

6月 献立表

片品村学校給食センター TEL58-2554

日	曜日	もくひょう 食べ物と丈夫な歯についてしよう 献立名 	赤色の仲間の食品		緑色の仲間の食品		黄色の仲間の食品		栄養価	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	I類 - kcal	たんぱく質 g
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段	小学生
									下段	中学生
1	金	ごはん,牛乳 かみかみ麻婆豆腐(まーぼーとうふ) 春雨(はるさめ) サラダ 中華風(ちゅうかふう) コーンスープ	豆腐,豚ひき肉 大豆,みそ かにかま なると	牛乳	にら,人参	ねぎ,しいたけ だけ,ごぼう キャベツ,きゅうり なめこ,たまねぎ はくさい,コーン	米,砂糖 片栗粉 はるさめ	油,ごま	677 828	22.9 27.6
4	月	枝豆ごはん,牛乳 きびなご磯辺(いそべ) フライ(2, 3尾) 大根のそぼろあんかけ かみなりこんにゃく 厚揚げのみそ汁	鶏ひき肉 厚揚げ,みそ	牛乳, きびなご あおのり	人参,いんげん ほうれん草	えだまめ,大根 しょうが,たまねぎ	米,パン粉 片栗粉 こんにゃく 砂糖	油,ごま	665 812	23.2 27.9
5	火	ミルクパン,牛乳 オムレツのデミグラスソースがけ コーンサラダ ポトフ,ミニゼリー	卵,とり肉 ウインナー	牛乳	人参,パセリ	しめじ,えのき マッシュルーム キャベツ,きゅうり コーン,たまねぎ	パン じゃがいも ゼリー	バター,油	666 810	28.6 34.6
7	木	ごはん,牛乳 とりのからあげ(2, 3こ) 大豆と小魚のあまからあげ 中華(ちゅうか) サラダ わかめのみそ汁	とり肉,大豆 くらげ,みそ	牛乳, しらす わかめ	人参	しょうが,にんにく もやし,きゅうり たまねぎ	米,片栗粉 砂糖	油,ごま	689 833	23.9 28.1
8	金	ごはん,牛乳 焼きカレ イタリアンサラダ コンソメスープ	豚ひき肉,大豆 油揚げ,とり肉	牛乳, チーズ	人参, ブロッコリー 小松菜	たまねぎ,にんにく しょうが,キャベツ きゅうり,コーン 大根,もやし	米,じゃがいも	油	670 818	23.0 27.4
11	月	ごはん,牛乳 五目玉子やき きんぴら 豆腐のみそ汁	卵,ツナ,ぶた肉 豆腐,みそ	牛乳, わかめ	人参,いんげん	しめじ,たまねぎ 梅干し,ごぼう しいたけ,大根	米,砂糖	油,ごま	659 808	22.9 27.3
12	火	みそラーメン,牛乳 春巻き(1, 2こ),添えブロッコリー ナムル マラーカオ	ぶた肉,あさり なると,春巻き くらげ	牛乳	人参, ブロッコリー ほうれん草	もやし,しなちく ねぎ,大根 きゅうり,レーズン	めん,小麦粉	油,ごま	703 856	28.5 34.6
13	水	ごはん,牛乳 さばのスタミナ焼き 手作りぶりかけ キャベツとたくあんのみづけ いなか汁	さば,かつお節 油揚げ,豆腐	牛乳, しらす 昆布	大根菜, 人参, ほうれん草	にんにく,キャベツ きゅうり,たくあん 大根	米,砂糖 じゃがいも 片栗粉	マヨネーズ ごま	666 808	26.1 31.5
14	木	黒パン,牛乳 玉子とキャベツのチーズ焼き フレンチサラダ コーンスープ 甘夏みかん	卵,ハム とり肉	牛乳, チーズ	かぼちゃ 人参, ブロッコリー パセリ	キャベツ,きゅうり たまねぎ,えりんぎ 大根,コーン マッシュルーム なつみかん	パン じゃがいも 砂糖	マヨネーズ 油	700 848	27.0 32.4
15	金	味の旅-宮崎県 ごはん,牛乳 チキン南蛮のタルタルソースがけ(2, 3こ) 小松菜とえのきのおひたし たまねぎのみそ汁 マンゴープリン	とり肉,卵 ちくわ,みそ	牛乳, わかめ	小松菜,人参	えのき,はくさい きゅうり,たまねぎ	米,片栗粉 薄力粉,砂糖 プリン	油,ごま	691 834	25.1 29.8
18	月	カレーライス,牛乳 ヘルシーサラダ フルーツジュレ	ぶた肉	牛乳, スキムミルク	人参	たまねぎ,りんご キャベツ,きゅうり コーン,バナナ みかん,黄桃,なし	米,麦 じゃがいも こんにゃく	油	724 890	23.0 27.3
19	火	こめっこパン,牛乳 厚揚げのピザ焼き ごぼうサラダ,コーンソテー レタスとぶた肉のスープ	厚揚げ ぶた肉 なると	牛乳, チーズ	ビーマン,人参	たまねぎ,ごぼう 大根,きゅうり レタス,しめじ グリーンピース,コーン	パン	マヨネーズ ごま,油	698 853	32.4 39.7
20	水	ごはん,牛乳 とり肉とキャベツのオysterソースいため 大根ときゅうりの甘酢づけ ビーフンスープ グレープフルーツ	とり肉 卵	牛乳	人参, 赤ビーマン にら	キャベツ,たまねぎ はくさい,大根 きゅうり,しいたけ ねぎ グレープフルーツ	米,砂糖 ビーフン	油, マヨネーズ ごま	672 820	29.0 35.1
21	木	ハニートースト,牛乳 たこメンチ 大根サラダ ラビオリスープ ソファール	たこメンチ なると ラビオリ	牛乳, わかめ ヨーグルト	人参,小松菜	大根,カリフラワー きゅうり,コーン たまねぎ	パン グラニュー糖 はちみつ	マーガリン 油	691 843	23.2 27.6
22	金	ごはん,牛乳 肉と野菜の色彩(しきさい) あげ きゃべつと塩昆布あえ 油あげのみそ汁	とり肉 油揚げ みそ	牛乳, 昆布	赤ビーマン 人参, ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ,たけのこ キャベツ,きゅうり 大根,はくさい	米,砂糖	油	657 802	25.0 30.2
25	月	ごはん,牛乳 回鍋肉(ほいてーろ) ほうれん草の中華(ちゅうか) あえ 五目(ごもく) スープ	ぶた肉,みそ ちくわ ベーコン	牛乳	人参,ビーマン ほうれん草	にんにく,たまねぎ キャベツ,たけのこ もやし,はくさい 大根,しいたけ,しめじ	米,砂糖	油,ごま ごま油	662 809	27.7 33.4
26	火	リクエスト給食 ココアパン,牛乳 ビーマン肉づめフライ(1, 2) シーザーサラダ ミネステローネ,シューアイス	ぶたひき肉 とりひき肉 卵	牛乳, チーズ	ビーマン	キャベツ,きゅうり コーン,たまねぎ セロリー	パン,小麦粉 パン粉 マカロニ じゃがいも シューアイス	油	708 848	26.4 31.3
27	水	片品の日 ごはん,牛乳 舞茸(まいだけ)のみそグラタン 切り干しとツナのごまあえ つめっこ	みそ,豆腐 ツナ,とり肉 油揚げ,豆乳	牛乳, チーズ	ブロッコリー ほうれん草 人参,小松菜	たまねぎ,まいだけ 切り干し大根 きゅうり はくさい,大根	米,じゃがいも パン粉,砂糖 すいとん	油,ごま	683 837	24.9 29.4
28	木	パーカーハウスパン,牛乳 カレーコロッケ キャベツのサラダ いかボールスープ	ぶた肉 ベーコン いか団子 すりみ団子	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ,大根 きゅうり,にんにく たまねぎ,コーン	パン,砂糖	油	679 847	27.2 33.3
29	金	ごはん,牛乳 あじのねぎ塩やき ひじき煮,煮びたし 大根のみそ汁	あじ,大豆 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	いんげん 小松菜,人参	ねぎ,えのき はくさい,大根	米,砂糖	油	661 809	28.3 34.2

※5月分給食費の引き落としは 6月21日(木)です。口座残高の確認をお願いします。

(平均食塩相当量)

小学生 2.6g
中学生 3.3g