



6がつ こんだてよていひょう



苓北町学校給食共同調理場

ひ	よう		しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		だし	
						あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)		
						ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる				
2	げつ		むぎごはん		ぎょうざ(小1中2) マーボーなす ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく だいず グリンピース	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら アーモンド	キャベツ たら たまねぎ にんにく しょうが にんじん なす だけのこ しいたけ きゅうり もやし きくらげ	724 878	27.1 32.3		
3	か		むぎごはん		いわししょうがに のっぺいじる ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう いわし とりにく あつあげ ツナ	こめ むぎ さとう あぶら さといも こんにゃく ごま	しょうが にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ	676 831	27.0 32.6	かつお こんぶ	
はとくちの健康週間	4日~10日 かみかみメニュー					チリコンカン うすらたまごいりやさいスープ ひとくちみかんゼリー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく えだまめ ウインナー うすらたまご かまぼこ	パン じゃがいも さとう はるさめ みかんゼリー	たまねぎ にんじん トマト にんにく ほうれんそう きくらげ	590 729	27.8 34.7	
	4	すい		コッペパン		ごぼういりハンバーグ すましじる きりぼしだいこんサラダ	ちりめん めいろうにゅう とりにく とうふ かまぼこ ロースハム	こめ むぎ ごま パンこ さとう ごまあぶら	ゆかり たまねぎ ごぼう ねぎ にんじん しいたけ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	644 771	26.0 29.8	かつお こんぶ
	6	きん		むぎごはん		きびなごフライ(小2中3) じゃがいものみそしる たまねぎドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう きびなご とうふ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ こめこ あぶら	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	565 701	19.1 23.3	いりこ
	9	げつ		むぎごはん		ちぐさやき ごもくじる きゅうりのこんぶあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく チーズ あつあげ こんぶ	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく さといも ごま	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	597 752	21.7 26.5	かつお こんぶ
	10	か		むぎごはん		ちゅうかどんのぐ やさいスープ いりこナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ウインナー いりこ だいず	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも アーモンド	にんにく きくらげ にんじん しいたけ だけのこ たまねぎ チンゲンサイ しょうが キャベツ	665 823	27.2 32.9	
11	すい		まるパン		さかなのチーズやき コンソメスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ウインナー	パン はるさめ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン	574 656	25.8 28.5		
12	もく		むぎごはん		ほうれんそうオムレツ ハヤシルー フルーツミックス	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく グリンピース	こめ むぎ あぶら じゃがいも カクテルゼリー	ほうれんそう たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パナナ りんご みかん バイン もも	733 921	20.9 26.0		
13	きん		むぎごはん		てりやきチキン ぐだくさんみそしる れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ ツナ	こめ むぎ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ れんこん きゅうり	638 784	25.4 30.7	いりこ	
16	げつ		むぎごはん		しおサバ なすのみそしる ほうれんそうあえ	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ	こめ むぎ ごま さとう	なす たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	652 801	30.6 37.0	いりこ	
17	か		むぎごはん		共通メニュー:ゴマからあげ ゴマからあげ(小1中2) もずくのすましじる ちりめんサラダ		ぎゅうにゅう とりにく たまご もずく とうふ ちくわ ちりめん	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら ごま さとう	しょうが たまねぎ にんじん えのき ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	636 797	26.6 33.3	かつお こんぶ
18	すい		こめこパン		かきあげうどん パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう グリンピース あぶらあげ かまぼこ わかめ とりささみ	こめこパン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら うどんめん	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり もやし	696 839	25.2 29.7	かつお こんぶ	
19	もく		むぎごはん		食育の日:八代の味 さばのみそに いぐさそうめんじる キャベツのあますあえ		ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	こめ むぎ さとう こめこ いぐさそうめん ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	632 771	22.1 26.1	かつお こんぶ
20	きん		むぎごはん		すどり わかめスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ かまぼこ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら ぶどうゼリー	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ だけのこ しいたけ	694 844	24.2 29.1		
23	げつ		むぎごはん		いわしのうめに かぼちゃのみそしる ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう いわし とうふ わかめ さつまあげ えだまめ	こめ むぎ さとう かたくりこ しらたき ごまあぶら ごま	うめ かぼちゃ たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん しいたけ	631 775	27.2 32.8	いりこ	
24	か		むぎごはん		ホイコーロー しらたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら しらたま	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン しょうが えのき しいたけ	621 762	24.6 29.4	かつお こんぶ	
25	すい		ミルクパン		ハンバーグ やさいとまめのスープ サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー だいず	パン かたくりこ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり コーン	624 808	27.6 35.7		
26	もく		むぎごはん		チキンナゲット(小1中2) カレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう チキンナゲット ぶたにく グリンピース ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく みかん バイン もも パナナ りんご	768 993	25.0 32.8		
27	きん		むぎごはん		ターサイバオズ サンラータン かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき とうふ もずく たまご ハム	こめ むぎ かたくりこ パンこ さとう こむぎこ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん だけのこ しいたけ ねぎ かぼちゃ きゅうり コーン	653 789	20.9 24.1		
30	げつ		ぶたキムチごはん		あつやきたまご にくだんごのはるさめスープ ゴマネーズサラダ	ぶたにく めいろうにゅう たまご とりにく ちくわ	こめ ちゅうかスープ ごまあぶら あぶら さとう はるさめ ごま	しょうが にんじん はくさいキムチ たまねぎ たら にんにく チンゲンサイ ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	681 821	23.9 27.6		

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて
よくかんで食べよう

今月の苓北産
なす きゅうり こねぎ キャベツ じゃがいも ピーマン