

れいわ5ねん 6がつ こんだてよていひょう

宇土・花園・走湯・網津小

宇土市学校給食センター

日	曜	しゅしょく	ぎゆうにゆう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					きいろ おもにエネルギーになる	あか おもにからだをつくる	みどり おもにからだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	もく	むぎごはん	牛乳	ぶたじる いわしのかばやき さつまいもチップス	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにやく さつまいも でんぶん	ぎゆうにゆう いわし ぶたにく とうふ むぎみそ (だし:いりこ)	しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	647	24.9
2	きん	むぎごはん	牛乳	もずくスープ タコライスのご レタス シークワサーゼリー	こめ むぎ さとう ごまあぶら こむぎこ シークワサーゼリー	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず とうふ もずく	たまねぎ ピーマン にんにく しょうが レタス にんじん えのきたけ チンゲンサイ	587	22.0
5	げつ	むぎごはん	牛乳	とうふのみそじる れんこんとひきにくのりやき とうがんだかぼすあえ	こめ むぎ さとう あぶら パンこ でんぶん ごま	ぎゆうにゆう あぶらあげ とうふ わかめ とりにく ハム むぎみそ (だし:いりこ)	れんこん たまねぎ にんじん えのきたけ とうもろこし とうが ねぎ きゅうり キャベツ かぼすかじゅう	522	20.3
6	か	こめこいり にんじんパン	牛乳	ソースやきそば えだまめととうふのミンチカツ	パン あぶら パンこ でんぶん ちゃんぽんめん	ぎゆうにゆう ぶたにく ちくわ いか とりにく とうふ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし しょうが えだまめ えだまめ	693	30.9
7	すい	むぎごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに はるさめのすのもの 宇土産やきのり	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく はるさめ ごま	ぎゆうにゆう とりにく ちぎりあげ あつあげ きんしたまご チキンハム のり	にんじん たまねぎ いんげん ほししいたけ キャベツ きゅうり しょうが	567	22.8
8	もく	むぎごはん	牛乳	はっほうさい しゅうまい(2こ) パンパンジーサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん ごま パンこ こむぎこ	ぎゆうにゆう ぶたにく えび かまぼこ ずらたまご かいそうミックス とりにく	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ きゅうり とうもろこし	648	28.4
かみかみメニュー									
9	きん	むぎごはん	牛乳	カレーとうふ かみかみあえ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら でんぶん	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず とうふ さきいか	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にんにくしょうが ねぎ きゅうり きりぼしだいこん	623	26.6
12	げつ	むぎごはん	牛乳	ごもくスープ ぎゆうにくをはるさめのオイスターのため みかんかじゅう	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゆうにゆう ぎゆうにく とりにく とうふ	しょうが にんにく ごぼう にんじん もやし パプリカ しいたけ たまねぎ にら えのきたけ ねぎ みかんかじゅう	602	21.6
13	か	こめこパン	牛乳	ポークビーンズ フルーツヨーグルト	パン さとう じゃがいも やさしいゼリー	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず ヨーグルト クリーム	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト みかん もも パイン リんご	586	27.0
14	すい	むぎごはん	牛乳	とりごぼうじる ちくさやき うめおかかあえ	こめ むぎ さとう でんぶん	ぎゆうにゆう とりにく あつあげ たまご とうふ いかかつお むぎみそ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ グリーンピース たけのこ とうもろこし とうめ	533	22.5
15	もく	むぎごはん	牛乳	びりっとぶたじゃが ひじきサラダ 1しょくなっとう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにやく ねりごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゆうにゆう ぶたにく あつあげ ひじき なっとう	たまねぎ にんじん いんげん しょうが にんにく もやし きゅうり とうもろこし	649	25.9
16	きん	むぎごはん	牛乳	すいとんじる さけのなかおちカツ しそこんぶ	こめ むぎ さとう あぶら すいとん さといも こむぎこ でんぶん マヨネーズ	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ さけ こんぶ (だし:いりこ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ キャベツ しそ	631	23.7
ふるさとくまさんデー									
19	げつ	むぎごはん	牛乳	じゃがいものみそじる ちくわのいそべあげ いぐさそうめんサラダ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん じゃがいも いぐさそうめん こむぎこドレッシング	ぎゆうにゆう とうふ あぶらあげ わかめ ちくわ あおさ むぎみそ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ ねぎ トマト きゅうり キャベツ	565	18.8
20	か	丸パンカット	牛乳	やさいのスープに ハンバーグのケチャップソース グリーンサラダ	パン さとう じゃがいも でんぶん ドレッシング	ぎゆうにゆう ウィナー とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり レタス とうもろこし トマト	648	27.2
うとんうまかデー									
21	すい	むぎごはん	牛乳	るビーフン マーボーなす	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ビーフン	ぎゆうにゆう ぶたにく かまぼこ だいず あつあげ あかみそ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが きくらげ にんにく たけのこ なす	607	22.7
スポーツ応援メニュー									
22	もく	むぎごはん	牛乳	わかめスープ やきにくソテー セレクトデザート	こめ むぎ さとう ごま こんにやく はちみつレモンゼリー	ぎゆうにゆう とうふ ちくわ わかめ ぶたにく あかみそ きなこプリン	キャベツ たまねぎ りんご きなこプリン パプリカ にんじん もやし にんにく しょうが えのきたけ はちみつレモンゼリー	574	22.7
23	きん	むぎごはん	牛乳	エッグカレー カラフルサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも オリーブオイル	ぎゆうにゆう うずらたまご とりにく チーズ	にんじん たまねぎ りんご トマト キャベツ きゅうり にんにく しょうが パプリカ アスパラガス	650	22.1
免疫カアップデー									
26	げつ	むぎごはん	牛乳	にくだんごいりちゅうかスープ あじのごまフライ ミニトマト(2こ)	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ パンこ でんぶん	ぎゆうにゆう あじ かまぼこ とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ ミニトマト	590	23.6
27	か	ソフトフランスパン	牛乳	かぼちゃのクリームに じゃこまめサラダ	パン さとう マカロニ オリーブオイル	ぎゆうにゆう ベーコン チーズ ミックスビーンズ しらすぼし	かぼちゃ にんじん しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス	655	23.9
28	すい	カレーピラフ	牛乳	コンソメスープ ほうれんそうオムレツ あまなつサラダ	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう ベーコン たまご	キャベツ たまねぎ あまなつみかん にんじん きゅうり ほうれんそう グリーンピース とうもろこし あかピーマン	597	18.1
29	もく	むぎごはん	牛乳	はるさめスープ とりにくとこんにゃくのあまみあん 1しょくざつこくふりかけ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん じゃがいも はるさめ ごまあぶら ざつこくふりかけ	ぎゆうにゆう とりにく かまぼこ	れんこん にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きくらげ ねぎ にんにく しょうが	590	19.2
まごわやさしい給食									
30	きん	むぎごはん	牛乳	あつあげのみそじる しおそば きんぴらごぼう	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら こんにやく じゃがいも	ぎゆうにゆう あつあげ さば てんぷら わかめ むぎみそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ごぼう いんげん	614	24.0

*献立は、都合により変更することがあります。

今月の献立テーマ

歯によい食べ物を食べよう

学校給食の献立は、毎月テーマを意識しています。
今月は、歯の衛生週間に合わせて、「歯によい食べ物を食べよう」というテーマで、かみ応えのある食材やメニューや、カルシウムの多い食材を取り入れたりしています。



かみ応えのある食材…… いか、豆類、れんこん、ごぼう、切り干し大根
カルシウムの多い食材…… ヨーグルト、豆類

6月の献立に取り入れています。給食を食べながら探してみましよう！

セレクト給食「スポーツ応援メニュー」

6月22日(木)は、自分が食べたいものを選ぶセレクト給食の日です。
栄養・体の調子・自分が食べたい味などを考えて選んでもらいます。

丈夫な体を作りたい人に！

疲れを回復させたい人に！

