

令和3年度 6月給食献立

☆給食目標 清潔な給食を心がけよう

小城市立三日月小学校

*食品の後の()内はアレルギー特定原材料7品目の表示です。コンタミについては記載していません。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	だし・調味料	エネルギー たんぱく質
1 火	ごはん	○		ごはん			625 kcal 24.9 g
	いわしのトマト煮		★いわしのトマト煮50				
	三里の梅おかか和え		★かつお節		きゅうり,キャベツ,梅干し	しょうゆ,みりん	
	かぼちゃとたまねぎのみそ汁		木綿豆腐,米みそ,		かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,葉ねぎ	昆布,かつお節	
2 水	ごはん	○		ごはん			618 kcal 25.6 g
	鶏肉のレモン焼き		若鶏肉	はちみつ	レモン	しょうゆ,酒,塩	
	茎わかめの煮物		豚肉,ゆで大豆,茎わかめ	ごま油,三温糖	つきこんにゃく,にんじん,むき枝豆	酒,しょうゆ,	
	根菜汁		油揚げ,	じゃがいも	ごぼう,たまねぎ,にんじん,葉ねぎ	昆布,かつお節,しょうゆ	
3 木	セルフオムライス	○	鶏ひき肉,★薄焼き卵	ごはん,押麦,油	たまねぎ,むき枝豆	塩,白こしょう,ケチャップ	647 kcal 26.2 g
	南瓜と白インゲンのポタージュ		無塩せきベーコン,白いんげんまめピューレ,豆乳	オリーブオイル	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,パセリ,にんにく	ローレル,鶏からスープ★ブイヨン(小麦)	
	手作りみかんゼリー			イナアガー,上白糖	みかんジュース,みかん缶		
4 金	【虫歯予防デー】食パン	○		★食パン(小麦・乳)			603 kcal 24.9 g
	ししゃもフライ		★子持ちししゃもフライ(小麦・乳)	揚げ油			
	ごまごまサラダ			いりごま,ねりごま,油,上白糖	キャベツ,きゅうり,アスパラガス	酢,しょうゆ,塩,白こしょう	
	ウインナーと野菜スープ		ポークウインナー	じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,にんじん,にんにく,スイートコーン	しょうゆ,がらスープ(鶏・豚),塩	
	チーズ		★チーズ(乳)				
7 月	丸パン	○		★丸パン(小麦・乳)			601 kcal 25.3 g
	セルフ和風バーガー		★鶏のてりやきパティ(小麦)				
	野菜スープ		豚肉	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,セロリー,パセリ,にんにく	しょうゆ,塩,白こしょう,酒,鶏がらスープ	
	コールスローサラダ			エッグケア	きゅうり,キャベツ		
8 火	ごはん	○		ごはん,強化米			613 kcal 22.3 g
	マーボーなす		豚ひき肉,豆みそ	緑豆はるさめ,三温糖,ごま油,でん粉	なす,にんじん,にんにく,しょうが	しょうゆ,酒,トウバンジャン	
	ワンタンスープ		鶏肉	★ワンタン(小麦)	たまねぎ,チンゲンツァイ,にんじん,たけのこ,えのきたけ	がらスープ(豚・鶏),しょうゆ,塩	
9 水	【九州の味巡り】ごはん	○		ごはん			668 kcal 23.4 g
	ちくわのもみじ揚げ		★竹輪	★薄力粉,揚げ油	にんじんピューレ		
	豚肉とピーマンの炒め物		豚肉	いりごま,ごま油,三温糖,でん粉	たけのこ,青ピーマン,たまねぎ,にんじん	しょうゆ,★オイスターソース(貝),酒	
	[熊本市名物] タイピーエン		★うずら卵	緑豆はるさめ,ごま油	たまねぎ,キャベツ,ほうれんそう,にんじん,えのきたけ	がらスープ(豚・鶏),しょうゆ,塩	
10 木	キムたくチャーハン	○	豚ひき肉	ごはん,押麦,ごま油	はくさいキムチ,たまねぎ,たくあん,にんじん	塩,しょうゆ	623 kcal 24.6 g
	すり身団子汁		★白身魚と野菜の団子(魚・山芋)	ごま油	たまねぎ,にんじん,だいこん,えのきたけ,ほうれんそう	鶏がらスープ,塩,酒,しょうゆ	
	焼売		焼売(小麦)				
11 金	ミルクパン	○		★ミルクパン(小麦・乳)			599 kcal 23.1 g
	チリ・コン・カーン		豚ひき肉,大豆,ガルバンゾー,豆みそ	じゃがいも,三温糖,油	たまねぎ,にんじん,パセリ,トマトピューレ	ケチャップ,塩,チリ,チキンブイヨン,酒	
	野菜サラダ			★和風ドレッシング(小麦)	キャベツ,コーン,だいこん		
13 日	五目まぜごはん	○	豚肉,油揚げ	ごはん,押し麦,いりごま,三温糖,油	にんじん,ごぼう,干し椎茸,むき枝豆	しょうゆ,酒,みりん	650 kcal 27.1 g
	鶏の塩唐揚げ		若鶏肉	★薄力粉,揚げ油		塩,白こしょう	
	キャベツのみそ汁		生揚げ,米みそ,		キャベツ,たまねぎ,にんじん,葉ねぎ,こんにゃく	かつお節,昆布	
14 月	13日(日)の振替休日						
15 火	【お誕生日おめでとう献立】	○		ごはん,押麦			687 kcal 22.3 g
	麦ごはん ビーンズカレー		豚肉,大豆,レッドキドニー,いんげんまめ,★スキムミルク(乳)	★カレールー(小麦・乳),オリーブオイル	にんじん,たまねぎ,にんにく,トマト	ケチャップ,チャツネ,ワイン	
	ウインナーサラダ		ポークウインナー	油,上白糖	コーン,キャベツ,きゅうり	穀物酢,塩,白こしょう	
	アセロラゼリー			アセロラゼリー(Fiber&Fe)40			


6月は食育月間です!

元気に1日を過ごすために、早寝、早起き、朝ごはんの習慣をつけて生活リズムを整えましょう。

図書館コラボ給食

6月21日からの図書館祭りとコラボして、絵本に登場する料理が給食にできます。

21日「こまったさんのグラタン」です。栄養いっぱいのおいしいマカロニグラタンを作ります。絵本には、おいしいホワイトソースの作り方も載っています。図書館にある絵本もぜひ読んでください。



早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	だし・調味料	エネルギー たんぱく質
16 水	ごはん			ごはん			600 kcal
	豚肉のしょうが焼き		豚肉	三温糖,油	たまねぎ,にんじん,しょうが	酒,みりん,しょうゆ	24.6 g
	ごまあえ	○		ねりごま,すりごま,三温糖	きゅうり,こまつな	しょうゆ	
	沢煮椀		★かまぼこ		ごぼう,りよくとうもやし,にんじん,えのきたけ,葉ねぎ,しょうが,干し椎茸	しょうゆ,酒,昆布,かつお節	
	ひじき佃煮		★鉄っ子ひじき(小麦)				
17 木	【まごわやさしい給食】 ごはん			ごはん			696 kcal
	あじフライ		★まあじ,豆乳	★パン粉(小麦),★薄力粉,揚げ油		塩,白こしょう	30.6 g
	きんぴらごぼう	○		いりごま,三温糖,ごま油	ごぼう,にんじん,つきこんにゃく	しょうゆ,みりん,とうがらし(粉)	
	具だくさんみそ汁		わかめ,生揚げ,米みそ(甘みそ)	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,葉ねぎ,えのきたけ	昆布,かつお節	
	チーズ		★チーズ(乳)				
18 金	テーブルロール			★テーブルロール(小麦・乳)			650 kcal
	なすと挽肉のスパゲティ	○	豚ひき肉,ゆで大豆,★粉チーズ(乳)	スパゲティ(小麦),オリーブオイル,三温糖	なす,にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,にんにく,トマト缶	トマトケチャップ,ソース,みりん,ローレル	25.2 g
	コーンサラダ			油,上白糖	キャベツ,きゅうり,コーン	穀物酢,塩,白こしょう	
	冷凍パイ				フレッシュパイ		
21 月	食パン			★食パン(小麦・乳)			613 kcal
	【図書館コラボ給食】 こまったさんのグラタン	○	鶏肉,白いんげんまめピューレ,★牛乳,★シュレッドチーズ(乳)	★マカロニ(小麦),★ホワイトベース(小麦・乳),★バター(乳)	ソテーオニオンスライス,むき枝豆,コーン	白ワイン,塩,白こしょう,	27.5 g
	ベーコンと野菜のスープ		無塩せきベーコン	じゃがいも	こまつな,たまねぎ,キャベツ,にんじん,セロリー,にんにく	鶏がらスープ,しょうゆ,塩,白こしょう	
	ミニトマト				ミニトマト		
22 火	ごはん			ごはん			654 kcal
	ガパオライス	○	豚ひき肉	三温糖,ごま油	たまねぎ,パプリカ,黄ピーマン,青ピーマン,にんにく	ナンプラー,しょうゆ,★オイスターソース(貝)	26.0 g
	クイッティオスープ		鶏肉	クイッティオ(米粉麺)	たまねぎ,にんじん,キャベツ,チンゲンツアイ	塩,しょうゆ,鶏がらスープ	
	ぎょうざ(スイートチリソースかけ)		★ぎょうざ(小麦)	はちみつ		酢,トウバンジャン	
23 水	鮭とひじきの混ぜ ごはん		★鮭フレーク,干ひじき	ごはん,押麦	むき枝豆	しょうゆ,みりん	623 kcal
	メンチカツ	○	★キャベツのメンチカツ(小麦)	揚げ油			23.3 g
	五目汁		鶏肉,生揚げ,	油	だいこん,にんじん,ごぼう,葉ねぎ,板こんにゃく	昆布,かつお節,しょうゆ	
24 木	ごはん			ごはん			618 kcal
	ハンバーグ(トマトソース)	○	ハンバーグ(豚・鶏・大豆)	三温糖		ケチャップ,ソース,みりん	24.2 g
	キャベツとブロッコリーの炒め物			油	キャベツ,ブロッコリー,にんじん,にんにく	しょうゆ,塩,みりん	
	厚揚げとわかめのみそ汁		生揚げ,わかめ,みそ		たまねぎ,にんじん,葉ねぎ	昆布,かつお節	
25 金	ミルクトースト		★加糖練乳(乳)	★食パン(小麦・乳),★バター(乳)		ビニール袋	674 kcal
	マカロニのケチャップ煮	○	豚肉	★マカロニ(小麦),油	たまねぎ,コーン,青ピーマン	トマトケチャップ,塩	27.9 g
	鶏団子スープ		★くるま麩と鶏肉の団子(小麦),大豆		キャベツ,たまねぎ,にんじん,こまつな,ぶなしめじ	鶏がらスープ,塩,酒,しょうゆ	
28 月	小型ミルクパン			★ミルクパン(小麦・乳)			623 kcal
	ソース焼きそば	○	豚肉,★さつまあげ	★チャンポン麺(小麦),ごま油	にんじん,キャベツ,たまねぎ,りよくとうもやし,葉ねぎ	ソース,しょうゆ,塩,白こしょう,酒	23.3 g
	ツナとごぼうのサラダ		★ツナ	エッグケア	切りごぼう,にんじん,コーン	しょうゆ,みりん	
29 火	ごはん			ごはん			600 kcal
	ホイコーロー	○	豚肉,豆みそ	ごま油,三温糖	キャベツ,たまねぎ,たけのこ,にんじん	しょうゆ,酒	23.3 g
	中華スープ		★焼豚(小麦)	油	りよくとうもやし,チンゲンツアイ,にんじん,たまねぎ,しょうが	鶏がらスープ,しょうゆ,塩,	
30 水	わかめとコーンのごはん		炊き込みわかめごはんの素	ごはん	コーン		550 kcal
	カレーうどん	○	豚肉	★冷凍うどん,油,★カレールー(小麦)	たまねぎ,キャベツ,にんじん,葉ねぎ	トマトケチャップ,ソース,酒	20.8 g
	ごま酢和え		無塩せきロースハム	すりごま,上白糖	りよくとうもやし,チンゲンツアイ	しょうゆ,酢	