



がつ がっこう きゅうしょく こんだてひょう

6月学校給食献立表



北浦町学校給食センター
令和4年6月

日曜	主食	こんだてめい	きいろのしょくひん		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		ちょうみりょう	小学校	中学校
			エネルギーのもとになるもの		からだをつくるもとになるもの		からだのちょうしをととのえるもの				
			たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン(その他野菜)	ビタミン(色のこい野菜)			
1水		いためビビンバ ちんげんさいスープ	【ごはん】 さとう	ごま ごまあぶら (ごまあぶら)	くぶたにく スクランブルエッグ (とりにくとうふ)	【ぎゅうにゅう】	しいたけ にんにく もやし(たけのこ しいたけ たまねぎ)	にんじん ほうれんそう (ちんげんさい にんじん)	こいくち とうぼんじやん さけ (あつけずり みず しお こしょう うすくち)	638kcal	755kcal
2木		みそラーメン チキンサラダ プリン	【げんりょうコッペパン】 ちゅうかめん 【プリン】	ごま ごまあぶら (たまごなしマヨネーズ)	ぶたにく みそ とりささみ	【ぎゅうにゅう】	にんにく しょうが もやし きくらげ コーン (キャベツ きゅうり)	ねぎ にんじん (にんじん)	しお こしょう さけ がら うすくち とんこつ みず (うすくち しお こしょう)	25.7g	30.3g
🌸 熊野江小・浦城小…給食なし 🌸											
3金		ミルクおから こめだんごじる	【ごはん】 さとう (こめだんご じゃがいも)	あぶら	ぶたひきにく おから	【ぎゅうにゅう】 チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ (しめじ だいこん しいたけ)	にんじん いんげん (にんじん ねぎ)	さけ うすくち みず (あつけずり うすくち しお さけ みず)	677	802
🌸 浦城小…給食なし 🌸											
6月		ジャージャーめん ごぼうナッツサラダ	【げんりょうコッペパン】 ちゅうかめん さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら (アーモンド)	ぶたひきにく あかみそ (ツナ)	【ぎゅうにゅう】	もやし たまねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ (ごぼう きゅうり コーン)	にんじん にら (にんじん)	こいくち ケチャップ さけ しお トウバンジャン みず (ノン オイルドレッシング クリー ミー)	656	783
7火		ぶたたまどん わふうドレッシングサラダ	【ごはん】 さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく ちくわ たまご (とりささみ)	【ぎゅうにゅう】	たまねぎ しいたけ あおまめ しょうが (キャベツ きゅうり)	にんじん (にんじん)	いりこ みず うすくち しいたけ しお みりん さけ (わふう ドレッシング うすくち)	703	831
8水		とりにくのからあげ キャベツぞえ すましじる	【ごはん】 でんぶん	あぶら	とりにく (とうふ)	【ぎゅうにゅう】 (わかめ)	にんにく しょうが キャベツ (たまねぎ もやし しめじ)	にんじん ねぎ (にんじん ねぎ)	こいくち こしょう さけ しお うすくち すず (うすくち しお さけ あつけずり みず)	682	817
9木		ポークビーンズ つぼみふくらサラダ	【ミルクパン】 じゃがいも さとう (さとう)	(あぶら)	だいず ぶたにく	【ぎゅうにゅう】	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース (カリフラワー コーン)	にんじん (ブロッコリー)	トマトピューレ こいくち ケ チャップ しお こしょう ソース あかワイン みず (うすくち しお こしょう)	686	810
10金		ひじきのいりに あじのつみれじる	【ごはん】 さとう	ごま あぶら	とりにく あぶらあげ (あじつみれだんご)	【ぎゅうにゅう】 ひじき	しいたけ たまねぎ あおまめ こんにゃく (たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが)	にんじん (にんじん ねぎ こまつな)	さけ みりん こいくち うすくち みず (あつけずり うすくち しお さけ みず)	614	731
13月		なすとひきにくのスパゲティ あまなつみかんのサラダ	【げんりょうコッペパン】 スパゲティ (さとう)	あぶら マーガリン (あぶら)	とりひきにく ぶたひきにく	【ぎゅうにゅう】	にんにく たまねぎ なす エリンギ グリンピース (きゅうり キャベツ あまなつみかん)	にんじん ダイストマト (にんじん)	ソース しお こしょう ケ チャップ あかワイン (うすくち しお こしょう)	647	776
14火		いりどうふ せんざりだいこんのピリからあえ	【ごはん】 さとう (さとう)	あぶら (ごまあぶら)	たまご とうふ とりにく (ちくわ)	【ぎゅうにゅう】	しいたけ たまねぎ たけのこ あおまめ (せんざりだいこん きゅうり キャベツ)	にんじん (にんじん)	うすくち こいくち さけ みりん (うすくち ラー油)	684	820
15水		めひかりのなんばん もやしのみそじる	【ごはん】 でんぶん さとう	あぶら	めひかり (あぶらあげ とうふ みそ)	【ぎゅうにゅう】 わかめ	たまねぎ きゅうり (だいこん たまねぎ もやし)	にんじん (にんじん ねぎ)	さけ [下味] うすくち (いり こ みず)	684	822
16木		ツナサンド にくだんごのスープに	【しょくパン】 (でんぶん パン)	たまごなしマヨネーズ	ツナ (とりひきにく たまご ぶたひきにく)	【ぎゅうにゅう】	たまねぎ きゅうり キャベツ (しょうが しいたけ たまねぎ)	にんじん (こまつな にんじん ねぎ)	しお こしょう (しお こしょう あつけずり みず)	614	767
17金		じゃがいものそぼろに はるさめのすのもの	【ごはん】 じゃがいも さとう (はるさめ さとう)	(ごま ごまあぶら)	とりひきにく あつあげ	【ぎゅうにゅう】	たまねぎ あおまめ しいたけ いとこんにゃく (きゅうり キャベツ コーン)	にんじん (にんじん)	こいくち うすくち さけ みりん みず (うすくち)	697	831
20月		あげパン やさしいスープ アセロラジュレフルーツ	【コッペパン】さとう (じゃがいも) (アセロラジュレ カクテルゼリー)	あぶら アーモンド (ごまあぶら)	きなこ (とりひきにく)	【ぎゅうにゅう】	(たまねぎ たけのこ しいたけ) (みかん もも パイン)	(こまつな にんじん)	しお (しお こしょう うすくち あつけずり みず)	653	717
21火		あつあげとこまつなの にくみそいため くきわかめのすのもの	【ごはん】 さとう (さとう)	あぶら ごまあぶら (ごまあぶら)	とりにく ぶたにく あつあげ あかみそ	【ぎゅうにゅう】 (くきわかめ)	たまねぎ たけのこ もやし しょうが にんにく (キャベツ きゅうり)	こまつな にんじん (にんじん)	こいくち さけ しお こしょう デンメンジャン トウバンジャン みず (うすくち)	674	808
🌸 北浦中2年…給食なし 🌸											
22水		カレーライス れんこんサラダ	【ごはん】じゃがいも こむぎこ さとう (さとう)	マーガリン	ぶたにく とりささみ	【ぎゅうにゅう】 チーズ	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース (れんこん きゅうり キャベツ)	にんじん (にんじん)	カレーこがら ケチャップ チャ ツネ こいくち ソース りんご ピューレ しお あかワイン みず (うすくち)	731	873
🌸 北浦中2年…給食なし 🌸											
23木		タイピーエン まめまめサラダ	【チーズパン】 はるさめ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	いか うずら たまご ぶたにく (だいず)	【ぎゅうにゅう】	コーン にんにく もやし きくらげ しょうが (あおまめ きゅうり キャベツ)	にんじん こまつな にら (にんじん)	いりこ みず うすくち しお こしょう さけ (うすくち しお こしょう)	654	767
🌸 熊野江小・浦城小・北浦中2年…給食なし 🌸											
24金		さばのしょうがに こんぶあえ みそけんちんじる	【ごはん】 【さとう でんぶん】 くさといも		【さば】 (とりにく とうふ みそ)	【ぎゅうにゅう】 (しおこんぶ)	【しょうが】きゅうり (だいこん こんにゃく ごぼう)	(にんじん ねぎ)	【しょうゆ】みりん しお みず (うすくち) (さけ いりこ みず)	659	782
27月		かぼちゃのシチュー フレンチサラダ	【こくとうパン】 こむぎこ (さとう)	あぶら マーガリン (あぶら)	とりにく (ハム)	【ぎゅうにゅう】 ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ しめじ グリンピース (キャベツ きゅうり)	かぼちゃ にんじん ブロッコリー (にんじん)	うすくち しお こしょう しろ ワイン がら みず (うすくち しお こしょう)	658	754
28火		ハンバーグおろしソース かきたまじる	【ごはん】 (でんぶん)	【あぶら】	【とりにく ぶたにく】 (たまご とうふ)	【ぎゅうにゅう】	【たまねぎ】だいこん なめこ (たまねぎ えのき)	ねぎ (にんじん ほうれんそう)	こいくち す みりん (あつけずり さけ うすくち しお みず)	677	816
29水		ホイコーロー わかめスープ	【ごはん】 さとう でんぶん	ごまあぶら (ごま ごまあぶら)	ぶたにく みそ	【ぎゅうにゅう】 (わかめ)	たけのこ キャベツ しょうが にんにく しめじ (たまねぎ もやし だいこん しいたけ)	あかピーマン にら (にんじん ねぎ)	デンメンジャン こいくち さけ トウ バンジャン オイスターソース (さ け あつけずり うすくち こしょう しお みず)	625	743
🌸 三川内中、北川中2・3年…給食なし 🌸											
30木		フィッシュバーガー (ゆでキャベツ) トマトスープ	【バーガーパン】 【ゆでこむぎこ でんぶん】 (マカロニ)	【たまごなしマヨネーズ】 あぶら	【ホキ】 (ベーコン)	【ぎゅうにゅう】	【キャベツ】 (たまねぎ エリンギ)	(トマト パセリ フレーク)	【しお みず】くすくす (が ら みず うすくち しお さけ こしょう)	621	757
										24.7	29.5

★歯と口の健康週間(6月4日~6月10日)★ よくかんで食事をするとうちも心の健康になります!