

2021

6月給食献立予定表

東小学校給食調理場 (延岡中・方財小・東小)

※中学校は1.3倍の量です。

日・曜日	主食・飲み物	おかず	3つのはたらきのさいりょう			調味料	アレルギー	小学校	中学校
			黄色の食べ物 主に熱や力になる食べ物	赤の食べ物 主に体の中で血や肉や骨になる食べ物	緑の食べ物 主に体の調子を整える食べ物			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1 火	コッパパン 牛乳	クレススープ ドイツ料理 (カッテージ チーズサラダ)	バター1 あぶら0.5 じゃがいも20 (マヨネーズ7)	ぶたにく15 ウィンナー5 (カッテージチーズ7 ハム7)	たまねぎ20 ブロッコリー15 にんじん10 しめじ5 パセリ0.5 にんにく0.2 レモンかじゅう0.2 (きゅうり15 ほうれんそう35 にんじん5)	しお0.8 こしょう0.09 ガラ10 みず100 しろワイン1 (しお0.2 こしょう0.02)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 乳	586 24.1 22.4 2.8	726 29.5 27.0 3.6
2 水	ごはん 牛乳	きつねどん (うめおかかあえ)	さとう1.2 でんぶん1.5 (さとう0.8)	あぶらあげ20 かまぼこ5 たまご30 (わかめ0.5 かつおぶし0.2)	たまねぎ40 しめじ1 にんじん7 こまつな10 (きゅうり25 だいこん33 にんじん7 うめぼし2.5)	いりこ0.7 みず70 こいくち4.85 うすくち1.7 さけ1.0 みりん1 (す1 うすくち2)	牛乳(乳) 卵	609 22.2 18.6 1.9	772 27.1 21.8 2.4
3 木	ごはん 牛乳	さばごまごろもやき 「そえやさい」 (とうふのみそしる)	(じゃがいも20)	さばごまごろもやき50 「かつおぶし0.2」 (みそ11 とうふ20 あぶらあげ3)	「ほうれんそう32 にんじん3」 (きゃべつ20 もやし15 にんじん5 ねぎ3)	「うすくち1 (いりこ1.1 みず100)	牛乳(乳) 魚 もやし	622 27.6 18.5 1.9	755 31.2 19.5 2.4
4 金	コッパパン 牛乳	ズッキーニと ヤングコーンのシチュー (しゃきしゃきサラダ 歯と口の健康週間)	じゃがいも25 あぶら0.5 パター6.3 こむぎこ7.3 (ごまあぶら0.5 さとう1)	とりにく15 ぎゅうにゅう30 なまクリーム2 チーズ3 (ハム5)	ヤングコーン5 コーン5 ズッキーニ8 にんじん10 しめじ5 たまねぎ20 (きりぼしだいこん3 きゃべつ20 きゅうり12 にんじん5)	ガラ10 みず65 こしょう0.04 しろワイン2 しお0.6 うすくち0.5 (す3 うすくち1.9 しお0.2)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 乳	633 22.6 24.1 2.7	791 27.7 29.2 3.5
7 月	ごはん 牛乳	かぼちゃのふくめに (きゅうりとわかめの すのもの)	あぶら0.5 さとう1.67 (ごま1 さとう1)	あつあげ25 とりにく25 (わかめ0.5 ちくわ5 ツナ5)	かぼちゃ50 たまねぎ25 にんじん10 こんにゃく20 だいのこ10 いんげん5 (きゅうり30 きゃべつ20 にんじん5)	こいくち3.4 うすくち2.58 さけ1 みりん0.6 みず6.68 (す2.6 うすくち2.6)	牛乳(乳) 魚	616 22.2 15.9 1.7	781 27.2 18.3 2.2
8 火	コッパパン 牛乳	トマトと たまごのスープ (チキンサラダ 「ヨーグルト」)	じゃがいも20 パンこ3 (あぶら1)	ベーコン5 にだいず7 チーズ3 たまご20 (とりささみ10) 「ヨーグルト70」	トマトかん20 にんじん5 たまねぎ15 えのき5 パセリ0.3 (きゅうり20 ブロッコリー30 にんじん5)	ガラ10 しお0.3 こしょう0.03 うすくち3 みず100 しろワイン0.8 (す1 しお0.2 うすくち1 こしょう0.02)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 乳 卵	662 26.9 24.8 2.9	815 32.5 30.1 3.8
9 水	ごはん 牛乳	チンゲンサイとあつあげの にくみそいため (くきわかめのナムル) 方財小給食なし	あぶら0.6 さとう0.6 でんぶん1.3 ごまあぶら1.1 (ごま0.7 さとう0.5 ごまあぶら0.6)	とりにく10 ぶたひきにく10 あつあげ60 みそ4 (くきわかめ1.5 やきぶた5)	ちんげんさい20 にんじん10 たまねぎ25 もやし25 にんにく0.3 しょうが0.3 (きゃべつ15 にんじん7 きゅうり15)	うすくち2.2 さけ1.1 みず11 しお0.2 こしょう0.04 テンメンジャン1 トウバンジャン0.03 (す2.4 うすくち2.4)	牛乳(乳) もやし	621 21.8 20.5 2.2	787 26.7 24.3 2.8
10 木	ごはん 牛乳	まだいのたつたあげ 「そえやさい」 (けんちんじる)	さとう0.5 でんぶん12 あぶら8 (さといも20)	☆まだい60 (とうふ15 あぶらあげ2)	しょうが0.3 「ブロッコリー30」 (こまつな5 しいたけ0.7 にんじん5 だいこん20 こんにゃく10)	みりん0.6 さけ1 こいくち2.5 「うすくち1」(さけ0.8 いりこ1.1 みず115 みりん0.8 しお0.2 うすくち4.2)	牛乳(乳) 魚	646 25.7 18.9 1.9	820 31.8 22.3 2.5
11 金	コッパパン 牛乳	タイピーエン 「れんこんの からしマヨネーズあえ」 熊本県産土料理	はるさめ8 あぶら0.5 ごまあぶら0.6 (マヨネーズ8 ごま1)	うすらのたまご20 ぶたにく5 いか5 (ハム5)	しいたけ1 にんじん7 しょうが0.3 きゃべつ10 だいのこ8 コーン5 ねぎ3 にんにく0.15 (れんこん25 こまつな25 にんじん5)	ガラ10 こしょう0.03 みず125 さけ1 うすくち4.5 しお0.5 (からし0.06 うすくち1)	パン(小麦・乳) 卵 いか	618 22.1 25.1 3.1	773 27.0 30.5 3.8
14 月	ごはん 牛乳	いわしかんろに 「そえやさい」 (ぜんまいのみそしる)	(じゃがいも20)	いわしのかんろに50 「しおこんぶ1」 (あぶらあげ3 みそ11)	「きゅうり25 にんじん3」 (ぜんまい15 だいこん10 にんじん5 えのき10)	「うすくち0.2」 (いりこ1.1 みず125)	牛乳(乳) 魚	616 23.0 17.5 2.6	743 26.0 18.3 3.0
15 火	【あげパン】 牛乳	ちんげんさいのスープ (ひゅうがなつドレッシング サラダ) 延岡中給食なし	【あぶら5 さとう10】 ごまあぶら0.5 さといも15	【きなこと10】 ぶたにく10 あつあげ15 (ハム5)	チンゲンサイ15 エリンギ5 にんじん5 だいのこ8 (ブロッコリー30 きゃべつ20 にんじん5 コーン5)	【しお0.2】 いりこ1.1 こしょう0.03 みず125 うすくち4.3 さけ1 しお0.3 (ひゅうがなつドレッシング8)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳)	615 24.6 24.7 2.8	758 29.9 29.8 3.6
16 水	ごはん 牛乳	ビーフカレー (かいそうと まめのサラダ)	あぶら1 チーズ2 じゃがいも35 バター6.5 こむぎこ7.5 (さとう0.8 ごま0.5 ごまあぶら0.5)	ぎゅうにく25 (とりささみ10 いとかんてん0.5)	にんじん10 たまねぎ35 グリーンピース5 にんにく0.3 リンゴピューレ4 しょうが0.3 (きゅうり30 あおまめ20 にんじん5)	ガラ10 みず85 カレーこ0.45 チャップネ1.5 ソース1.8 しお0.5 ケチャップ5.5 こいくち3 あかワイン1 (す2.36 うすくち2.36)	牛乳(乳) 乳	705 23.4 23.0 1.9	896 28.7 27.6 2.4
17 木	ごはん 牛乳	きりぼしだいこんと ぶたにくのピピンパ (カニカマと マロニーのスープ) 16日ひまわりの日にごちそう	あぶら0.8 さとう0.8 ごま0.7 ごまあぶら0.5 (マロニー4)	ぶたにく20 たまご17 (カニカマ10)	にんにく0.2 にんじん5 きりぼしだいこん4 ほうれんそう15 もやし7 はくさいキムチ5 (しいたけ1 きゃべつ25 にんじん7 チンゲンサイ15)	さけ1.2 みりん0.8 こいくち2.8 トウバンジャン0.03 オイスターソース1.5(ガラ10 うすくち3.5 さけ1 みず125 しお0.4 こしょう0.03)	牛乳(乳) 卵 もやし	569 21.3 14.3 2.2	720 26.0 16.3 2.8
18 金	コッパパン 牛乳	ナポリタンスパゲッティ (フレンチサラダ)	スパゲッティ28 あぶら0.5 バター0.8 (あぶら0.7 さとう0.6)	ぶたにく15 ベーコン10 チーズ2 (ハム5)	にんじん8 たまねぎ25 しめじ5 ピーマン5 にんにく0.2 トマトかん9 (きゃべつ35 きゅうり20 にんじん5)	ケチャップ13.5 ソース1.4 うすくち0.5 デミグラスソース3.6 しお0.16 あかワイン1 こしょう0.03 (す2 うすくち1.8 しお0.12 こしょう0.02)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 乳	670 26.0 21.5 2.7	840 32.0 25.7 3.5
21 月	ごはん 牛乳	じとつこの レモンあえ 「そえやさい」 (こまつなのすましじる)	でんぶん8 あぶら6 さとう1.2	☆じとつこ60 (かまぼこ7 とうふ20 わかめ0.5)	レモンかじゅう2.5 「きゃべつ2.7 にんじん3」 (こまつな15 えのき8 にんじん7)	さけ1 しお0.2 こしょう0.03 うすくち3 「うすくち1」 (いりこ1.1 みず125 うすくち4 しお0.2 さけ1)	牛乳(乳)	674 25.6 23.8 2.3	857 31.6 28.7 2.9
22 火	ドッグパン 牛乳	フルーツサンド (ポテトコーンスープ)	(じゃがいも30 あぶら0.5 コーンスターチ1.5)	(とりにく15 ぎゅうにゅう30)	なまクリーム35 みかんかん20 パインかん20 ももかん20 (クリームコーンかん20 コーン8 たまねぎ25 にんじん5 パセリ0.4)	(ガラ10 みず75 しお0.8 こしょう0.02 うすくち1 しろワイン1)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 乳	695 21.1 25.9 2.5	863 25.4 31.3 3.2
23 水	ごはん 牛乳	こうやとうふの にもの (ちりめんと きゅうりのすのもの) 延岡中2年給食なし	さとう2.27 (さとう1 ごま1)	とりにく15 こうやとうふ15 (ちくわ5 ちりめん2)	たまねぎ15 にんじん5 だいのこ15 ねぎ3 しいたけ1 (きゅうり30 にんじん5 きゃべつ22)	うすくち4.8 こいくち1.9 さけ1 みりん0.67 しお0.2 かつおぶし0.45 みず100 (うすくち2.7 す2.5)	牛乳(乳) 魚	596.0 25.7 16.6 2.2	754 31.7 19.2 2.8
24 木	ごはん 牛乳	メキシカンライス (かぼちゃの ミルクスープ) 延岡中2年給食なし	あぶら0.5 バター1 (あぶら0.5 じゃがいも20)	ウィンナー20 (とりにく10 ぎゅうにゅう30)	にんにく0.2 にんじん10 たまねぎ35 あおまめ5 コーン10 (かぼちゃ28 にんじん8 きゃべつ20 ほうれんそう10)	ケチャップ3.5 しお0.45 こしょう0.03 カレーこ0.25 あかワイン0.5(みず77 ガラ10 しお0.4 こしょう0.03 うすくち3.5 しろワイン0.6)	牛乳(乳) 乳	633 20.6 18.5 2.1	803 25.2 21.8 2.6
25 金	コッパパン 牛乳	やきそば (チンゲンサイの ちゅうかあえ)	ちゅうかめん30 あぶら0.5 (さとう0.6 ごま0.8 ごまあぶら0.6)	ぶたにく25 かまぼこ5 (やきぶた5)	しょうが0.3 きゃべつ25 たまねぎ15 もやし20 にんじん7 ねぎ3 (チンゲンサイ35 きゅうり25 にんじん5)	ソース6.2 こいくち1 しお0.3 オイスターソース1.9 こしょう0.05 さけ1 (うすくち3.1)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) もやし	651 26.6 19.1 3.6	815 32.8 22.7 4.7
28 月	ごはん 牛乳	きんぴらごぼう かみかみメニュー (ぶたじる)	さとう1.6 ごま0.7 ごまあぶら0.3 あぶら0.3 (あぶら0.5 じゃがいも20)	とりにく15 ちくわ5 (あぶらあげ2 ぶたにく15 とうふ15 みそ11)	ささがきごぼう30 にんじん7 こんにゃく8 いんげん5 (たまねぎ20 もやし15 にんじん5 こまつな5 しょうが0.4)	こいくち1.3 うすくち1.6 さけ0.65 みりん1 とうがらし0.01 (いりこ1.1 みず100 うすくち0.8 さけ1)	牛乳(乳) もやし	609 23.3 15.7 2.1	771 28.7 18.1 2.9
29 火	コッパパン 牛乳	ポークビーンズ (セサミサラダ)	あぶら0.5 パター1 さとう0.5 (さとう0.5 ごま2 ごまあぶら0.5)	ぶたにく30 ウィンナー10 だいのこ12 (ハム5)	たまねぎ30 にんじん10 あおまめ10 じゃがいも30 にんにく0.3 (だいこん30 きゅうり20 にんじん5 コーン5)	ソース1.5 こいくち169 しお0.2 ケチャップ10 こしょう0.03 あかワイン1 みず25(うすくち2.2)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 乳	673 28.5 24.4 2.7	843 32.2 18.1 2.9
30 水	ごはん 牛乳	さかなのなんばんづけ (じゃこだんごじる)	でんぶん10 あぶら6 さとう2 (さといも20)	しろみさかな50 (わかめ0.5 じゃこだんご25 とうふ20)	しょうが0.34 たまねぎ20 にんじん5 きゅうり20 (にんじん5 ほうれんそう10 ごぼう10)	さけ1 す3.5 うすくち3.5 (いりこ1.1 みず95 うすくち4.7 さけ1 しお0.1)	牛乳(乳) 魚	650 26.0 17.3 2.4	825 32.1 20.2 3.1

※物資の都合や価格の高騰などで献立が変更になる場合がありますがご了承ください。※☆は宮崎県・延岡市からの提供食材です。