



6月献立表



R7年度 小林市小林学校給食センター

日	献立名	1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質・無機質 血や肉になる(赤)	ビタミン 体の調子を整える(緑)	炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄)	
2 (月)	麦ごはん			米 麦	772 23.3
	春雨スープ	ベーコン	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ	春雨	
	豚肉とピーマンの中華炒め	豚肉	ピーマン 人参 たけのこ 玉ねぎ	ごま油 でんぶん 砂糖	
3 (火)	大根葉ごはん		大根葉	米 麦	689 26.3
	カレーうどん	豚肉	玉ねぎ しめじ 人参 青豆	うどん 油	
	梅肉の和え物	ちくわ	大根 キャベツ もやし 梅		
4 (水)	黒糖パン			黒糖パン	676 29.6
	肉団子スープ	肉団子	玉ねぎ 白菜 人参 ねぎ	マロニー	
	花野菜とツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ コーン	ごまドレッシング	
	メロン		メロン		
5 (木)	麦ごはん			米 麦	745 28.2
	田舎汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 玉ねぎ 人参 ねぎ		
	いわし生姜煮	いわし生姜煮			
	おかか和え	かつお節	キャベツ 人参		
6 (金)	麦ごはん			米 麦	743 29.0
	鶏肉と里芋の煮物	鶏肉 ちくわ	れんこん 人参 こんにゃく たけのこ 青豆	里芋 油 砂糖	
	かみかみごぼうサラダ	ツナ 昆布	ごぼう きゅうり キャベツ 人参	マヨネーズ(卵不使用) ごま 砂糖	
9 (月)	麦ごはん			米 麦	701 29.7
	けんちん汁	鶏肉 あつあげ	こんにゃく 割干大根 人参 ねぎ	里芋 油	
	みそバター炒め	豚肉 みそ	ごぼう キャベツ 玉ねぎ 人参	砂糖 油 バター	
10 (火)	麦ごはん			米 麦	782 39.2
	小松菜のみそ汁	油あげ 豆腐 わかめ みそ	小松菜 玉ねぎ 人参	じゃが芋	
	鶏肉の照焼き	鶏肉		砂糖 でんぶん	
	ポイルキャベツ		キャベツ きゅうり 人参 コーン	砂糖	
11 (水)	コッペパン			コッペパン	694 27.8
	野菜のコーンスープ	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン	じゃが芋 バター	
	日向夏ドレッシングサラダ	チキンハム	キャベツ きゅうり 人参 コーン	日向夏ドレッシング	
12 (木)	麦ごはん			米 麦	697 28.4
	親子丼	鶏肉 卵 かまぼこ	玉ねぎ 人参 たけのこ ねぎ	油 砂糖 でんぶん	
	青じそサラダ	チキンハム	きゅうり キャベツ 人参 青豆	青じそドレッシング	
13 (金)	麦ごはん			米 麦	697 24.1
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 大豆 あつあげ	たけのこ こんにゃく 人参 いんげん	じゃがいも 砂糖 油	
	春雨サラダ	鶏肉	もやし キャベツ 人参	春雨 ごま油 砂糖 ごま	

※ 天候や材料の都合により、献立や材料を変更することがあります。

※ 牛乳は毎日出ます。体をつくるもとになります。残さずしっかりと飲みましょう！

日	献立名	1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質・ミネラル 血や肉になる(赤)	野菜類 体の調子を整える(緑)	炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄)	
16 (月)	麦ごはん			米 麦	757 30.2
	ワントンスープ		玉ねぎ チンゲン菜 しめじ 人参	ワントン ごま油	
	酢豚	豚肉	玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン コーン	でんぶん 小麦粉 油 砂糖	
17 (火)	メキシカンライス	ウインナー	玉ねぎ 人参 コーン	米 麦 バター 砂糖	784 26.4
	オニオンスープ	ベーコン あつあげ	玉ねぎ キャベツ 人参 えのき	油 でんぶん	
	ささみマヨサラダ	鶏肉	ブロッコリー キャベツ 大根 人参 コーン	マヨネーズ(卵不使用)	
18 (水)	食パン			食パン	770 28.5
	いちごジャム		いちご	砂糖	
	パンプキンポタージュ	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ 青豆	じゃが芋	
	海藻サラダ	わかめ	キャベツ きゅうり 人参	砂糖 ごま油	
19 (木)	麦ごはん			米 麦	690 26.1
	五目みそ汁	豆腐 みそ	玉ねぎ 大根 人参 ねぎ	油	
	さば生姜煮	さば生姜煮			
	ブロッコリーサラダ	鶏肉	ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ コーン	ごましょうゆドレッシング	
20 (金)	麦ごはん			米 麦	728 23.2
	ひむか丼	豚肉	千切大根 玉ねぎ ごぼう 人参 しいたけ ピーマン	油 砂糖 ごま油	
	アスパラサラダ	ハム	アスパラガス きゅうり コーン	油	
23 (月)	麦ごはん			米 麦	735 25.8
	ちすくスープ	もずく 卵 豆腐	えのき ほうれん草 人参		
	チンジャオロース	豚肉	ピーマン たけのこ 玉ねぎ	砂糖 でんぶん	
24 (火)	麦ごはん			米 麦	768 31.8
	厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ	大根 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ		
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉		でんぶん 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま	
25 (水)	コッペパン			コッペパン	701 29.2
	ボークビーンズ	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	じゃが芋 バター	
	中華サラダ	鶏肉	きゅうり もやし キャベツ 人参	砂糖 ごま油 ごま	
26 (木)	ゆかりごはん		ゆかり	米 麦	769 27.9
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	大根 人参 こんにゃく ねぎ	里芋	
	納豆サラダ	納豆 チーズ かつお節 のり	キャベツ きゅうり 人参	マヨネーズ(卵不使用)	
27 (金)	麦ごはん			米 麦	692 29.6
	あじのつみれ汁	あじのつみれ 豆腐	大根 ほうれん草 人参 えのき		
	みそころばかし	鶏肉 みそ	ごぼう 人参 こんにゃく 青豆	里芋 油 砂糖	
30 (月)	麦ごはん			米 麦	759 25.2
	チキンカレー	鶏肉 チーズ	玉ねぎ 人参 青豆	じゃが芋 油	
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ きゅうり 人参 コーン	砂糖 油	