

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 ちからになる	赤の食品 からだをつくる	緑の食品 からだ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
17月	皿 麦ごはん	こめ むぎ				633 24.1	787 28.5
	大 とりくに鶏肉のトマト煮	さとう じゃがいも あぶら 白いんげんまめ	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん にんにく トマト グリンピース	塩 こしょう ガラスープ ケチャップ ウスターソース デミグラスソース		
	小 キャベツとツナのサラダ	あぶら さとう	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ	す しょうゆ 塩 こしょう		
18火	皿 麦ごはん	こめ むぎ				623 22.7	777 26.4
	大 うま煮	さといも あぶら さとう	牛乳 とりにく あつあげ	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん	しょうゆ みりん 酒		
	小 はるさめ春雨のあえもの	はるさめ さとう ごまあぶら	ハム	きゅうり にんじん	す しょうゆ		
19水	【食育の日】					562 23.2	704 27.9
	皿 ミニコッペパン	コッペパン	★牛乳 (乳成分)				
	大 きのこスパゲティ	スパゲティ あぶら さとう	ベーコン	たまねぎ ★にんじん えのきたけ しめじ グリンピース にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう		
小 フレンチサラダ	あぶら さとう	とりにく	★キャベツ ブロッコリー ★にんじん	す 塩 こしょう			
20木	皿 麦ごはん	こめ むぎ				571 26.3	711 30.8
	大 肉だんごスープ	あぶら さとう パンこ かたくりこ	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん キャベツ ほうれんそう	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
	小 豚肉のみそ炒め	ごまあぶら さとう	ぶたにく 赤みそ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん	酒 みりん しょうゆ		
21金	皿 麦ごはん	こめ むぎ				602 27.0	751 31.6
	大 こうやどうふたまご高野豆腐の卵とじ	さとう	牛乳 とりにく こうやどうふ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	にぼし しょうゆ みりん		
	小 たたききゅうり	さとう ごまあぶら		きゅうり にんにく	す しょうゆ		
24月	皿 麦ごはん	こめ むぎ				593 22.2	737 25.8
	大 さといものそぼろ煮	さといも あぶら さとう	牛乳 とりにく ぶたにく あつあげ	しょうが たまねぎ にんじん 糸こんにゃく しいたけ えだまめ	酒 しょうゆ みりん		
	小 わかめの酢のもの	さとう	わかめ	きゅうり もやし にんじん	す しょうゆ		
25火	皿 麦ごはん	こめ むぎ				662 19.6	825 22.9
	大 チキンカレー	じゃがいも あぶら	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	ガラスープ カレールウ ウスターソース 塩		
	小 フルーツ豆乳杏仁	さとう みずあめ あぶら	とうにゅう	みかん りんご もも ナタデココ			
26水	皿 麦ごはん	こめ むぎ				536 20.5	656 23.1
	大 けんちん汁	さといも	牛乳 とりにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	にぼし しょうゆ 酒		
	小 おびの天ぷら	かたくりこ くらぎとう	あじ たら とうふ		みりん 塩 しょうゆ		
小 きゅうりの塩こんぶあえ		こんぶ	きゅうり	塩 しょうゆ			
27木	皿 麦ごはん	こめ むぎ				663 24.5	823 28.9
	大 やさい野菜スープ		牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれんそう	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
	小 ゆーりんちー油淋鶏	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが	酒 塩 す しょうゆ		
28金	皿 わかめごはん	こめ むぎ さとう	わかめ		塩	569 20.3	711 23.6
	大 ポトフ	じゃがいも	牛乳 ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
	小 スパゲティサラダ	スパゲティ あぶら さとう	ツナ	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	塩 す		

※ 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。

【 6月は 食育月間 】

今月は、「食について考えましょう」という「食育月間」となっています。

例えば、「朝ごはんを毎日食べる」「栄養バランスを考える」「食事の準備をいっしょにする」「行事食や郷土料理を調べてみる」など、食に関することを意識し、行動につなげてみましょう。

