

令和6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 6月は食育月間	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)		おもにからだのちょうしを と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				
3月	あつあげのカレー 牛乳	ぶたひき肉 あつあげ	牛乳	にんじん トマト ビーマン	たまねぎ にんにく	米 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		757	
	ごぼうと豆のサラダ	まぐろ油づけ		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		20.4	
	手作りりんごゼリー				りんご	ゼリーのもと りんごジュース				875	
4火	こくとうパン 牛乳		牛乳							23.3	
	ラーメン	やきふた		ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ コーン たまねぎ りんご しょうが にんにく	こくとうパン ラーメン	ラード ごま油 ラー油	酒 鶏がらスープ 白湯 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう		597	
	ぎょうざ	ぎょうざ								25.8	
5水	かみかみサラダ	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		727	
	ごはん 牛乳		牛乳			米				30.9	
	いわしのかんろ煮	いわしのかんろ煮								639	
6木	きゅうりのそくせきづけ		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		24.5	
	れんこん入りにくだんごのスープ	とりひき肉 みそ		にんじん ねぎ	れんこん 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 こしょう 中華スープ ストック 鶏がらスープ		737	
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン				28.7	
7金	とり肉のチーズやき	とり肉 チーズ		パセリ				塩 こしょう 酒		645	
	ツナサラダ	まぐろ油づけ		パプリカ トマト	きゅうり キャベツ			イタリアンドレッシング		30.1	
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ コーン セロリ	マカロニ	オリーブ油	おろしにんにく チキンブイヨン マギーブイヨン 塩 こしょう しょうゆ		777	
9日	ごはん 牛乳		牛乳			米				35.8	
	コロツケ	かぼちゃとさつまいものコロツケ					油			654	
	チンジャオロースー	ぶた肉		にんじん ビーマン	たまねぎ たけのこ	かたくり粉 さとう	ごま油	おろしにんにく おろし生姜 酒 みりん 中華 スープストック しょうゆ オイスターソース		22.9	
11火	こまつなのみそ汁	あつあげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ			いりこ		757	
	しゃくパン 牛乳	ぶたひき肉 ぶたレバー たまご	牛乳 豆乳			しゃくパン		塩 こしょう ナツメグ おろしにんにく おろし しょうが 酒 みりん しょうゆ 酢		27.1	
	こんさい入りハンバーグ				たまねぎ れんこん ごぼう りんご	さとう パン粉	オリーブ油			722	
12水	ほうれんそうのソテー			ほうれん草 にんじん	コーン キャベツ		オリーブ油	塩 こしょう おろしにんにく マギーブイヨン		33.3	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ	バター	チキンブイヨン マギーブイヨン 塩 こしょう しょうゆ		831	
	こくとうパン 牛乳		牛乳			こくとうパン				38.6	
13木	かきあげうどん	テンペ とり肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ ごぼう ほし しいたけ	てんぷら粉うどんめん さ とう	油	塩 いりこ かつおぶし しょうゆ 酒 みりん		697	
	かぼちゃのサラダ	まぐろ油づけ		かぼちゃ	きゅうり	さとう	アーモンド マヨネーズ	塩 酢 こしょう		24.8	
	ごはん 牛乳		牛乳	和食の日		米				876	
14金	魚のあまから煮	ぶり			小麦粉 かたくり粉 さとう			塩 酒 しょうゆ おろし生姜 みりん		31.1	
	ひじきのいため煮	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		696	
	はるさめ汁	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		810	
17月	ごはん 牛乳	とりひき肉 たまご とう ふ みそ	牛乳 ひじき			ごはん		いりこ		30.0	
	まつかぜやき	まぐろ油づけ	しおこんぶ	こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ 塩 酒 おろししょうが		697	
	こまつなとツナのサラダ	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	しょうゆ レモン汁 みりん		31.7	
18火	「まごわやさしい」みそ汁									809	
	ごはん 牛乳	とり肉 さつまあげ あつ あげ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく ほし しいたけ	米		いりこ		38.3	
	うま煮	なっとう			きりぼしだいこん きゅうり	じゃがいも さとう	油	みりん 酒 しょうゆ こんぶ粉		673	
19水	かわりなっとう					さとう	マヨネーズ ごま	しょうゆ みりん		25.4	
	てまきのり		のり							782	
	ハヤシライス 牛乳	ぶた肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ	米 麦 じゃがいも ハヤシ ルウ さとう	バター	しょうゆ みりん		29.8	
20木	ひじきのサラダ	まぐろ油づけ	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	みりん 酒 しょうゆ こんぶ粉		684	
	アセロラゼリー					アセロラゼリー		しょうゆ 酒 みりん 酢 塩		20.5	
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン				797	
21金	スパゲティナポリタン	ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 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	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう マ ギーブイヨン		23.9	
	いりこ大豆のはちみつがらめ	大豆	いりこ	ハッピーキャロットの日		はちみつ	アーモンド	おろしにんにく 赤ワイン こしょう 鶏がらスー プ ウスターソース		639	
	とうもろこし				とうもろこし			塩 こしょう マ ギーブイヨン		26.4	
22火	ごはん 牛乳		牛乳			米		塩 こしょう マ ギーブイヨン		799	
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	さとう		アーモンド		32.7	
	きゅうりとわかめのすのもの	かまぼこ	わかめ		きゅうり えのきだけ	さとう		塩		623	
23水	さわにわん	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	酒 みりん		26.3	
	チョリパン 牛乳	ウィンナー	牛乳	パセリ	にんにく たまねぎ	ミルクパン	オリーブ油	酢 しょうゆ 塩		741	
	ロクロ	ベーコン 牛肉		にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ コーン にんにく	ミックスビーンズ ざっ こブレンド	油	いりこ しょうゆ 塩 酒		30.8	
24月	やさしいサラダ	まぐろ油づけ		パプリカ	キャベツ きゅうり	オリンピック・パラリンピック給食 アルゼンチン		白ワイン 酢 塩 オレガノ ブラックペッパー チリペッ パー		686	
	ごはん 牛乳		牛乳			米		塩 こしょう マ ギーブイヨン		24.7	
	とんかつ	ロースとんかつ					油	塩 こしょう マ ギーブイヨン		813	
25金	くきわかめと大豆のいため煮	さつまあげ 大豆	くきわかめ	にんじん ピーマン	こんにゃく	さとう	油 ごま	コールスロッドレッシング しょうゆ		29.4	
	かぼちゃのみそ汁	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					668	
	チキンライス 牛乳	とり肉	牛乳	ピーマン トマト	たまねぎ コーン マッシュルーム	米	オリーブ油	トマトソース ケチャップ 塩 こしょう		23.6	
26火	マカロニサラダ	ロースハム		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	しょうゆ みりん 酒 こんぶ粉		776	
	クリームスープ	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ 枝豆	たまねぎ	ポタージュベース	オリーブ油	いりこ		27.8	
	チキンライス 牛乳	とり肉	牛乳	ピーマン 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 ヨン ウスターソース しょうゆ		694	
27水	ごはん 牛乳		牛乳			米		酢 塩 こしょう		21.0	
	マールボーナす	ぶたひき肉 みそ		にんじん ねぎ	なす たまねぎ	かたくり粉	油 ごま油	おろしにんにく マギーブイヨン 塩 こしょう		818	
	しゅうまい	しゅうまい						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 オイ スターソース		24.6	
28金	タイピーエン	ぶた肉 かまぼこ 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	酒 塩 しょうゆ ウスターソース マギーブイ ン カレー粉		594	
	ピザトースト 牛乳	ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン トマト	たまねぎ	食パン	油	塩 こしょう マ ギーブイヨン		20.9	
	カラフルポテト	ウィンナー		にんじん	コーン	じゃがいも	バター	塩 しょうゆ		725	
29木	ワンタンスープ	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		26.6	
	麦ごはん 牛乳	ぶたひき肉 あつあげ さ つまあげ	牛乳			米 麦				594	
	カレーそば肉じゃが	かまぼこ		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	塩 しょうゆ		20.9	
30金	さんしよくあえ	かつお節	のり	ビーマン	もやし		ごま油	塩 しょうゆ		725	
	手作りふりかけ					さとう	ごま	しょうゆ みりん		25.3	