



6月 こんだてひょう (小学校)

(令和4年度)



吉岡町学校給食センター

日曜	献立名 都合により献立、食材を変更する場合があります。		血や肉になる食品(赤)		体の調子を整える食品(緑)		熱や力になる食品(黄)		栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	熱量	たんぱく質
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	脂肪	塩分
1 水	ごはん	ぎゅうにゅう にくだんご(2) しらたきのチャブチェ トックスープ	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しょうが しいたけ きゃべつ だいこん	こめ さとう トック	あぶら ごまあぶら	657	23.3
2 木	ツイストロールパン	ぎゅうにゅう オムレツ チリコンカン コンソメスープ	たまご ぶたにく だいず とり	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ にんにく きゃべつ だいこん ズッキーニ エリンギ	パン さとう じゃがいも	あぶら	629	27.9
3 金	ごはん	ぎゅうにゅう チキンカレー かいそうめんサラダ	とり	ぎゅうにゅう かいそうめん	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり もやし とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	607	19.2
6 月	ごはん	ぎゅうにゅう かにたまあんかけ やさしいため にくいりワタンスープ	たまご かに ぶたにく みそ なと	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たけのこ ねぎ しいたけ きゃべつ たまねぎ しょうが にんにく ねぎ もやし	こめ さとう でんぶん ワンタンのかわ	あぶら ごまあぶら	603	22.8
7 火	ごもくうどん (★パックめん)	ぎゅうにゅう いかてんぶら やさしいごますあえ	とり あぶら あげ いか	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのきたけ だいこん ごぼう たまねぎ もやし きゅうり	うどん コンスターチ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	706	26.4
8 水	ごはん	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ てりやきソース きんぴら ふのみそしる	とうふ とり さつま あげ みそ あげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ごぼう こんにゃく しいたけ だいこん	こめ パンこ さとう でんぶん ふ じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	617	24.7
9 木	まるパン よごぎり	いち ごジョ ア カレーコロッケ コールスロー サラダ コンソメ スープ	だいず ご とり にく	だつふんにゅう なまクリーム ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく きゃべつ きゅうり とうもろこし いちご	パン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	664	19.2
10 金	ごはん	ぎゅうにゅう さばのぶんかぼし ちくぜんに みそあじすいとん	さば とり とうふ あぶら あげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	ごぼう たけのこ こんにゃく れんこん しいたけ ねぎ だいこん	こめ さとう すいとん	あぶら	646	25.4
13 月	ごはん さけふりかけ	ぎゅうにゅう あつやききたまご じゃがいものそぼろに あつあげとわかめのみそしる	たまご ぶたにく さつま あげ あつ あげ さけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん こんにゃく えのきたけ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	623	23.8
14 火	パーカーハウス	ぎゅうにゅう ハンバーグ トマトソース かけ だいこん サラダ ABC スープ	とり にく ぶた にく だい こん さ ら だ ペ ー コ ン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが だい こん き ゅう り きゃ べ つ た ま ね ぎ	パン さとう マ カ ロ ニ	ごま ドレッシング	626	24.9
15 水	ごはん	ぎゅうにゅう あげぎょうぎ(2) ぶたにくのキムチ いため だいこんのちゅうか スープ	ぶた にく とり にく とう ふ	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	きゃべつ たまねぎ しょうが もやし はくさい りんご にんにく しょうが だい こん ねぎ えの きた け	こめ ぎょうぎのかわ パンこ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	605	21.3
16 木	ごはん	ぎゅうにゅう ポークカレー こんにゃく サラダ	ぶた にく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご こんにゃく きゅうり きゃべつ	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	606	17.4
17 金	ごはん	ぎゅうにゅう あじいそ フライ あさづけ とんじる	あじ ぶた にく とう ふ あぶ ら あ げ み そ	ぎゅうにゅう アオサ のり	にんじん	きゃべつ きゅうり ねぎ だいこん ごぼう	こめ パンこ こむぎ こ でんぶん じゃがいも	あぶら	622	22.5
20 月	ごはん	ぎゅうにゅう みそだれ やきにく キムチ あえ ちゅうか ふうた まご やさい スープ	ぶた にく み そ たま ご あぶ ら あ げ	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく だい こん き ゅう り も やし きゃ べ つ ね ぎ	こめ さとう はるさめ	ごま ごまあぶら あぶら	599	26.1
21 火	みそラーメン (★パックラーメン)	ぎゅうにゅう にたまご うましお きゅうり	ぶた にく な る と み そ た ま ご	ぎゅうにゅう	にら にんじん	もやし きゃべつ ねぎ とうもろこし しょうが にんにく だい こん き ゅう り	ラーメン さとう	あぶら ドレッシング	613	30.8
22 水	ごはん	ぎゅうにゅう さわらのやくみ ソース ごま こんぶ あえ じゃがいも のみそしる	さわら とう ふ あぶ ら あ げ み そ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ねぎ しょうが きゃべつ もやし きゅうり たまねぎ だいこん	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	596	23.9
23 木	しょう ココア パン	ぎゅうにゅう なすと トマトの スパゲティ フレンチ サラダ	ぶた にく	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく きゃべつ きゅうり	パン スパゲッティ さとう	あぶら	642	21.0
24 金	ごはん	ぎゅうにゅう かいせん シュウマイ (2) ぶたにくと あつあげ とやさい のオイスター いため わかめ とうずら たまご のスープ	いか たら だい ず ご ぶた にく あ つ あ げ な る と う ず ら た ま ご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	きゃべつ たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ	こめ しゅうまいのかわ パンこ でんぶん さとう こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら	626	25.2
27 月	ごはん	ぎゅうにゅう ハヤシライス カラフル サラダ	ぶた にく	ぎゅうにゅう なま クリ ーム	にんじん トマト あか ピー マ ン	たまねぎ しめじ にんにく きゃべつ きゅうり とうもろこし	こめ さとう	あぶら ドレッシング	658	20.0
28 火	ごはん	ぎゅうにゅう ソースメンチ カツ こうみづ け たまねぎ のみそしる	ぶた にく とり にく あぶ ら あ げ み そ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ たくあん きゃべつ きゅうり だいこん	こめ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	676	20.6
29 水	ロールパン	ぎゅうにゅう しろみ さかな フライ (パック ソース) コーン サラダ レモン ドレッシング あえ ミネ ストロー ネ	ホキ ペー コ ン だ い ず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	きゃべつ きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ だいこん セロリ にんにく	パン パンこ こむぎ こ さ た う コ ー ン ス タ ー チ マ カ ロ ニ じゃ が い も	あぶら	643	22.8
30 木	ごはん	ぎゅうにゅう にしよく そぼろ もやし のごま ちゅうか あえ キムチ スープ	とり にく たま ご あ つ あ げ み そ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ はくさい	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	622	25.1
									20.8	2.2

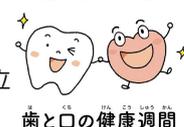
《今月の給食のテーマ》

☆栄養価の基準量☆エネルギー650Kcal

「よくかんでたべよう」

6月4日～10日まで歯と口の健康週間です。
よくかんで食べると脳や体にいいことがいっぱい！！
給食では、かみごたえのある、
たけのこ・いか・ごぼう・れんこん・こんにゃくを献立
に使っています。よくかんで食べてください。

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

今月の吉岡産野菜



たまねぎ

●給食費の引き落とし●

6月の給食費の引き落としは6月30日(木)です。残高をご確認ください。