



6がつ こんだてよていひょう



6月は食育月間です！

令和3年度

旭小学校給食調理場

日付	主 食	おかず	ざいりょう				栄養価	
			『き』のしょくひん (ねつやちからになる)	『あか』のしょくひん (からだをつくる)	『みどり』のしょくひん (からだのちょうしよをとのえる)	ちょうみりょう	エネルギー たんぱくしつ	
							小	中
1	火	①にくじゃが ②あますあえ	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん しらたけ あおまめ キャベツ きゅうり もやし にんじん コーン	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ	628	740
2	水	①とりにくのからあげ (Oキャベツ) ②ほうれんそうのみそしる	こめこ あぶら	とりにく ※宮崎県産しじこで使用 あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんにく (キャベツ) ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきだけ	うすくちしょうゆ さけ しお こしょう	689	807
3	木	①ラタトゥイユ ②たまごチーズの イタリアンスープ	あぶら さとう じゃがいも パンこ	ぶたにく たまご チーズ	たまねぎ なす にんにく スプーキニ ピーマン トマト コーン たまねぎ コーン ブロッコリー	しろワイン しお クチャップ ウスターソース こしょう とりから しお こしょう うすくちしょうゆ	603	804
4	金	①かぼちゃのそぼろに ②くさわかめのすのもの	さとう じゃがいも さとう	とりにく あつあげ しらすぼし くさわかめ	かぼちゃ たまねぎ こんにゃく あおまめ しょうが にんじん コーン キャベツ きゅうり にんじん コーン	こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ さけ	654	765
7	月	①ペンネポロネーゼ ②フレンチサラダ	パンネ あぶら あぶら さとう	ぶたにく きゅうりにく	たまねぎ にんにく にんじん エリンギ	トマトピューレ ウスターソース クチャップ デミグラスソース しお こしょう	624	732
8	火	①さばのしょうがに (Oそくせきづけ) ②おきのことあつあげのみそしる		さばのしょうがに (しおこんぶ) あつあげ みそ	(キャベツ きゅうり にんじん) たまねぎ こまつな ねぎ にんじん しらたけ えのきだけ しめじ	(うすくちしょうゆ) にぼし	689	809
9	水	①マーボーなす ②しおクラゲときゅうりの あえもの	かたくりこ さとう こまあぶら さとう こま	ぶたにく だいず みそ くらげ とりささみ わかめ	なす たまねぎ にら しいたけ にんじん にんにく しょうが	こいくちしょうゆ さけ みりん オイスターソース トウバンジャン	648	758
10	木	①ベジタブル チャウダー ②アスパラソテー	じゃがいも とうもろこしでんぶん あぶら	とりにく とうにゅう ワインナー	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース アスパラガス にんじん コーン たまねぎ	しろワイン しお こしょう とりから うすくちしょうゆ オイスターソース しお こしょう	601	746
11	金	(☆おふりかけ) ①さといものみそに ②こしきあえ	さといも さとう さとう	ぶたにく あつあげ みそ ツナ こんぶ	れんこん だいこん こんにゃく あおまめ しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン にんじん	(ふりかけ) こいくちしょうゆ みりん さけ	650	759
14	月	①とうにゅうたんたんめん ②せんぎりだいこんの ピリからあえ	ちゅうかめん ラーゆ こま あぶら さとう	ぶたにく とうにゅう	しょうが チンゲンサイ にんじん しらたけ にら にんにく せんぎりだいこん もやし にんじん きゅうり	さけ こいくちしょうゆ けいとんたん うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ す トウバンジャン	618	713
15	火	①あけざかなのうめソースがらめ (Oきゅうり) ②なすのみそしる	こめこ あぶら さとう	たい ※宮崎県産マダイ使用 あぶらあげ みそ	うめ (きゅうり) なす しめじ こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	うすくちしょうゆ (しお) にぼし	645	767
16	水	☆①チキンカレー ②あおまめサラダ	あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ オリーブオイル さとう	とりにく ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン あおまめ キャベツ きゅうり にんじん	カレーこ クチャップ しお ウスターソース チャツネ りんごピューレ とりから こいくちしょうゆ こしょう うすくちしょうゆ す しお こしょう	691	817
17	木	①にんじんポターージュ ②ほうれんそうソテー	しらはなまめ あぶら	とりにく なまクリーム きゅうりにゅう ひよこまめ ワインナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう エリンギ コーン たまねぎ にんじん	にんじんピューレ パセリ しお クリームポターージュ こしょう しお こしょう うすくちしょうゆ	671	831
18	金	☆①ひむかどん ②ほろはいじる	あぶら かたくりこ さとう さといも	ぶたにく とうふ	しょうが ピーマン せんぎりだいこん しらたけ たまねぎ にんじん ほくさい にんじん だいこん こんにゃく しらたけ ねぎ	さけ しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお さけ にぼし	646	768
21	月	①ちゃんぽん ②フルーツしらたま	ちゅうかめん しらたま	ぶたにく かまぼこ ぎつまあげ	キャベツ にんじん もやし ねぎ にんにく もも みかん バイナップル	とりから うすくちしょうゆ さけ しお こしょう	560	740
22	火	☆①おやこどん ②のりすあえ	かたくりこ さとう ツナ のり	とりにく たまご かまぼこ ツナ のり	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	うすくちしょうゆ みりん さけ こいくちしょうゆ しお さばぶし にぼし うすくちしょうゆ す	605	706
23	水	①あつあげのオイスター ソースいため ②レタスのスープ	あぶら かたくりこ さとう	あつあげ ぶたにく かにかまぼこ とうふ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しらたけ しょうが レタス たまねぎ	オイスターソース さけ しお こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお さばぶし にぼし こしょう	600	707
24	木	☆①フィッシュバーガー (Oキャベツ) ②ミネストローネ	タルタルソース オリーブオイル マカロニ	しろみざかなフライ とりにく	(キャベツ) にんにく にんじん エリンギ トマト たまねぎ	しろワイン うすくちしょうゆ クチャップ こしょう パセリ しお とりから	610	752
25	金	①うまに ②すみそあえ	さといも さとう さとう	とりにく あつあげ ちくわ いか わかめ みそ	にんじん れんこん しらたけ こぼろ こんにゃく あおまめ カリフラワー きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ さけ みりん す うすくちしょうゆ	630	736
28	月	(☆①マーシャルピーンズ) ①にくだんごのスープ ②かぼちゃのサラダ	(マーシャルピーンズ) マロニー マヨネーズ	にくだんご ハム	ほうれんそう たまねぎ にんじん しらたけ かぼちゃ きゅうり たまねぎ	うすくちしょうゆ さけ しお こしょう さばぶし にぼし しお こしょう	662	846
29	火	①ぶたにくとやさいの しょうがいため ②じゃがいものみそしる	さとう じゃがいも	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ にぼし	614	718
30	水	①めひかりのなんばんづけ ②すましじる	こめこ さとう	めひかり わかめ かまぼこ とうふ	きゅうり にんじん ピーマン たまねぎ にんじん ねぎ	す うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ さばぶし にぼし	623	730

☆ごはん・パンは「ねつやちからになる『き』のしょくひん」、きゅうりにゅうは「からだをつくる『あか』のしょくひん」です。
※物質の割合や価格の高騰などにより、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。