

2018年6月



6月の予定献立表



杵築市学校給食センター
杵築調理場

	月	火	水	木	金																					
献立名	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>今月のきつきしの食材</p> <p>ごはん ジャがいも にんじん キャベツ なす きゅうり だいこん トマト スツキーニ たまねぎ ねぎ レタス ピーマン ししにく みそ などをつかうよいです。</p> <p>たくさん たべて くださいね!</p>  </div>				<p>食中毒に注意しましょう。 食べる前、トイレのあと 手洗いをきちんとしましょう。</p> 	 <p>今月の栄養価</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー kcal</th> <th>たんぱく質 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学校基準</td> <td>640</td> <td>24.0</td> </tr> <tr> <td>小学校平均</td> <td>666</td> <td>26.8</td> </tr> <tr> <td>中学校基準</td> <td>820</td> <td>30.0</td> </tr> <tr> <td>中学校平均</td> <td>786</td> <td>30.7</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー kcal	たんぱく質 g	小学校基準	640	24.0	小学校平均	666	26.8	中学校基準	820	30.0	中学校平均	786	30.7	<p>1日</p> <p>ごはん みそ汁 ヤンニョムチキン</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー kcal</th> <th>たんぱく質 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>731</td> <td>882</td> </tr> </tbody> </table> <p>ごはん ジャがいも でんぶ 小麦粉 油 さとう ごま油 牛乳 わかめ とうふ 油あげ みそ 鶏肉 にんじん ねぎ</p>	エネルギー kcal	たんぱく質 g	731	882
	エネルギー kcal	たんぱく質 g																								
小学校基準	640	24.0																								
小学校平均	666	26.8																								
中学校基準	820	30.0																								
中学校平均	786	30.7																								
エネルギー kcal	たんぱく質 g																									
731	882																									
献立名	4日 ごはん ジャがいもと あつあげのもの ぶんどみそ	5日 三角パン コーンスープ チリコンカン 青りんごゼリー	6日 ごはん ホキのいそべあげ ぶた汁	7日 ミニコッペパン 五目うどん ごまあえ マーシャルビーンズ	8日 ごはん チンジャオロースー 白玉汁																					
エネルギー(kcal)	653 790	740 840	622 751	643 760	613 767																					
熱や力になる	ごはん ジャがいも さとう 油	コッペパン ジャがいも ゼリー	ごはん 油 ジャがいも	コッペパン うどん ごま さとう	ごはん 油 ごま油 さとう でんぶ 白玉だんご																					
血や肉になる	牛乳 鶏肉 あつあげ 豚肉 だいす みそ	牛乳 ベーコン だいす 豚肉	牛乳 ホキ 豚肉 とうふ みそ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油あげ	牛乳 牛肉 鶏肉 とうふ かまぼこ																					
調子を整える	にんじん こんにゃく たまねぎ さやいんげん ごぼう しいたけ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく コーン	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	にんじん しいたけ こまつな ねぎ ほうれん草 もやし	ピーマン 赤ピーマン 竹のこきくらげ にんにく しょうが にんじん ごぼう ねぎ																					
献立名	11日 ごはん マーボー豆腐 かみかみサラダ	12日 くろざとうパン ポークビーンズ ごぼうサラダ	13日 ごはん いわしのかばやき もずくスープ	14日 こめこパン とり肉のマーマレード ソースかけ たまごスープ	15日 おぎごはん ポークカレー はりはりづけ ヨーグルト																					
エネルギー(kcal)	675 820	700 805	601 705	620 704	695 831																					
熱や力になる	ごはん ごま油 でんぶ ごまドレッシング	黒砂糖パン ジャがいも さとう 油 マヨネーズ	ごはん 油 さとう	米粉パン でんぶ マーマレード	ごはん おおむぎ ジャがいも 油 さとう																					
血や肉になる	牛乳 とうふ 牛肉 豚肉 みそ さきいか	牛乳 豚肉 ウィンナー だいす チーズ ハム	牛乳 いわし 鶏肉 もずく とうふ かまぼこ	牛乳 鶏肉 たまご かまぼこ	牛乳 豚肉 チーズ こぶ ヨーグルト																					
調子を整える	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく 切り干しだいこん きゅうり	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり コーン	しょうが ねぎ にんじん えのき	にんじん たまねぎ パセリ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース 切り干しだいこん																					
献立名	18日 ごはん さばのみそに ちくぜんに	19日 ミルクパン オムレツの なつやさいソース ワンタンスープ	20日 うめごはん しし肉のこうみあげ とりごぼう汁	21日 クッキーパン ジャーマンポテト レタスとトマトのスープ	22日 ごはん ハヤシライス フルーツジュレ																					
エネルギー(kcal)	751 877	617 730	683 826	685 787	691 836																					
熱や力になる	ごはん ジャがいも 油 さとう	ミルクパン さとう	ごはん でんぶ 小麦粉 油 ごま油 さとう ごま	コッペパン マーガリン さとう ジャがいも バター	ごはん 油 ゼリー																					
血や肉になる	牛乳 さば 鶏肉 うすら卵 こぶ	牛乳 たまご 豚肉 かまぼこ ワンタン	牛乳 豚肉 いのしし肉 鶏肉 とうふ	牛乳 たまご ベーコン ウィンナー	牛乳 牛肉																					
調子を整える	にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ さやいんげん	なす スツキーニ 赤ピーマン にんじん しいたけ たけのこ キャベツ もやし ねぎ	うめ にんにく しょうが ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	たまねぎ アスパラ トマト レタス にんじん コーン パセリ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース もも みかん パイン																					
献立名	25日 ごはん 肉じゃが 手作りふりかけ レモンゼリー	26日 ミニコッペパン 汁ビーフン シューマイ いちごジャム	27日 ごはん コロッケ きゅうりのうめつぶあえ かきたま汁	28日 丸パン ハンバーグ 白花豆のポタージュ ポイルキャベツ	29日 ごはん ドライカレー やさいスープ																					
エネルギー(kcal)	698 835	623 665	625 752	688 769	633 770																					
熱や力になる	ごはん ジャがいも さとう 油 ゼリー	コッペパン ビーフン 油 小麦粉 ジャム	ごはん 油 でんぶ こむぎ	コッペパン ジャがいも さとう 生クリーム	ごはん 油 砂糖 ジャがいも																					
血や肉になる	牛乳 牛肉 あつあげ さけ ひじき	牛乳 豚肉 いか えび かまぼこ シューマイ	牛乳 コロッケ たまご とうふ かまぼこ 魚ソーメン	牛乳 ハンバーグ ベーコン 白花豆	牛乳 牛肉 豚肉 ベーコン																					
調子を整える	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	きくらげ にんじん もやし キャベツ ねぎ しょうが	きゅうり うめ にんじん しいたけ 葉ねぎ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン パセリ																					

※おはしを忘れないように毎日もってくる習慣をつけましょう。※献立は都合により変更することもあります。