

令和6年度 6月 給食こんだて表

日南市北郷共同調理場

日曜日	献立名	黄色の食品 力になる	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料 だしとして使ったもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
						小学校	中学校
3月	皿 麦ごはん	こめ むぎ					
	小 豚丼(具)	さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし にんにく しょうが	しょうゆ みりん 酒	581 22.4	717 26.4
	大 みそ汁		わかめ みそ	かぼちゃ にんじん ほうれんそう えのきたけ ねぎ	にぼし		
	りんごゼリー	さとう みずあめ		りんご			
【 歯と口の健康週間 6月4日~6月10日 】							
4火	皿 麦ごはん	こめ むぎ					
	大 チリコンカン	じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく トマト	赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース チリソース ガラスープ チリパウダー	625 26.6	777 31.6
	小 ごぼうサラダ	さとう ごま あぶら	ツナ	ごぼう にんじん きゅうり	しょうゆ す 塩		
かみかみメニュー							
5水	皿 麦ごはん	こめ むぎ					
	大 鶏肉と厚揚げのみそ煮	あぶら さとう	牛乳 とりにく あつあげ 赤みそ	ごぼう たけのこ にんじん こんにゃく しいたけ いんげん	しょうゆ みりん 酒	595 23.1	741 27.1
	小 すの物の酢の物	さとう		きゅうり もやし にんじん	す しょうゆ		
かみかみメニュー							
6木	皿 麦ごはん	こめ むぎ					
	大 鶏飯(具)・きざみのり		牛乳 とりにく たまご のり	にんじん しいたけ ねぎ やまかわづけ(だいこん)	ガラスープ 塩 酒 しょうゆ	523 27.1	654 31.9
	小 やさいとツナの炒め物	あぶら	ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	しょうゆ 塩 こしょう		
かみかみメニュー							
7金	皿 麦ごはん	こめ むぎ					
	大 ごもくどうぶ 五目豆腐スープ		牛乳 とうふ	にんじん たけのこ しいたけ えのきたけ	にぼし しょうゆ	587 19.4	761 23.4
	小 肉じゃがコロッケ	じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	しょうゆ 酒 塩		
	小 キャベツ(ドレッシングあえ)	さとう ごま		キャベツ	す しょうゆ 塩		
かみかみメニュー							
10月	皿 麦ごはん	こめ むぎ					
	小 ビビンバ丼(具)	ごまあぶら さとう	牛乳 ぎゅうにく たまご	にんにく たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう はくさいキムチ	しょうゆ コチュジャン	628 26.2	782 30.9
	大 トッポギスープ	トッポギ(こめこ)	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
かみかみメニュー							
11火	皿 麦ごはん	こめ むぎ					
	大 豚汁	さといも	牛乳 ぶたにく みそ	にんじん だいこん ねぎ しょうが	にぼし	588 23.9	739 28.5
	小 いわしの甘露煮	さとう かたくりこ	いわし		しょうゆ みりん 塩		
	小 きゅうり			きゅうり	塩		
かみかみメニュー							
12水	皿 ミニコッペパン	コッペパン	(乳成分)				
	大 たかな 高菜ラーメン	ちゅうかめん	牛乳 ぶたにく	キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ にんにく しょうが たかな	ガラスープ とんこつスープ しょうゆ 塩 こしょう 酒	545 22.5	683 27.5
	小 いんげんのごまあえ	さとう ごま		いんげん にんじん	しょうゆ		
かみかみメニュー							
13木	皿 麦ごはん	こめ むぎ					
	大 コーンスープ	じゃがいも		たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	ガラスープ しょうゆ 塩	562 19.9	703 23.4
	小 キャベツ入り平つくね	かたくりこ さとう	牛乳 とりにく ぶたにく かつおぶし	キャベツ しょうが にんにく	塩		
	小 ブロッコリー			ブロッコリー			
	ケチャップ				ケチャップ		
かみかみメニュー							
14金	皿 麦ごはん	こめ むぎ					
	大 汁ビーフン	ビーフン(こめこ)	牛乳 とりにく	にんじん たけのこ チンゲンサイ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	614 33.1	760 37.9
	小 魚のたこやきソースあえ	あぶら さとう かたくりこ	まぐろ あおのり かつおぶし		ウスターソース ケチャップ 酒		
かみかみメニュー							

※ 毎月16日(ひむかの日)と19日(食育の日)の★印は、宮崎県産の食材です。収穫状況等によって変更になることがありますのでご了承ください。

※ 献立内容や使用食品は、食材の収穫状況によって変更になることがあります。ご了承ください。

※ 卵・乳不使用のウインナー、卵不使用のベーコン・ちくわ・かまぼこを使用しています。