



# 6がつ こんだてよていひょう



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゆう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱくしつ	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしきをとのえる		
1	木	むぎごはん		うずらたまごのすましじる さかなのチリソースかけ キャベツのサラダ	ぎゅうにゆう かまぼこ ホキ うずらたまご	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら すりごま	にんじん たまねぎ こんぶ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん コーン	585 23.3	
2	金	むぎごはん		ごじる ぶたにくのしょうがやき きゃべつのひじきあえ	ぎゅうにゆう とうふ だいず かたくちいわし ぶたにく かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま	にんじん ごぼう わかめ ねぎ しょうが キャベツ ひじき	627 29.3	
5	月	むぎごはん		たぬきじる いわしのおかかにか かみんこサラダ	ぎゅうにゆう さつまあげ あげ かつおぶし いわしおかかにか ハム	こめ むぎ こんにやく ごま じゃがいも	にんじん えのきたけ ねぎ しょうが ごぼう きゅうり きくらげ	690 28.7	
6	火	げんまいパン		なすとトマトのミートソース れんこんチップ フレンチサラダ ハニーローザアイス	ぎゅうにゆう ぶたにく チーズ だいず	げんまいパン オリーブ油 あぶら スパゲッティ ハニーローザアイス	たまねぎ にんじん なす しめじ グリーンピース トマト缶 れんこん キャベツ きゅうり	614 25.5	
7	水	むぎごはん		とうふのみそじる さばのごまころも きりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゆう とうふ あげ さば かたくちいわし ツナ	こめ むぎ さとう ごま すりごま	えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ きりほしだいこん きゅうり もやし キャベツ	639 28.3	
8	水	4時間授業のため給食なし							
9	金	むぎごはん		にくじゃが くきわかめのきんぴら ブルー	ぎゅうにゆう ぎゅうにく だいず あつあげ さつまあげ	こめ むぎ こんにやく あぶら じゃがいも さとう くらざとう ごま	たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ わかめ れんこん ブルー	708 24.5	
12	月	むぎごはん		あおさじる さかなのかばやき こんぶあえ	ぎゅうにゆう とうふ かつおぶし ホキ	こめ むぎ シモンそうめん ごま すりごま でんぷん あぶら さとう	あおさ えのきたけ にんじん ねぎ こんぶ しょうが キャベツ きゅうり	595 24.1	
13	火	コッペパン		かぼちやのクリームに スタミナサラダ	ぎゅうにゆう ベーコン とうにゆう ぶたにく	コッペパン さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら すりごま	にんじん たまねぎ かぼちや マッシュルーム しょうが もやし きゅうり	561 20.7	
きゅうしゅうあじめぐり ~おおいたけんのあじ~ (けいはん・きしめんだんごじる)									
14	水	けいはん		きしめんだんごじる さけのおやき	とりにく ぎゅうにゆう あげ かたくちいわし さけ	こめ つきこんにやく あぶら さとう しくらめん じゃがいも	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ きぬさや だいこん しめじ	599 28.4	
15	木	むぎごはん		かきたまじる ぶたにくのキムチのため いっしょくアーモンド	ぎゅうにゆう たまご かまぼこ かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん ごまあぶら アーモンド	にんじん たまねぎ ねぎ こんぶ しいたけ キムチ なら しょうが	647 26.4	
きゅうしゅうあじめぐり ~みやざきけんのあじ~ (チキンなんぼん・マンゴープリン)									
16	金	むぎごはん		もずくスープ チキンなんぼん(タルタルソース) ごまドレッシング マンゴープリン	ぎゅうにゆう かまぼこ とりにく	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう すりごま ノンエッグタルタルソース マンゴープリン	もずく にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ キャベツ きゅうり	722 24.7	
19	月	むぎごはん		わかめスープ レバーのケチャップに	ぎゅうにゆう とうふ とりレバー	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぷん じゃがいも ピーナッツ	わかめ にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ しょうが	644 25.3	
きゅうしゅうあじめぐり ~ながさきけんのあじ~ (バリバリやきそば)									
20	火	しょくパン		バリバリやきそば えだまめのサラダ いちごジャム	ぎゅうにゆう ぶたにく えび えだまめ	しょくパン さとう あぶら バリバリめん でんぷん すりごま	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しめじ ピーマン コーン きくらげ しょうが きゅうり いちごジャム	624 23.0	
きゅうしゅうあじめぐり ~くまもとけんのあじ~ (たかなめし・れんこんはさみあげ・サラたまちゃんサラダ)									
21	水	たかなめし		なすのみそじる れんこんはさみあげ サラたまちゃんサラダ	しらす ぎゅうにゆう あつあげ ツナ	こめ あぶら すりごま	たかなづけ なす えのきたけ だいこん わかめ ねぎ きゅうり れんこんはさみあげ たまねぎ キャベツ	665 21.9	
きゅうしゅうあじめぐり ~さがけんのあじ~ (のっぺいじる・いかときゅうりのすみそあえ・あじつけのり)									
22	木	むぎごはん		のっぺいじる さかなのこうみやき いかときゅうりのすみそあえ あじつけのり	ぎゅうにゆう とりにく あげ ちくわ かたくちいわし いか あじ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん こんにやく さとう すりごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こんぶ しょうが のり わかめ きゅうり キャベツ	624 29.8	
23	金	むぎごはん		チキンカレー パインサラダ	ぎゅうにゆう とりにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ なす トマト えだまめ しょうが にんにく りんご バインアップル キャベツ きゅうり	615 17.6	
26	月	むぎごはん		じゃがいものスープ さかなのみそマヨネーズやき おかかあえ	ぎゅうにゆう ウィンナー ホキ みそ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん パセリ もやし きゅうり キャベツ	596 25.9	
27	火	セルフテリやきバーガー		ビーンズスープ とりのてりやき ゆでキャベツ	ぎゅうにゆう えだまめ ベーコン ミックスピーンズ とりにく	まるパン じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	583 27.4	
きゅうしゅうあじめぐり ~ふくおかのあじ~ (がめに)									
28	水	むぎごはん		がめに(ちくぜんに) ばいにくあえ こくとうナッツ	ぎゅうにゆう とりにく あつあげ だいず	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも あぶら すりごま カシューナッツ くらざとう	にんじん ごぼう れんこん いんげん しいたけ だいこん きゅうり	650 24.1	
29	木	むぎごはん		さつまじる きびなごのかりかりフライ かいそうサラダ	ぎゅうにゆう とりにく あつあげ かたくちいわし きびなごのかりかりフライ	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう すりごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ かいそう きゅうり	588 20.5	
30	金	むぎごはん		マーボー豆腐 シューマイ もやしのナムル	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ だいず シューマイ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん すりごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが もやし にんにく	666 27.0	

## 6月4日から6月10日まで「歯と口の健康週間」です

給食ではその週間「かみかみ食材」を使った献立を実施します

5日(月) かみんこサラダ(さきいか)

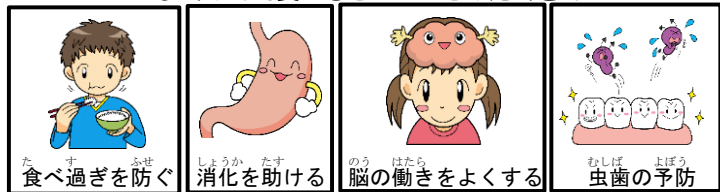
6日(火) れんこんチップ

7日(水) 切り干し大根サラダ(切り干し大根)

9日(金) 茎わかめの金平



## よくかんで食べるといいことがたくさん



★6月6日(火)は玉東町から「ハニーローザアイス」をいただきます

★6月は食育月間です。献立では「九州味めぐり」というテーマで九州各県の郷土料理、特産品を使った献立を実施します。