



6月献立表



R5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)	
1 (木)	麦ご飯			米 麦	
	もずくスープ	もずく 豆腐	えのきたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ		741 28.6
	ホキフライ(青さ入) ポイルキャベツ	ホキ	あおさ キャベツ きゅうり コーン にんじん	あげ油 三温糖	
	麦ご飯			米 麦	
2 (金)	筑前煮	鶏肉 ちくわ	にんじん たけのこ こんにゃく だいこん さやいんげん ごぼう	里芋 サラダ油 三温糖	720 23.2
	りっちゃんサラダ	ハム 昆布 かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん コーン	三温糖 米サラダ油	
	米粉パン			米粉パン	
5 (月)	マカロニのクリーム煮	鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム	マカロニ バター	793 34.6
	野菜とコーンのサラダ	チーズ かつおぶし	きゅうり にんじん キャベツ コーン	たまねぎドレッシング	
	麦ご飯			米 麦	
6 (火)	鶏肉と里芋の煮物	鶏肉 ちくわ かんも	にんじん こんにゃく たけのこ 青豆	里芋 サラダ油 三温糖	727 29.7
	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	サラダ油 コールスロドレッシング	
	メロン			メロン	
7 (水)	キムタクご飯	豚肉	はくさい(キムチ) 山川きざみ漬 ねぎ	米 麦 ごま油 ごま	733 35.9
	かきたま汁	鶏肉 液卵	にんじん 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも	
	蒸しささみ和え	蒸しささみ	きゅうり にんじん キャベツ	三温糖 ごま	
8 (木)	麦ご飯			米 麦	
	ズッキーニのスープ	ベーコン 厚揚げ	にんじん たまねぎ スズッキーニ えのきたけ	米サラダ油	737 34.4
	鶏肉のバーベキューソース ポイルキャベツ	鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん コーン	三温糖 三温糖	
9 (金)	麦ご飯			米 麦	
	豆腐のみそ汁	豆腐 きざみ揚げ みそ	だいこん にんじん ほうれん草 ねぎ		696 31.5
	豚肉の生姜焼き	豚肉	玉ねぎ しめじ 青ピーマン 赤ピーマン しょうが	米サラダ油 三温糖	
12 (月)	コッペパン			コッペパン	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ	じゃがいも バター	737 38.6
	グリーンサラダ	ハム	にんじん きゅうり ブロッコリー キャベツ コーン	日向夏ドレッシング	
13 (火)	麦ご飯			米 麦	
	五目みそ汁	厚揚げ みそ	だいこん にんじん 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも	801 38.7
	さばの塩焼き キャベツの青じそドレ和え	さば わかめ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	青じそドレッシング	
14 (水)	チキンライス	鶏肉	玉ねぎ にんじん 青豆	米 麦 バター 三温糖	
	ベーコンスープ	ベーコン	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 もやし ねぎ	春雨 ごま油	769 28.3
	野菜のマヨネーズ和え ももゼリー	ハム	コーン にんじん きゅうり キャベツ	マヨネーズ	
15 (木)	麦ご飯			米 麦	
	吉野汁	鶏肉 厚揚げ	にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも	733 28.0
	れんこんきんぴら	ベーコン 天ぷら	にんじん こんにゃく れんこん 青豆	ごま油 三温糖 ごま	

※ 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 (金)	麦ご飯			米 麦	
	豚肉とうすら卵の中華煮	豚肉 うすら卵	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ	じゃがいも ごま油 三温糖	740 27.3
	ハンサンスー	ハム	にんじん きゅうり キャベツ	春雨 三温糖 ごま油	
19 (月)	セルフホットドッグ	ウインナー		ホットドッグ用パン 三温糖	875 37.0
	コーンスープ	ベーコン チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ ほうれん草	バター	
	ツナマヨサラダ	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり コーン	マヨネーズ	
20 (火)	麦ご飯			米 麦	
	あじのつみれ汁	あじつみれ 豆腐	だいこん ほうれん草 にんじん えのき		727 31.3
	みそころばかし	鶏肉	にんじん こんにゃく 青豆 しょうが	里芋 米サラダ油 三温糖	
21 (水)	麦ご飯			米 麦	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ 青豆	ごま油 三温糖	778 31.5
	オニオンサラダ	ハム	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン	たまねぎドレッシング	
22 (木)	麦ご飯			米 麦	
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ わかめ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	じゃがいも	854 35.3
	鶏のからあげ せんキャベツ	鶏肉 かつおぶし	キャベツ にんじん	あげ油	
23 (金)	ゆかりご飯	ゆかり		米 麦	
	鶏肉のうま煮	厚揚げ 鶏肉	にんじん しめじ こんにゃく 青豆	じゃが芋 三温糖	691 27.9
	和風サラダ	スクランブルエッグ わかめ	にんじん きゅうり キャベツ	三温糖 ごま油	
26 (月)	ナン			ナン	
	キーマカレー	牛肉 豚肉 大豆 チーズ	にんじん たまねぎ 青豆 しょうが	米サラダ油	833 36.3
	ポテトサラダ	ハム	きゅうり にんじん たまねぎ	じゃがいも マヨネーズ	
27 (火)	麦ご飯			米 麦	
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	里芋	747 32.7
	いわしの梅煮 カリフラワーの甘酢和え	いわし	きゅうり にんじん カリフラワー コーン	三温糖	
28 (水)	麦ご飯			米 麦	
	大根のスープ	ベーコン 豆腐 牛肉	にんじん 小松菜 だいこん	ごま油	678 25.5
	牛肉とコンニャクのピリ辛炒め		にんじん たまねぎ こんにゃく ピーマン	米サラダ油 三温糖 ごま油	
29 (木)	麦ご飯			米 麦	
	大豆五目煮	鶏肉 昆布 天ぷら 大豆	にんじん だいこん	じゃがいも 米サラダ油 三温糖	726 30.5
	野菜の甘酢ツナ和え	ツナ	にんじん きゅうり キャベツ もやし	三温糖 ごま	
30 (金)	麦ご飯			米 麦	
	わかめスープ	ベーコン わかめ 豆腐	えのき にんじん たまねぎ	ごま ごま油	700 26.7
	回鍋肉	豚肉	たけのこ キャベツ たまねぎ ピーマン いら	米サラダ油 三温糖 ごま油	