

6月分給食献立予定表

八女市学校給

日	曜	献立名	材料名と体内での主な働き						栄養価		
			主に体の組織を作る						主にエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
2	月	ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 チンゲン菜ソテー	豚肉 厚揚げ ベーコン	牛乳 しらす干し	人参 葱 人参 チンゲン菜	玉葱 筍 キャベツ もやし	砂糖 でん粉	ごま油 油	723	26.7	22.8
3	火	麦ご飯 牛乳 魚のかば焼き おかか和え 味噌汁	さば かつお節 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 人参 葱	生姜 キャベツ もやし 玉葱	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 油	油	772	34.5	22.1
4	水	ごまじゃこごはん 牛乳 千草焼き ゆかり和え 沢煮鮎	卵 鶏肉 豚肉	しらす干し 牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 しそ 人参 葱	枝豆 玉葱 椎茸 キャベツ 切り干し大根 ごぼう 筍 椎茸 えのき	米 砂糖	白ごま 油	724	28.6	21.6
5	木	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 パンハンジーサラダ	豚肉 大豆 豆腐 味噌 赤味噌 鶏肉	牛乳	葱 人参 人参	筍 玉葱 生姜 にんにく 椎茸 きゅうり もやし	米 麦 でん粉 砂糖 砂糖	油 白ごま ごま油	810	37.3	26.0
6	金	牛乳 あさりのチャウダー 野菜サラダ オレンジ	あさり 鶏肉 ハム	牛乳 牛乳	人参 パセリ	玉葱 しめじ きゅうり キャベツ コーン オレンジ	米 麦 じゃが芋 小麦粉	バター 油	702	32.9	22.7
9	月	麦ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ ごま和え けんちん汁	さば 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 人参 葱	生姜 もやし 小松菜 ごぼう	米 麦 でん粉 米粉 油	白ごま	724	27.7	24.4
10	火	カレーピラフ 牛乳 トマトオムレツ キャベツのレモン和え ラビオリスープ	鶏肉 卵 鶏肉	牛乳 牛乳	人参 ビーマン トマト	玉葱 玉葱 キャベツ レモン汁 玉葱 セロリ	米 麦 米	油	738	24.1	22.1
11	水	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 粉ふき羊 もずく汁	鶏肉 豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	パセリ 人参 葱	しめじ 玉葱 レモン汁 にんにく りんご 玉葱 えのき	砂糖 でん粉 じゃが芋	746	26.5	20.3	
12	木	ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 切り干し大根の煮物 ちゃんぽん味噌汁	いわし 天ぷら 豚肉 あさり みそ	牛乳	人参 いんげん 人参 葱	生姜 切り干し大根 椎茸 玉葱 キャベツ もやし	米 砂糖 でん粉 砂糖	740	27.6	21.3	
13	金	宵割りコッペパン 牛乳 チリコンカン コンソメスープ メロン	豚肉 金時豆 鶏肉	牛乳	トマト 人参 パセリ	玉葱 セロリ 玉葱 キャベツ メロン	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	704	30.5	20.2
16	月	ご飯 牛乳 さばの梅煮 おひたし 切り干し大根の味噌汁	さば かつお節 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜 人参 葱	梅 もやし 切り干し大根 玉葱 しめじ	米 砂糖	797	28.7	29.0	
17	火	ご飯 牛乳 豚肉となすの味噌炒め かきたま汁	豚肉 味噌 卵 豆腐	牛乳	人参 ビーマン 人参 葱	なす 玉葱 生姜 玉葱 えのき	米 砂糖 でん粉	ごま油	704	28.4	20
18	水	ご飯 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 ごまじゃこ和え 納豆	鶏肉 しらす干し	牛乳	人参 いんげん 小松菜	玉葱 椎茸 キャベツ もやし	米 麦 砂糖	油 白ごま ごま油	733	30.0	14.6
19	木	ご飯 牛乳 鶏とナッツの揚げ煮 春雨スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 人参 チンゲン菜	玉葱 枝豆 キャベツ	米 麦 じゃが芋 砂糖 でん粉 小麦粉	油 カシューナッツ	798	27.7	23.6
20	金	黒糖コッペパン 牛乳 和風スパゲティ ごぼうサラダ ずいか	ベーコン ひじき	牛乳	人参 小松菜 人参	玉葱 しめじ にんにく きゅうり ごぼう コーン ずいか	米 砂糖	油 パンエッグマヨネーズ アーモンド	805	25.1	27.1
23	月	ゆかりご飯 牛乳 ちゃんどん ぎすけ煮	豚肉 天ぷら 大豆	牛乳	しそ 人参 葱	玉葱 キャベツ もやし	米 砂糖	油 白ごま	742	29.3	17
24	火	カレーライス 牛乳 ひじきと枝豆のサラダ	鶏肉 ひよこ豆 ハム	牛乳	人参 人参	玉葱 りんご 枝豆 きゅうり	米 麦 じゃが芋	油 パンエッグマヨネーズ	792	27.1	23.1
25	水	ご飯 牛乳 ししゃもフライ すき昆布の炒め物 厚揚げの味噌汁	ししゃも 豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳 牛乳	人参 人参 葱	玉葱 しめじ	米 砂糖	油 油	778	26.4	25.9
26	木	麦ご飯 牛乳 ブルコギ スーミータン	牛肉 ベーコン 卵	牛乳	人参 チンゲン菜	にんにく 筍 りんご 玉葱 えのき 玉葱 コーン	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 白ごま	710	25.7	20.4
27	金	コッペパン 牛乳 肉団子のトマト煮 コーンサラダ ヨーグルト	肉団子	牛乳	人参 トマト 人参	玉葱 りんご コーン キャベツ	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 油	771	29.9	24.4
30	月	赤米ご飯 牛乳 うま煮 野菜のり酢和え	鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	人参 いんげん 人参	ごぼう 椎茸 キャベツ もやし	米 赤米 砂糖	油 砂糖 でん粉	704	25.0	14.3

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。
 ※料理ごとに使っている食品が分かるように、献立名にそって食品名を載せています。
 ※6月17日(火)のなすと、18日(水)のじゃが芋は、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。