

令和7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 もとなるもの(赤)		おもに からだのちようしを ととのえるものとなるもの(緑)		おもに エネルギーの もとなるもの(黄色)		調 味 料			
		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				
2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	736		
	ごぼうとまめのサラダ	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	19.4		
	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			849		
3火	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	トマトソース ケチャップ 塩 こしょう オレガノ	616		
	カラフルポテト	ウインナー		にんじん	コーン	じゃがいも	オリーブ油	塩 こしょう マギーブイオン	21.4		
	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	753		
4水	ごはん 牛乳		牛乳			米		おろし生姜 おろしにんにく 酒 トウバンジャン	685		
	マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう かたくり粉	油 ごま油	デンメンジャン 鶏がらスープ しょうゆ みりん	28.8		
	しゅうまい							中華スープストック 粉山椒	794		
5木	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	34.5		
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			644		
	さかなのコーンやき	あかうお			コーン パセリ		マヨネーズ	塩 こしょう 酒	26.8		
6金	とりにくとキャベツのサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり	白いんげん豆	マヨネーズ	コールスロードレッシング 酒 こしょう	782		
	ミネストローネスープ	ベーコン	チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー なす にんにく	マカロニ	オリーブ油	マギーブイオン 塩 こしょう ウスターソース ケチャップ	32.4		
	ごはん 牛乳	ぶたひき肉 あつあげ さつまあげ	牛乳			米		酒 塩 しょうゆ ウスターソース マギーブイオン	589		
10火	カレーそばろ肉じゃが	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	ン カレー粉 おろし生姜	20.7		
	さんしょくあえ	かつお節	のり	ピーマン	もやし		ごま油	塩 しょうゆ	711		
	手作りふりかけ					さとう	ごま	しょうゆ みりん	24.3		
11水	こくとうパン 牛乳		牛乳		たまねぎ もやし きくらげ りんご しょうが にんにく	こくとうパン	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	628		
	ラーメン	やきぶた		ねぎ		ラーメン		しょうゆ 塩 こしょう	22.8		
	はるまき	はるまき							806		
12木	くきわかめとひじきのサラダ	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	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩	28.3		
	ごはん 牛乳		牛乳	わしよくの日		米			602		
	ぶりのてりやき	ぶりのてりやき							29.2		
13金	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		酢 しょうゆ 塩	700		
	さわにわん	ぶた肉 油あげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう		ごま油	いりこ しょうゆ 酒 塩	31.8		
	しゃくパン 牛乳		牛乳			しゃくパン			701		
16月	にこみハンバーグ	ハンバーグ			たまねぎ	さとう		ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ウスターソース	27.5		
	マカロニサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	きゅうり コーン 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	819		
	やさいとむぎのスープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ しめじ	もち麦 白いんげん	油	チキンブイオン マギーブイオン 塩 こしょう しょうゆ	31.0		
17火	ごはん 牛乳		牛乳			米			661		
	ごぼうのメンチカツ	ごぼうのメンチカツ					油	おろしにんにく おろし生姜 酒 みりん 中華	24.6		
	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	スープストック しょうゆ オイスターソース	730		
18水	こまつなのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ			いりこ	27.9		
	ごはん 牛乳		牛乳			米			629		
	さばのみそに	さば みそ			しょうが	さとう		酒 みりん	25.5		
19木	ひじきのいために	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	747		
	はるさめ汁	ぶた肉		にんじん ほうれん草	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	29.6		
	ミルクパン 牛乳		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	666		
20金	スパゲティナポリタン	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 セラチン	バター	ギーブイオン	27.8		
	いりこと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		824		
	とうもろこし				とうもろこし			塩	34.0		
21火	ごはん 牛乳	とりひき肉 たまご とうふ みそ	牛乳			ごはん			713		
	まつかぜやき	まぐろ油づけ	ひじき		たまねぎ	さとう パン粉	ごま	しょうゆ 塩 酒 おろししょうが	31.6		
	こまつなとツナのサラダ	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	ごま油	しょうゆ レモン汁 みりん	834		
22水	「まごわやさしい」みそ汁	あつあげ 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	38.2		
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			634		
	スパニッシュオムレツ	卵 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	塩 こしょう マギーブイオン ケチャップ	26.5		
23木	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 マギーブイオン	780		
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ えのきだけ	マカロニ	バター	チキンブイオン マギーブイオン 塩 こしょう しょうゆ	32.2		
	ルーローハン 牛乳	ぶた肉 卵	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ しょうが	米 麦 さとう かたくり粉	ごま油	おろしにんにく オイスターソース しょうゆ 酒 酢	707		
24金	ビーフンスープ	とり肉	せかいのあじめぐり きゅうしよく 台湾(たいわん)		にんじん ほうれん草	たまねぎ きくらげ	ごま油	鶏ガラスープ 塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華	22.7		
	パイナップルケーキ		豆乳		パイナップル	ホットケーキミックス 米粉 さとう	米油	スープストック	835		
									27.1		
25火	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	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	650		
	パンネのクリームに	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム	パンネ 小麦粉 ホワイトソース	バター	ン ウスターソース しょうゆ	23.5		
	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし 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	767		
26月	ワンタンスープ							スープストック	28.2		
	こくとうパン 牛乳		牛乳			こくとうパン			680		
	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	油	塩 いりこ かつおぶし しょうゆ 酒 みりん	24.3		
27火	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 コールスロードレッシング	857		
									30.1		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		おろし生姜 おろしにんにく トウバンジャン	659		
28水	マーボーなす	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	デンメンジャン 酒 みりん	21.6		
	ぎょうざ	ぎょうざ						鶏がらスープ 塩 こしょう 中華スープストッ	748		
	にくだんごのスープ	つくね		にんじん ほうれん草	たまねぎ きくらげ	はるさめ	ごま油	ク しょうゆ 酒	24.2		
29木	しゃくパン 牛乳		牛乳			食パン			647		
	しろみ魚フライ	白身魚フライ					油		25.4		
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	マヨネーズ	酢 塩 こしょう	782		
30金	カレースープ	ぶた肉		にんじん グリンピース	たまねぎ しめじ	じゃがいも カレールウ	オリーブ油	おろしにんにく カレー粉 鶏がらスープ こしょう	29.8		
	ハヤシライス 牛乳	ぶた肉	牛乳	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	ローレル おろしにんにく 赤ワイン こしょう	671		
	ツナサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン			鶏がらスープ ウスターソース	18.9		
31月	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー		イタリアンドレッシング	778		
									21.7		
	おやこ丼 牛乳	卵 とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ	米 さとう かたくり粉		みりん 酒 塩 しょうゆ かつおぶし こんぶ	705		
12月	きゅうりのこんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	きゅうり もやし		ごま油 ごま	おろししょうが しょうゆ みりん	23.8		
	サーターアンダギー	卵				ホットケーキミックス さとう	油		823		
									28.1		