

# 令和5年度6月 学校給食こんだて表



小城市芦刈給食センター

日	こんだて名 <b>6月は食育月間</b>	こんだてのざいりょう						調味料	小 中 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		おもにからだをつくるものになるもの(赤)		おもにからだのちようしをとのえるものになるもの(緑)		おもに エネルギーのものになるもの(黄色)				
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	単色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類			
1 木	ミルクパン 牛乳 魚のコーンやき コロコロサラダ ミネストローネスープ	牛乳				ミルクパン		672		
		マトウダイ		パセリ	コーン		マヨネーズ	塩 こしょう 酒	29.6	
		ベーコン		にんじん	きゅうり だいこん			和風デリシャスドレッシング	815	
		チーズ		にんじん パセリトマト	たまねぎ セロリー にんにく	じゃがいも ミックスビーンズ	オリーブ油	塩 こしょう マギーブイオン ウスターソース ケチャップ	35.5	
2 金	やき肉チャーハン 牛乳 かみかみサラダ ビーフンスープ (中のみ)ヨーグルト	牛肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく	米	油 ごま	酒 焼き肉のタレ しょうゆ こしょう 塩	568	
		さきいか 大豆		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごま油	しょうゆ 酢	19.7	
		ぶた肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ きくらげ	ビーフ	ごま油	酒 鶏がらスープ しょうゆ 中華スープストック	782	
		ヨーグルト						塩	27.8	
5 月	あつあげのカレー 牛乳 ごぼうと豆のサラダ 手作りカラフルゼリー	ぶたひき肉 あつあげ	牛乳	にんじん トマト グリンピース	たまねぎ にんにく	米 麦 カレールウ じゃがいも	油	こしょう カレー粉 鶏がらスープ ウスターソース しょうゆ	790	
		まぐる油づけ		にんじん	ごぼう きゅうり	さとう ミックスビーンズ	ごま マヨネーズ	しょうゆ みりん 酒	19.6	
						ゼリーのもと カクテルゼリー			946	
									23.4	
6 火	こくとうパン 牛乳 ラーメン ぎょうざ ちゅうかあえ	牛乳			たまねぎ もやし きくらげ コーン	こくとうパン	ラード ごま油	酒 鶏がらスープ 白湯 中華スープストック	657	
		やきぶた		ねぎ	たまねぎ りんご しょうが にんにく	ラーメン	ラー油	しょうゆ 塩 こしょう	25.0	
		ぎょうざ							788	
		ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	さとう 春雨	ごま油 ごま	しょうゆ 酢 塩 みりん	29.7	
7 水	ごはん 牛乳 いわしのうめ煮 きゅうりのそくせきづけ にくだんごと春雨のスープ	牛乳				米			635	
		いわしのうめ煮							26.6	
				しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが		ごま ごま油	しょうゆ	745
		とりひき肉 ぶたひき肉		にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ	かたくり粉 春雨	ごま油	塩 酒 しょうゆ おろし生姜 しょうゆ 中華スープストック 鶏がらスープ	30.2	
8 木	ミルクパン 牛乳 とり肉のチーズやき にんじンドレッシングサラダ マカロニスープ	牛乳				ミルクパン			646	
		とり肉 チーズ		パセリ				塩 こしょう 酒	32.2	
		まぐる油づけ 大豆		にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	さとう	オリーブ油	塩 しょうゆ 酢 みりん	779	
		とり肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しめじ セロリー	マカロニ	オリーブ油	おろしにんにく チキンブイオン マギーブイオン 塩 こしょう しょうゆ	38.8	
9 金	ごはん 牛乳 コロッケ チンジャオロースー こまつなのみそ汁	牛乳				米			698	
		コロッケ							23.4	
		牛肉		にんじん ビーマン	たまねぎ たけのこ	かたくり粉 さとう	油	おろしにんにく おろし生姜 酒 みりん 中華	807	
		あつあげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ		ごま油	しょうゆ オイスターソース	27.5	
11 日	ごはん 牛乳 まつかぜやき うめおかかあえ 「まごわやさしい」みそ汁	とりひき肉 ぶたひき肉	牛乳			ごはん			661	
		とうふ みそ	ひじき		たまねぎ	さとう	ごま	しょうゆ 塩 酒	29.2	
		とり肉 かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり うめぼし			しょうゆ みりん	799	
		とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも	ごま	いりこ	35.5	
13 火	こくとうパン 牛乳 ごもく肉うどん かぼちゃのサラダ (中のみ)ヨーグルト	牛乳				こくとうパン		しょうゆ みりん 酒 こんぶ粉 塩 かつお節	631	
		牛肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ たまねぎ	うどんめん さとう		いりこ	24.6	
		まぐる油づけ		かぼちゃ	きゅうり	さとう	アーモンド マヨネーズ	塩 酢	884	
		ヨーグルト							34.2	
14 水	麦ごはん 牛乳 うま煮 ししゃもフライ かわりなっとう	とり肉 さつまあげ あつあげ	牛乳		たまねぎ ごぼう こんにゃく ほししいたけ	米 麦			717	
				にんじん いんげん		じゃがいも さとう	油	みりん 酒 しょうゆ こんぶ粉	26.8	
		ししゃもフライ					油		913	
		なっとう			きりぼしだいこん きゅうり	さとう	マヨネーズ ごま	しょうゆ みりん	34.2	
15 木	ミルクパン 牛乳 手作りハンバーグ ほうれん草のソテー ワンタンスープ	牛ひき肉 ぶたひき肉 ぶたレバー たまご	牛乳		たまねぎ れんこん ごぼう りんご	ミルクパン		塩 こしょう ナツメグ おろしにんにく おろし	733	
					コーン キャベツ	さとう パン粉	オリーブ油	しょうが 酒 みりん しょうゆ 酢	33.8	
				ほうれん草 にんじん			オリーブ油	塩 こしょう おろしにんにく マギーブイオン	902	
		ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ	ワンタン	ごま油	鶏がらスープ 塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華スープストック	41.6	
16 金	ごはん 牛乳 魚のあまから煮 ひじきのいため煮 はるさめ汁	牛乳				米			686	
		やず				小麦粉 かたくり粉 さとう	油	塩 酒 しょうゆ おろし生姜 みりん	25.6	
		さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	油 ごま	しょうゆ みりん こんぶ粉	822	
		とり肉		にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ	はるさめ	ごま油	いりこ みりん しょうゆ 塩 酒	29.2	
19 月	チキンライス 牛乳 マカロニサラダ クリームスープ	とり肉	牛乳	パセリトマト	たまねぎ コーン マッシュルーム	米	オリーブ油	おろしにんにく 塩 こしょう ケチャップ マギーブイオン ウスターソース しょうゆ	696	
		まぐる油づけ		にんじん	きゅうり たまねぎ	マカロニ さとう	オリーブ油 マヨネーズ	酢 塩 こしょう	20.8	
		とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ グリンピース	たまねぎ	ポタージュベース	オリーブ油	おろしにんにく マギーブイオン 塩 こしょう	853	
								25.2		
20 火	ミルクパン(1・2年生なし) 牛乳 ながさき血うどん パンバンジーサラダ とうにゅうムース	ぶた肉 いか うずらの卵	牛乳		たまねぎ もやし きくらげ キャベツ	ミルクパン		おろし生姜 おろしにんにく 鶏がらスープ 塩	681	
		さつまあげ		にんじん ねぎ		あげチャーメン かたくり粉	油 ごま油	こしょう 酒 酢 中華スープストック しょうゆ	25.2	
		とり肉		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ こしょう おろしにんにく	856	
						豆乳ムース			32.9	
21 水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きゅうりとわかめのすのもの さわにわん	牛乳				米			654	
		さばのみそ			しょうが	さとう		酒 みりん	26.9	
		かまぼこ	わかめ		きゅうり えのきだけ	さとう		酢 しょうゆ 塩	811	
		ぶた肉 油あげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう ほししいたけ		ごま油	いりこ しょうゆ 酒 塩	32.0	
22 木	ピザトースト 牛乳 カラフルポテト ラビオリスープ	ウインナー	牛乳 チーズ	ビーマン	たまねぎ	食パン	油	トマトソース ケチャップ 塩 こしょう	625	
		ベーコン		にんじん	コーン	じゃがいも	バター	塩 こしょう マギーブイオン	22.8	
		ラビオリ ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ セロリー		オリーブ油	おろしにんにく チキンブイオン マギーブイオン 塩 こしょう しょうゆ	764	
									27.5	
23 金	麦ごはん 牛乳 カレーそぼろ肉じゃが さんしょくあえ 手作りふりかけ	牛乳				米 麦		酒 塩 しょうゆ ウスターソース マギーブイオン	608	
		ぶたひき肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく ほししいたけ	じゃがいも さとう	油	カレー粉	21.6	
		かまぼこ		ビーマン	もやし		ごま油	塩 しょうゆ	744	
		かつお節	のり			さとう	ごま	しょうゆ みりん	26.1	
26 月	ごはん 牛乳 魚コロッケ くきわかめと大豆のいため煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳				米			668	
		魚コロッケ					油		24.2	
		さつまあげ 大豆	くきわかめ	にんじん ビーマン	こんにゃく	さとう	油 ごま	しょうゆ みりん 酒 こんぶ粉	892	
		あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきだけ			いりこ	33.1	
27 火	ミルクパン 牛乳 スパゲティナポリタン いりこと大豆のはちみつがらめ とうもろこし	牛乳				ミルクパン		ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう マ	645	
		ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう	バター	ギーブイオン ハヤシルウ	26.3	
		大豆	いりこ			はちみつ	アーモンド		812	
					とうもろこし			塩	32.5	
28 水	ごはん 牛乳 マーボーなす しゅうまい タイピーエン	牛乳				米		おろし生姜 おろしにんにく テンメンジャン	717	
		ぶたひき肉 みそ		にんじん ねぎ	なす たまねぎ	さとう かたくり粉	油 ごま油	みりん 酒	27.1	
		しゅうまい							842	
		ぶた肉 かまぼこ うずらの卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ もやし きくらげ	はるさめ	油 ごま油	おろしにんにく おろし生姜 鶏がらスープ 塩 こしょう 中華スープストック しょうゆ	31.2	
29 木	食パン 牛乳 しろみ魚フライ やさしいサラダ カレースープ	牛乳				食パン			650	
		白身魚フライ					油		25.5	
					キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ	塩 こしょう	786	
		ぶた肉		にんじん グリンピース	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも カレールウ	オリーブ油	カレー粉 鶏がらスープ こしょう マギーブイオン しょうゆ	30.5	
30 金	ハヤシライス 牛乳 ひじきのサラダ 佐賀みかんゼリー	ぶた肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト グリンピース	たまねぎ	米 麦 じゃがいも ハヤシ	バター	おろしにんにく 赤ワイン こしょう 鶏がら	677	
		まぐる油づけ	ひじき くきわかめ	にんじん	きゅうり コーン	さとう	ごま油	スープ ケチャップ ウスターソース	20.1	
								しょうゆ 酒 みりん 酢 塩	821	
						みかんゼリー			24.3	