



6月献立表



R6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)	
3 (月)	減量コッペパン			コッペパン	823 34.5
	スパゲティミートソース	豚肉 チーズ	たまねぎ ぶなしめじ にんじん コーン グリンピース	スパゲティ オリーブオイル	
	ツナサラダ	ツナ	にんじん キャベツ だいこん コーン	砂糖 ごま油	
4 (火)	麦ご飯			米 麦	727 29.7
	鶏肉と里芋の煮物	鶏肉 ちくわ	にんじん たけのこ こんにゃく れんこん 青豆	里芋 サラダ油 砂糖	
	花野菜とツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ	ごまドレッシング	
	メロン		メロン		
5 (水)	麦ご飯			米 麦	896 27.4
	かみかみ豚丼	豚肉 かまぼこ	にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう しらたき	砂糖 サラダ油	
	青豆サラダ	ハム	にんじん きゅうり キャベツ 青豆	マヨネーズ	
6 (木)	麦ご飯			米 麦	801 31.9
	キャベツの味噌汁	豆腐	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん	里芋	
	照焼チキン コールスローサラダ	鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん カリフラワー コーン	砂糖 コールスロードレッシング	
7 (金)	麦ご飯			米 麦	793 24.7
	筑前煮	鶏肉	にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん だいこん れんこん	里芋 砂糖 ごま油	
	ごぼうのごま風味和え	ツナ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	ごまドレッシング マヨネーズ ごま	
10 (月)	コッペパン			コッペパン	794 41.2
	野菜のコープスープ	鶏肉 牛乳 チーズ	ズッキーニ にんじん たまねぎ はくさい コーン	バター コンソメ	
	チリコンカン	豚肉 大豆 レッドキドニー	にんじん たまねぎ 青豆	じゃがいも 砂糖 サラダ油	
11 (火)	麦ご飯			米 麦	778 33.8
	五目みそ汁	厚揚げ	にんじん だいこん いら	じゃがいも	
	魚のチーズ焼き キャベツのごま酢和え	さわら チーズ	たまねぎ パセリ キャベツ もやし にんじん	マヨネーズ ごま 砂糖 ごま油	
12 (水)	麦ご飯			米 麦	747 25.5
	大豆五目煮	鶏肉 大豆 昆布 ちくわ	にんじん だいこん	じゃがいも 砂糖 サラダ油	
	和風サラダ	ツナ	にんじん きゅうり キャベツ コーン	和風ドレッシングごま醤油 ごま	
13 (木)	麦ご飯			米 麦	772 21.8
	チキンカレー	鶏肉 チーズ	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ	じゃがいも サラダ油	
14 (金)	麦ご飯			米 麦	725 31.9
	春雨スープ	鶏肉	キャベツ にんじん たまねぎ	春雨 ごま油	
	豚肉とピーマンの中華炒め	豚肉	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ	ごま油 砂糖	

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)	
17 (月)	ミルクパン			ミルクパン	777 34.9
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ はくさい ぶなしめじ	マカロニ バター	
	海藻サラダ	わかめ ささみ	だいこん にんじん きゅうり キャベツ	青じそドレッシング	
18 (火)	麦ご飯			米 麦	811 36.0
	とうふの味噌汁	鶏肉 豆腐	だいこん にんじん たまねぎ 深ネギ		
	鶏肉の唐揚げ わかめの酢の物	鶏肉 わかめ かまぼこ	きゅうり コーン	砂糖	
19 (水)	麦ご飯			米 麦	722 28.8
	いり鶏	鶏肉 ちくわ 厚揚げ	にんじん れんこん だいこん こんにゃく 青豆	ごま油 砂糖	
	ハムとキャベツの和え物	ハム 油揚げ わかめ	にんじん キャベツ もやし	砂糖 ごま	
20 (木)	キムタクご飯	豚肉	はくさいキムチ 山川刻み漬け 深ねぎ	米 麦 ごま油 ごま	731 24.5
	ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん 小松菜	じゃがいも サラダ油	
	大根のごまドレサラダ	ツナ	だいこん にんじん きゅうり コーン	ごまドレッシング	
21 (金)	麦ご飯			米 麦	731 29.3
	つみれ汁	白身魚とごぼうの団子 豆腐	だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ 深ねぎ		
	みそころばかし	鶏肉	にんじん ごぼう こんにゃく 青豆	里芋 サラダ油 砂糖	
24 (月)	コッペパン			コッペパン	720 37.7
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ	じゃがいも バター	
	キャロットサラダ	ハム	にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン	にんじンドレッシング	
25 (火)	麦ご飯			米 麦	760 25.3
	タイピーエン	豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ	春雨 ごま油 砂糖	
	春巻 もやしのナムル	春巻	きゅうり にんじん もやし	砂糖 ごま油 ごま	
26 (水)	メキシカンライス	ウインナー	にんじん たまねぎ コーン	バター 砂糖 米 麦	737 25.5
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ えのきたけ	じゃがいも サラダ油	
	ツナとチーズのサラダ	ツナ チーズ	にんじん ブロッコリー キャベツ	マヨネーズ	
27 (木)	麦ご飯			米 麦	743 37.4
	かきたま汁	卵 鶏肉	にんじん たまねぎ えのきたけ 深ねぎ	じゃがいも	
	いわしの生姜煮 添え野菜	いわし	キャベツ にんじん きゅうり	砂糖 米 麦	
28 (金)	大根菜ご飯			大根菜	791 27.6
	カレーうどん	豚肉	にんじん たまねぎ ぶなしめじ 青豆	うどん サラダ油	
	フレンチサラダ	ハム	にんじん ブロッコリー キャベツ コーン	フレンチドレッシング	

※ 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！