

6月献立表

R4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 (水)	メキシカンライス ポテトスープ チーズサラダ	豚肉 鶏肉 チーズ ハム	にんじん たまねぎ コーン たまねぎ にんじん パセリ えのきたけ にんじん きゅうり キャベツ	米 麦 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	778 31.7
2 (木)	麦ご飯 中華卵スープ ホイコーロー	卵 ベーコン わかめ 豚肉	きくらげ たまねぎ えのきたけ チンゲン菜 にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ ピーマン にら	米 麦 三温糖 ごま油	806 26.2
3 (金)	麦ご飯 大豆五目煮 かみかみサラダ	大豆 鶏肉 こんぶ てんぷら ハム	にんじん だいこん ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも 三温糖 ごまドレッシング マヨネーズ ごま	789 27.8
6 (月)	米粉パン 歯と口の健康週間 ビーンズシチュー フレンチサラダ	白いんげん豆 豚肉 ハム	にんじん たまねぎ エリンギ にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	米粉パン じゃがいも 三温糖 フレンチドレッシング	783 32.8
7 (火)	麦ご飯 里芋のそぼろ煮 きんぴらごぼう	豚肉 厚揚げ ベーコン	にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん ごぼう にんじん こんにゃく 青豆	米 麦 里芋 三温糖 三温糖 ごま油 ごま	806 28.5
8 (水)	麦ご飯 ズッキーニのスープ 鶏肉のアーモンドがらめ	ベーコン 厚揚げ 鶏肉	にんじん たまねぎ ズッキーニ えのきたけ ピーマン たまねぎ にんじん 青豆	米 麦 三温糖 アーモンド	943 34.1
9 (木)	ゆかりごはん うま煮 花野菜サラダ メロン 小林市産	鶏肉 厚揚げ ツナ	にんじん ぶなしめじ だいこん さやいんげん ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン メロン	米 麦 じゃがいも 三温糖 マヨネーズ	772 30.7
10 (金)	親子丼 ハムとキャベツのごま和え	鶏肉 卵 かまぼこ ハム 油揚げ わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ 三つ葉 にんじん キャベツ もやし	米 麦 三温糖 三温糖 ごま	761 30.2
13 (月)	ミルクパン 肉団子スープ ごぼうのごま風味サラダ 豆乳プリンタルト	肉団子 ツナ	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ 深ネギ ごぼう にんじん ピーマン きゅうり キャベツ	ミルクパン 春雨 ごまドレッシング ごま タルト	727 28.1
14 (火)	麦ご飯 吉野汁 奈良県郷土料理 いわしの梅みそ煮 莖わかめの酢の物	鶏肉 厚揚げ いわし梅みそ煮 莖わかめ	にんじん だいこん こんにゃく 深ネギ キャベツ きゅうり にんじん	米 麦 じゃがいも 三温糖 ごま	724 28.2
15 (水)	麦ご飯 にら玉汁 豚肉とこんにゃくのピリ辛炒め	ベーコン とうふ 卵 豚肉	にんじん たまねぎ もやし にら ぶなしめじ にんじん たまねぎ にんにくの芽 ピーマン こんにゃく	米 麦 ごま油 三温糖	766 29.6

※ 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 (木)	麦ご飯 豚汁 ちくわの磯辺揚げ 小松菜の和風和え	豚肉 厚揚げ ちくわ 青のり 卵	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 深ネギ にんじん キャベツ 小松菜	米 麦 里芋 三温糖	735 30.6
17 (金)	ビビンバ丼 わかめスープ ヨーグルト	牛肉 卵 わかめ 豆腐 ベーコン ヨーグルト	にんじん ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ	三温糖 ごま油 米 ごま油 ごま	798 31.7
20 (月)	ナン キーマカレー マカロニポテトサラダ	牛肉 豚肉 大豆 チーズ ハム ツナ	にんじん たまねぎ 青豆 にんじん きゅうり	ナン じゃがいも マカロニ マヨネーズ	897 38.0
21 (火)	麦ご飯 キムチ汁 魚とさつまいもの揚げ煮	豚肉 とうふ いわし	にんじん 白菜キムチ にら れんこん 青豆	米 麦 里芋 さつまいも 三温糖 ごま	820 34.7
22 (水)	チキンライス ベーコンとキャベツのスープ ごまマヨネーズ和え	鶏肉 ベーコン ちくわ	たまねぎ にんじん 青豆 にんじん たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり ブロッコリー にんじん	米 麦 バター 三温糖 じゃがいも マヨネーズ ごま	728 25.1
23 (木)	麦ご飯 厚揚げの中華煮 パンサンスー	厚揚げ 豚肉 卵 春雨	にんじん はくさい もやし こんにゃく 青豆 にんじん きゅうり キャベツ	米 麦 三温糖 ごま油 三温糖 ごま油	749 25.3
24 (金)	麦ご飯 根菜汁 鉄火みそ	鶏肉 厚揚げ 豚肉	にんじん だいこん ぶなしめじ 深ネギ にんじん たけのこ きくらげ にら 青豆	米 麦 さつまいも ごま油 三温糖	833 35.7
27 (月)	黒糖パン 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ	鶏肉 大豆 ハム	にんじん たまねぎ ぶなしめじ トマト にんじん きゅうり コーン ブロッコリー キャベツ	黒糖パン じゃがいも 三温糖 バター ピーマンドレッシング	745 31.4
28 (火)	麦ご飯 野菜スープ 根菜ハンバーグ ごまドレサラダ	ベーコン 根菜ハンバーグ ささみ	たまねぎ にんじん チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ	米 麦 じゃがいも ごまドレッシング	720 23.4
29 (水)	麦ご飯 あじのつみれ汁 みそころばかし	あじつみれ 豆腐 鶏肉	だいこん ほうれん草 にんじん えのきたけ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	米 麦 さといも 砂糖	724 31.1
30 (木)	麦ご飯 もずくスープ 魚のピザ焼き 日向夏ドレッシングサラダ	もずく 豆腐 たまご さわら チーズ ささみ	えのきたけ ほうれん草 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン	米 麦 日向夏ドレッシング	728 37.2