤の食品	黄の食品	緑の食品			
				血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの			
3	月	ごはん げんりょう チーズパン	ちゃんぽん カラフルサラダ	ぶたにく えび いか あさり ちくわ とりにく	あぶら ちゅうかめん ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー コーン	654 26.9 23.5	772 31.4 26.9	大豆製品 種実類
4	火	ごはん こめこパン	かぼちゃのそぼろに かみかみサラダ	とりひきにく するめ	あぶら さとう でんぷん さとう ごま ごまあぶら	かぼちゃ にんじん しいたけ たまねぎ あおまめ いとこんにゃく ごぼう せんざりだいこん きゅうり にんじん	603 20.5 11.9	713 23.6 12.8	大豆製品 果物
5	水	こめこパン	たこと豆のトマトに 木城産！スイートコーン	たこ だいず ひよこまめ ウィンナー	バター ジャがいも	たまねぎ ピーマン にんじん トマト スイートコーン	601 31.1 18.4	750 38.3 21.5	卵製品 野菜類
6	木	むぎごはん	けいはん・きざみのり はるまき くだもの	とりにく たまご のり	あぶら さとう でんぷん あぶら はるまき さとう こむぎこ みずあめ	やまかわづけ ぶくじんづけ しいたけ ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん バナナ	622 22.4 13.3	808 27.1 14.9	魚介類 いも類
7	金	ごはん	とりごぼうじる さばのごまみそに たくあんあえ	とりにく あつあげ さば みそ	じゃがいも さとう ごま こめこ	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ キャベツ にんじん たくあん	683 30.1 24.2	833 33.1 27.1	海藻類 野菜類
10	月	アップルパン	パンネのクリームに フレンチサラダ	ウィンナー とりにく きゅうりゆづ	バター ジャがいも パンネ	たまねぎ にんじん あおまめ ブロッコリー キャベツ りんご コーン	626 24.5 25.9	782 29.8 31.2	大豆製品 きのこ類
11	火	むぎごはん	マーボーとうふ ハンサムスー	きゅうひきにく ぶたひきにく だいず とうふ みそ ハム たまご	ごまあぶら さとう あぶら でんぷん マロニー さとう ごまあぶら ごま	にんじん たけのこ いら たまねぎ きゅうり あかピーマン	659 19.2	816 23.9	野菜類 果物
12	水	マヨネーズパン	フォーボー コーンサラダ	ぶたにく	あぶら さとう ピーファン	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ ねぎ きゅうり にんじん ブロッコリー コーン	626 23.8 23.8	782 28.9 28.6	卵製品 魚介類
13	木	ごはん	ちゅうかスープ とりにくのピザソースやき デザート	ベーコン かまぼこ とりにく チーズ とうりゅう	あぶら さとう こめこ	たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ たまねぎ ピーマン しめじ みかん	621 28.8 16.6	750 33.5 18.7	いも類 種実類
14	金	うめちりごはん	うおそうめんじる だいずとこんさいのもの	うおそうめん とうふ かまぼこ	じゃがいも さとう	えのき にんじん ほうれんそう にんじん ごぼう あおまめ こんにゃく	593 24.7 13.4	712 29.5 14.9	魚介類 果物
17	月	ナン	コンソメスープ ドライカレー	ウィンナー	あぶら ジャがいも あぶら さとう パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ にんじん	631 28.1 23.8	790 34.6 28.6	野菜類 乳製品
18	火	ごはん	こんさいたっぷりみそしる さけのしおやき カラーピーマンのすもも ナポリタンスパゲティ	あぶらあげ みそ さけ ハム	さといも さとう ごま	にんじん だいこん ごぼう きゅうり カラーピーマン	572 27.7 13.5	694 29.7 12.9	卵製品 果物
19	水	げんりょう こくとうパン	ツナサラダ	ぶたにく ツナ ちりめん	あぶら スパゲティ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン	603 24.8 17.3	766 29.9 20.9	海藻類 きのこ類
20	木	ごはん	ごもくじる キャベツメンチカツ つけあわせ	とりにく とうふ とりにく	パンこ あぶら ドレッシング	にんじん たけのこ しいたけ はくさい キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり カリフラワー	634 28.5 16.9	717 32.1 17.7	卵製品 海藻類
21	金	むぎごはん	木城産！ぶたどん ピーナッツあえ	ぶたにく	あぶら さとう さとう ピーナッツ	たまねぎ にんじん いとこんにゃく しめじ ごぼう ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	574 23.1 14.8	661 26.4 16.2	魚介類 大豆製品
24	月	こめこパン	ラビオリスープ ビーンズサラダ	とりにく ぶたにく	あぶら こむぎこ パンこ さとう ジャがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー あおまめ コーン	659 26.5 19.3	801 38.3 26.9	いも類 小魚類
25	火	きゅうりく きんぴらごはん	なめこのみそしる いわしのうめに (牛肉きんぴらご飯の具)	あぶらあげ とうふ みそ いわし きゅうりく	さとう でんぷん さとう あぶら	にんじん だいこん なめこ ねぎ うめ ごぼう にんじん しいたけ あおまめ	622 29.9 18	707 33.2 19.6	卵製品 海藻類
26	水	たてわりパン	かきたまスープ スティックカツ ゆでキャベツ	とうふ たまご ぶたにく だいず	でんぷん でんぷん パンこ あぶら	にんじん たまねぎ えのき いら キャベツ	532 22.9 21.2	867 37.1 22.8	きのこ類 魚介類
27	木	むぎごはん	ハヤシライス マリンサラダ	きゅうりく なまクリーム	バター ジャがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	693 24.1 20.2	804 27.4 22.7	野菜類 小魚類
28	金	ごはん	とうふとわかめのみそしる ちくわのいそべあげ ごまあえ	とうふ わかめ みそ ちくわ あおりの たまご	あぶら こむぎこ でんぷん さとう ごま	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん	602 20.8 14.2	783 27.0 18.5	乳製品 いも類

☆ 6月の木城産食材 … お米、たまねぎ、スイートコーン（5日）、ぶた肉（21日）

