

# 令和5年度 6月献立予定表

☆給食目標 清潔な給食を心がけよう

【長子配布】

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。

日曜	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるものになる	黄のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 木	ごはん	○		ごはん			555 20.5
	豚肉と野菜のバーベキューソース炒め		豚肉	★マーマレード、油	キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、パプリカ、にんにく、★みかん果汁	塩、こしょう、ケチャップ、醤油、ワイン、りんご酢、カレー粉	
	わかめスープ		わかめ、★かまぼこ(魚)	ごま油	たまねぎ、もやし、人参、えのき	がらスープ、塩、こしょう、醤油、中華味	
2 金	ミルクパン	○		★ミルクパン(乳)			605 23.8
	和風スパゲティ		鶏肉	スパゲティ、油	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、ほうれん草、にんにく	醤油、みりん、酒、塩、こしょう、昆布茶	
	フレンチサラダ			フレンチドレッシング	キャベツ、きゅうり、人参、コーン		
5 月	ピザトースト	○	ウインナー、★チーズ(乳)	★食パン(乳)、油	玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム	ピザソース、塩、ウスターソース	665 28.2
	ポテトのサラダ		★ロースハム(乳)	じゃがいも、ごまドレッシング	きゅうり、枝豆、人参		
	オニオンスープ			油	玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ	がらスープ、塩、こしょう、コンソメ、醤油	
6 火	ごはん	○		ごはん			582 20.7
	シューマイ		★シューマイ(貝)				
	きゅうりのごま酢和え			ごま、砂糖、ごま油	きゅうり、キャベツ、もやし、人参	酢、醤油	
	鶏ごぼう汁		鶏肉、豆腐		ごぼう、人参、玉ねぎ、こんにゃく、ねぎ	★だし(かつお節、昆布)、醤油、塩、酒、みりん	
7 水	麦ごはん	○		麦ごはん			671 20.3
	夏野菜カレー		鶏肉	油	なす、かぼちゃ、ピーマン、玉ねぎ、人参、トマト、にんにく、しょうが	★カレールウ(乳)、チャツネ、ケチャップ、ワイン	
	カミカミサラダ		大豆	★和風ドレッシング(魚)	キャベツ、きゅうり、アスパラ、人参、コーン		
8 木	高野豆腐のまぜごはん	○	鶏肉、高野豆腐	麦ごはん、ごま、砂糖、油	ごぼう、人参、枝豆、しょうが	醤油、酒、塩	585 21.9
	ししやもフライ		★ししやもフライ	油			
	じゃがいものみそ汁		油揚げ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、人参、えのき、小松菜	★だし(かつお節、昆布)	
9 金	セルフサンド食パン	○		★食パン(乳)			608 25.6
	鶏のてりやきパティ		鶏のてりやきパティ				
	コールスローサラダ			エッグケア	きゅうり、キャベツ		
	ABCスープ			アルファベットマカロニ、じゃがいも	玉ねぎ、人参、セロリ、パセリ、にんにく	がらスープ、塩、こしょう、醤油、コンソメ	
11 日	鮭と枝豆のまぜごはん	○	★鮭、ひじき	麦ごはん、砂糖	枝豆	醤油、みりん	564 23.2
	鶏肉のレモン揚げ煮		鶏肉	砂糖、小麦粉、でん粉、油	レモン果汁	塩、こしょう、酒、醤油	
	野菜たくさんみそ汁		揚げ豆腐、みそ	じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ	★だし(かつお節、昆布)	
13 火	ごはん	○		ごはん			708 25.5
	さばのカレー煮		★さば	砂糖	しょうが	醤油、酒、みりん、カレー粉	
	梅おかか和え		★かつお節		きゅうり、小松菜、もやし、アスパラ、梅干し	醤油、みりん	
	すまし汁		豆腐、わかめ		玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ	★だし(かつお節、昆布)、醤油、塩、みりん	
14 水	ごはん	○		ごはん			614 22.6
	マーボーなす		豚肉、大豆、みそ	春雨、砂糖、でん粉、ごま油	なす、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが	醤油、酒、豆板醤	
	中華サラダ			ごま、砂糖、ごま油	きゅうり、もやし、人参	酢、醤油、塩	
15 木	ごはん	○		ごはん			655 23.7
	ちくわの黒ごま揚げ		★ちくわ(魚)	ごま、小麦粉、油			
	切干大根の煮物		鶏肉	砂糖、ごま油	切干大根、人参、こんにゃく、椎茸、絹さや	醤油、酒、みりん	
	白玉汁		★かまぼこ(魚)	白玉もち	玉ねぎ、人参、キャベツ、ねぎ	★だし(かつお節、昆布)、醤油、塩、みりん	

日曜	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるものになる	黄のなかま エネルギーのものになる	緑のなかま 体の調子を整える	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
16 金	ミルクパン	○		★ミルクパン(乳)			630 22.9
	ポークビーンズ		豚肉、大豆	じゃがいも、砂糖、 でん粉、油	玉ねぎ、人参、枝豆、トマト、にんにく	がらスープ、ケチャップ、塩、こ しょう、コンソメ、ウスターソー ス、醤油、みりん	
	ハムコーンサラダ		★ロースハム(乳)	砂糖、油	キャベツ、きゅうり、コーン	酢、塩、こしょう	
	さがみかんゼリー			★さがみかんゼリー			
19 月	食パン	○		★食パン(乳)			564 23.2
	鶏肉のエスニカン		鶏肉、★牛乳	じゃがいも、小麦粉、油 ★バター(乳)	玉ねぎ、人参、枝豆	がらスープ、塩、カレー粉、ワイ ン	
	ツナサラダ		★ツナ(まぐろ)	★和風ドレッシング(魚)	キャベツ、きゅうり、大根		
20 火	中華味ごはん	○	豚肉	ごはん、砂糖、ごま油	たけのこ、椎茸、枝豆、にんにく、 しょうが	醤油、酒、★オイスターソース (貝)、こしょう	708 23.4
	春巻き		春巻き	油			
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタン、油	玉ねぎ、人参、もやし、きくらげ、 チンゲン菜	がらスープ、塩、こしょう、醤 油、中華味	
21 水	ごはん	○		ごはん			570 21.0
	魚のムニエル		★メルルーサ	小麦粉、★バター(乳)		塩、こしょう、酒	
	ラタトゥイユ			油	玉ねぎ、なす、トマト、ズッキーニ、 パプリカ、にんにく	塩、こしょう、コンソメ、 ワイン	
	野菜スープ			じゃがいも	玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン、 パセリ	がらスープ、塩、こしょう、 コンソメ、醤油	
22 木	ごはん	○		ごはん			631 22.4
	厚焼卵		★厚焼卵(卵・魚)				
	ピーマンとこんにゃくの炒り煮		豚肉	ごま、砂糖、ごま油	ピーマン、玉ねぎ、人参、 こんにゃく	醤油、唐辛子	
	かぼちゃのみそ汁		揚げ豆腐、みそ		かぼちゃ、玉ねぎ、人参、小松菜、ねぎ	★だし(かつお節、昆布)	
23 金	ミルクパン	○		★ミルクパン(乳)			593 23.1
	タンタン麺		豚肉、みそ	ちゃんぽん麺、砂糖、 ごま油	玉ねぎ、チンゲン菜、もやし、人参、 たけのこ、にんにく	がらスープ、塩、醤油、酒、 みりん、豆板醤	
	きらきらフルーツミックス			アセロラジュレ	★黄桃缶、★パイナップル缶、★みかん缶		
26 月	ミルクパン	○		★ミルクパン(乳)			620 25.6
	ポテトのチーズ焼き		ウインナー、 ★チーズ(乳)	じゃがいも、油	玉ねぎ、コーン、枝豆	塩、こしょう、ケチャップ、 コンソメ	
	わかめサラダ			砂糖、ごま油	きゅうり、大根、玉ねぎ、人参	酢、醤油	
	肉だんごのスープ		ミートボール		玉ねぎ、人参、キャベツ、チンゲン菜、にん にく	がらスープ、塩、こしょう、 醤油、みりん	
27 火	ごはん	○		ごはん			640 26.6
	鶏肉の照り焼き		鶏肉	砂糖		醤油、みりん	
	野菜ソテー			油	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、 ピーマン	塩、こしょう、コンソメ、 醤油、みりん	
	なすのみそ汁		揚げ豆腐、みそ		玉ねぎ、人参、なす、小松菜	★だし(かつお節、昆布)	
28 水	しそと枝豆のごはん	○		麦ごはん	枝豆、赤しそ		569 20.6
	カレーうどん		豚肉	うどん、油	玉ねぎ、人参、キャベツ、ねぎ	★だし(かつお・昆布)、 カレールウ、ケチャップ、 中濃ソース、酒、塩	
	ごぼうサラダ			エッグケア	ごぼう、人参、きゅうり、コーン	塩、醤油	
29 木	ごはん	○		ごはん			636 22.7
	手作りハンバーグ		牛肉、豚肉、大豆、豆乳	パン粉	玉ねぎ	ケチャップ、中濃ソース、塩、こ しょう、みりん	
	さっぱりレモンサラダ			砂糖、油	キャベツ、きゅうり、コーン、レモン	酢、塩、こしょう	
	ジュリアンスープ				大根、人参、玉ねぎ、絹さや	がらスープ、塩、こしょう、コン ソメ、醤油、みりん	
30 金	ミルクパン	○		★ミルクパン(乳)			591 23.5
	ミートスパゲティ		豚肉、大豆	スパゲティ、砂糖、油	玉ねぎ、人参、トマト、にんにく、 パセリ	塩、こしょう、ケチャップ、 ウスターソース、酒	
	ひじきのサラダ		ひじき	★和風ドレッシング(魚)、 砂糖	キャベツ、きゅうり、コーン	醤油	