

令和8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 	こんだてのざいりょう						調味料	小 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	米 カレールウ ジャがいも	油	こしょう カレー粉 鶏がらスープ ウスターソース おろしにんにく	697 19.3
	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	847
	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			23.1
2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	553
	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	21.2
	パスタスープ	ぶた肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ しめじ	スパゲティ	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	704 25.9
3水	ごはん 牛乳		牛乳			米			618
	あじフライ	あじフライ					油		23.3
	きゅうりとわかめのすものぶた汁	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	745
4木	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			613
	カレーうどん	ぶた肉		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しめじ	うどんめん カレールウ	油	いりこ しょうゆ こしょう カレー粉 酒	26.8
	キャベツ入りつくね	キャベツ入りつくね					マヨネーズ	お好みソース	770
	いりこ大豆のはちみつがらめ	大豆	いりこ	かむ こんだて		はちみつ	アーモンド		33.3
5金	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 テンメンジャン 鶏がらスープ しょうゆ みりん 中華スープストック 粉山椒	652
	マーボー豆腐	豆腐 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		26.2
	しゅうまい	しゅうまい							806
	リャンパンウースー	ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり きくらげ	さとう 春雨	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	32.6
8月	ごはん 牛乳		牛乳			米			638
	キャベツのメンチカツ	キャベツのメンチカツ					油	中濃ソース	23.4
	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	おろししょうが おろしにんにく 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	809
9火	こくとうパン 牛乳		牛乳			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	650
	ラーメン	ぶた肉		ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ 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	22.3
	はるまき	はるまき							820
10水	ごはん 牛乳		牛乳			米			570
	魚のカレーてりやき	かつお				小麦粉 さとう	油	塩 酒 カレー粉 しょうゆ みりん	28.3
	いそかあえ	かまぼこ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ			しょうゆ みりん	706
11木	ミルクパン 牛乳			サッカーワールドカップをおうえんしよう! オランダのりょうりの日			ミルクパン		629
	ソーセージ	ウインナー							24.5
	スタンポット		牛乳	にんじん ほうれん草	コーン	じゃがいも	バター	塩 こしょう マギーブイオン	801
	エルテンスープ	ベーコン ウインナー		にんじん グリンピース	たまねぎ セロリー	じゃがいも 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 ローレル	30.8
12金	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 カレー粉 おろし生姜	549
	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		20.5
	さんしょくあえ	かつお節	のり	ビーマン	もやし		ごま油	塩 しょうゆ	688
	手作りふりかけ	かつお節	のり			さとう	ごま	しょうゆ みりん	24.7
16火	しょくパン 牛乳		牛乳			しょくパン			587
	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	25.5
	ほうれん草のソテー			ほうれん草 にんじん	コーン キャベツ		オリーブ油	おろしにんにく 塩 こしょう マギーブイオン	706
17水	ごはん 牛乳		牛乳			米		おろししょうが おろしにんにく 酒 カレー粉 しょうゆ みりん	589
	きびなごのカレー揚げ	きびなご				小麦粉 かたくり粉	油		22.5
	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	710
	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	27.1
18木	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 マギーブイオン	695
	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 ゼラチン	バター		26.0
	ごぼうとアスパラガスのサラダ	まぐろ油づけ		アスパラガス にんじん	ごぼう きゅうり コーン	さとう	ごま マヨネーズ	しょうゆ みりん	864
19金	ごはん 牛乳	とりひき肉 ぶたレバー	牛乳			ごはん			645
	まつかぜやき	とうふ みそ	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	29.2
	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	787
22月	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 マギーブイオン ウスターソース しょうゆ	640
	ミートボールのクリームに	ミートボール	牛乳 豆乳 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	ホワイトソース	バター	塩 こしょう おろしにんにく 黒こしょう 白ワイン マギーブイオン	26.0
	レンズマメのスープ	ベーコン		にんじん チンゲン菜	たまねぎ キャベツ しめじ	もち麦 レンズ豆	オリーブ油	おろしにんにく 塩 こしょう チキンブイオン マギーブイオン	788 32.4
23火	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			638
	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	27.5
	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	コールスロッドレッシング 酒 こしょう	780
24水	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 テンメンジャン 酒 みりん	631
	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		20.9
	ぎょうざ	ぎょうざ							743
25木	ミルクパン 牛乳		牛乳			こくとうパン			644
	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	24.5 813
	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	30.6
26金	ハヤシライス 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ	油	ローレル おろしにんにく 赤ワイン こしょう デミグラスソース ケチャップ ウスターソース ドライパセリ	622 19.0
	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			コールスロッドレッシング しょうゆ	755
	レモンゼリー					レモンゼリー			22.3
29月	ちゅうか丼 牛乳	卵 ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	米 かたくり粉	ごま油	おろししょうが こしょう 鶏がらスープ しょうゆ 酒 みりん 中華スープストック 塩 オイスターソース	698 26.2
	きょうりゅうチキンナゲット	きょうりゅうチキンナゲット					油		814
	ピーマンのちゅうかあえ			ピーマン にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ 塩 酢	29.1
30火	ココアあげパン 牛乳		牛乳			ココアパン さとう	油	ココア ミルクココア	648
	とり肉のトマト煮	とり肉		にんじん ビーマン トマト	たまねぎ しめじ にんにく	小麦粉 パンネ じゃがいも さとう	油 オリーブ油	チキンブイオン マギーブイオン 塩 こしょう しょうゆ 酒 ケチャップ 赤ワイン ウスターソース オレガノ	24.3 801
	パンパンジーサラダ	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	29.8