



5. 6月分給食献立予定表



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		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)		
			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					
27	水	カレーライス 牛乳 ご飯	牛肉	牛乳	人参	玉葱	米 麦	じゃが芋	油	カレールウ	736	23.3	18.5
28	木	牛乳 ご飯 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌 赤味噌	牛乳	人参 葱	玉葱 筍 椎茸 生姜 にんにく	砂糖	でん粉	油		750	30.8	21.9
29	金	キャロットパン 牛乳 ミートソーススパゲティ コーンサラダ	牛肉 豚肉	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉葱 しめじ コーン キャベツ きゅうり	スパゲティ		油	アーモンド 油	710	25.0	26.4
1	月	ハヤシライス 牛乳	牛肉	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ	米		油	ハヤシルウ	702	23.5	18.2
2	火	コッペパン 牛乳 ジャーマンポテト コーンクリームスープ	ウインナー ベーコン	牛乳	人参	玉葱 玉葱 コーン パセリ	じゃが芋		油		724	24.5	24.6
3	水	ご飯 牛乳 厚揚げのうま煮 アセロラゼリー	厚揚げ 鶏肉	牛乳	人参	玉葱 枝豆 椎茸 アセロラ	じゃが芋 砂糖	油			785	25.8	19.1
むし歯予防デー		ごまじゃこご飯 牛乳 豚汁		しらす干し 牛乳	人参 葱	枝豆 もやし ごぼう	米 砂糖	油	白ごま		762	30.4	18.7
4	木	ヨーグルト コッペパン 牛乳		ヨーグルト			じゃが芋						
5	金	ポークビーンズ フレンチサラダ	豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ 野菜ジュース キャベツ きゅうり	じゃが芋 砂糖	油			771	32.4	25.8
8	月	ご飯 牛乳 つくね 卵の花 すまし汁	鶏肉 鶏肉 おから 豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 いんげん 人参 葱	玉葱 椎茸 玉葱 えのき	パン粉 玄米 砂糖	でん粉	油		752	27.6	20.6
9	火	黒糖コッペパン 牛乳 かしわうどん 大豆サラダ	鶏肉 かまぼこ 大豆 ツナ	牛乳	人参 葱	ごぼう もやし キャベツ レモン汁	うどん 砂糖		ノンエッグマヨネーズ		793	35.1	27.2
10	水	ご飯 牛乳 ししゃもフライ こんにゃくの炒り煮 味噌汁	ししゃも かつお節 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 葱	玉葱 えのき	パン粉 小麦粉	でん粉	油		783	26.4	23.5
11	木	カレーピラフ 牛乳 ツナサラダ ラビオリスープ	鶏肉 ツナ ウインナー 鶏肉 豚肉	牛乳	ピーマン 人参	玉葱 レモン汁 コーン きゅうり キャベツ 玉葱 セロリ	米		油		713	26.1	16.9
12	金	コッペパン 牛乳 あさりのチャウダー 枝豆サラダ	鶏肉 あさり	牛乳 牛乳	人参 パセリ	玉葱 しめじ 枝豆 キャベツ きゅうり レモン汁	じゃが芋 小麦粉	バター	白ごま		704	32.1	23.1
15	月	ご飯 牛乳 さばごま味噌煮 昆布和え けんちん汁	さば みそ 昆布 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 人参 葱	もやし ごぼう	砂糖 米粉	ごま			777	30.0	24.9
16	火	米粉パン 牛乳 野菜のスープ煮 アメリカンサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 アスパラガス	セロリ 玉葱 キャベツ きゅうり コーン	じゃが芋 じゃが芋	油			739	32.9	26.1
17	水	麦ご飯 牛乳 回鍋肉 豆腐と卵の中華スープ	豚肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳	ピーマン 人参 テンゲンサイ	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 筍 椎茸 玉葱 えのき	砂糖	油			779	31.2	24.6
18	木	ご飯 牛乳 魚のかば焼き 香りとえ 切り干し大根の味噌汁	ホキ 油揚げ 味噌	牛乳	人参 海苔 人参 わかめ	生姜 キャベツ もやし 切り干し大根 玉葱 しめじ	小麦粉	でん粉 砂糖	油		752	30.2	19.1
地産地消の日		食パン いちごジャム 牛乳		牛乳			パン	ジャム					
19	金	洋風卵とじ アスパラサラダ	鶏肉 卵 ハム	牛乳	人参 アスパラガス	玉葱 枝豆 きゅうり コーン	じゃが芋 砂糖	油	ノンエッグマヨネーズ		798	32.1	27.3
22	月	ご飯 牛乳 千草焼 ひじきと大豆の煮物 魚そうめん汁	卵 鶏肉 大豆 てんぷら 油揚げ 魚そうめん 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 人参 いんげん 人参 葱	玉葱 椎茸 えのき 干しぶどう	砂糖	でん粉	油		730	27.1	19.6
23	火	ぶどうパン 牛乳 ポテトのチーズ風味 コンソメスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳	パセリ 人参	玉葱 コーン 玉葱 キャベツ セロリ	じゃが芋				753	28.8	22.8
24	水	ご飯 牛乳 いわしのレモン煮 ごま和え 厚揚げの味噌汁	いわし 厚揚げ 味噌	牛乳	人参 葱	かぼす果汁 レモン汁 レモン キャベツ もやし 玉葱 しめじ	砂糖	でん粉	白ごま		717	26.8	19.2
25	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 チンゲンサイ	玉葱 枝豆 玉葱 えのき	でん粉 じゃが芋 砂糖	油	カシューナッツ		843	28.8	25.7
26	金	ワンローフパン りんごジャム 牛乳 煮込みハンバーグ キャベツのレモン和え クリーミースープ	豚肉 鶏肉 味噌 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 パセリ	玉葱 キャベツ レモン汁 玉葱 コーン	でん粉 砂糖				862	33.6	30.2
29	月	麦ご飯 牛乳 茎わかめの煮物 ちゃんぽん味噌汁 納豆	牛肉 豚肉 かまぼこ 味噌 いか えび 納豆	牛乳	人参 葱	玉葱 もやし	こんにゃく 砂糖	白ごま	油		728	32.9	18.0
30	火	ご飯 牛乳 肉じゃが 切り干し大根の和え物	牛肉	牛乳	人参 いんげん 人参 小松菜	玉葱 切り干し大根	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油	ごま油		746	25.7	14.7

☆6月の第1週目までは、新型コロナウイルス感染予防のため、品数を減らした配膳の少ない献立となっております。

※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。
※6月19日(金)のじゃが芋とアスパラガスは、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。
※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。