



# 2022 6月 こんだてひょう



※ 献立は材料の都合により変更になることがあります。 二松市東部学校給食センター

		月				火				水				木				金																							
		赤				緑				黄				赤				緑				黄																			
		栄養量				熱量kcal				蛋白質g				脂肪g				塩分g																							
赤 緑 黄		1 夏みかんサラダ ポテのチーズ焼き しょうゆラーメン 中華めん				2 もやしのおえもの 若鶏のごまてりやき 麦ごはん かきたま汁				3 茎わかめサラダ チキンみそカツ 麦ごはん ほうれん草のスープ				牛乳 ベーコン チーズと肉 わかめ なたと たまねぎ ビーマン にんじん キャベツ きゅうり 夏みかん しなちく どうもろこし ほうれん草 うなぎ 中華めん フライドポテト 米油 ごま油 716 26.8 24.1 2.8 896 33.6 27.7 3.3				牛乳 若鶏のごま照り焼きと肉 豆腐 きゅうり もやし にんじん しいたけ たまねぎ ほうれん草 米 麦 強化米 ごま油 かつくり粉 647 30.1 15.9 2.3 733 33.2 17.0 2.5				牛乳 ツナきわかめ にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ふなめじ ほうれん草 米 麦 強化米 米油 じゃがいも 648 26.3 17.7 2.1 752 29.9 19.7 2.6																			
		6 [かみかみ献立] ごぼうサラダ さばのカレー煮 玄米ごはん すまし汁				7 やさいのごま酢あえ ハンバーグのおろしソース 麦ごはん わかめ汁				8 県産ももゼリー 和風サラダ 若竹信田煮 五目うどんかけ汁 ソフトめん(細)				9 ヨーグルト 七穀米ごはん ポークカレー ツナとコーンのサラダ				10 アスパラサラダ 県産キャベツメンチ 黒パン コンソメスープ				牛乳 さばのカレー煮 ごんぶと肉 豆腐 ごぼう にんじん どうもろこし もやし きゅうり えのきたけ こまつな ねぎ 米 玄米 強化米 ごま油 砂糖 ごま 白玉ふ 694 26.5 20.9 2.5 773 28.8 21.5 2.9				牛乳 ハンバーグ わかめ 豆腐 油揚げ みそ 大根おろし ソテーオニオン にんじん もやし キャベツ きゅうり たまねぎ 米 麦 強化米 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 676 24.6 19.8 2.1 812 29.8 23.9 2.6				牛乳 若竹信田煮 かまぼこ わかめ ぶた肉 なたと油揚げ にんじん もやし どうもろこし キャベツ きゅうり しいたけ ごぼう たまねぎ しめじ こまつな ねぎ ソフトめん ももゼリー 624 29.5 17.7 2.6 812 36.7 20.0 3.1				牛乳 ツナ ぶた肉 ヨーグルト にんじん どうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ すりおろしりんご トマト ハセリ 米 麦 強化米 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 747 24.1 19.4 2.4 860 27.1 21.7 2.8				牛乳 県産キャベツと肉 にんじん キャベツ どうもろこし アスパラガス きゅうり たまねぎ マッシュルーム ハセリ 黒パン 米油 マヨネーズノンエッグ ごま じゃがいも 719 23.7 27.2 2.9 836 27.0 31.0 3.3			
		13 県産week 野菜のごまあえ 納豆 麦ごはん 親子煮				14 いそあえ カジキソースかつ 麦ごはん なめこ汁				15 ほうれん草のサラダ 珍珠丸子 幼1個 小中2個 塩タンメンスープ 中華めん				16 食育の日 日向夏ゼリー きゅうりのピリ辛あえ 県産鶏肉のてりやき 麦ごはん 三度豆と新たまねぎのみそ汁				17 梅肉あえ 県産味付け肉団子 幼1個 小中2個 麦ごはん 根菜汁				牛乳 納豆と肉 卵 にんじん もやし キャベツ こまつな しいたけ たまねぎ 枝豆 米 麦 強化米 ごま 砂糖 米油 じゃがいも しらたき 三温糖 718 29.6 21.0 1.6 831 34.1 23.6 1.8				牛乳 カジキかつ 豆腐 みそり レモン にんじん もやし キャベツ ほうれん草 だいこん なめこ ねぎ 米 麦 強化米 米油 中ざら糖 ごま 681 27.4 16.2 2.4 776 29.9 17.8 2.7				牛乳 もち肉団子 かつお節 ぶた肉 にんじん もやし どうもろこし キャベツ ほうれん草 うなぎ めん 米油 ごま油 660 29.6 20.0 2.5 852 37.0 22.6 3.1				牛乳 とり肉 刻み昆布 豆腐 みそ きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ たまねぎ すりおろしりんご 米 麦 強化米 ごま ごま油 じゃがいも 日向夏ゼリー 679 26.8 18.5 2.2 791 31.0 20.7 2.5				牛乳 県産たれ付け肉団子 塩昆布と肉 豆腐 にんじん キャベツ もやし ほうれん草 うなぎ しいたけ ごぼう だいこん ねぎ 米 とり肉 強化米 つきこんにゃく 665 26.0 17.0 2.4 773 30.0 18.8 2.6			
20 キャベツのサラダ 鶏肉のチリソース 麦ごはん にらのスープ				21 三色あえ ささかま たけのこごはん 大根のスープ				22 ビーンズサラダ 県産厚焼きたまご みそけんちん うどんかけ汁 ソフトめん				23 切昆布の油炒め ほっけ焼き 麦ごはん とうふのみそ汁				24 ソース フレンチサラダ 白身魚フライ 切り込み丸パン コーンポタージュ				牛乳 とり肉 豆腐 しょうが ねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん しいたけ たまねぎ にら 米 麦 強化米 米油 砂糖 かつくり粉 ごま ごま油 654 27.8 19.5 1.8 757 31.8 22.1 2.2				牛乳 とり肉 ささかま 豆腐 かつお加工品(かつお節) こんが しいたけ にんじん たけのこ どうもろこし もやし ほうれん草 だいこん 糸みつば 米 麦 強化米 米油 砂糖 ごま油 641 28.6 16.2 2.5 743 33.0 17.8 3.2				牛乳 厚焼きたまご ミックスビーンズ ぶた肉 油揚げ みそ にんじん もやし キャベツ きゅうり 干し椎茸 ごぼう だいこん はくさい ねぎ ソフトめん 砂糖 米油 665 32 18.9 2.7 856 39.6 21.6 3.2				牛乳 ほっけ ごんぶ ぶた肉 油揚げ さつま揚げ 豆腐 みそ ごぼう にんじん だいこん ねぎ 米 麦 強化米 米油 つきこんにゃく 砂糖 ごま油 じゃがいも 661 28.6 17.6 2.7 769 33.2 19.7 3.3				牛乳 白身魚フライと肉 ホワイトルウ 生クリーム にんじん キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ どうもろこし とハセリ 丸パン 米油 バター 680 26.5 23.5 2.8 785 30.4 26.7 3.2					
27 マーポネナス ショールンポー 幼1個 小中2個 麦ごはん 卵ともずくスープ				28 宿泊学習のため お弁当				29 宿泊学習のため お弁当				30 きんぴらごぼう さわらの西京やき 麦ごはん 小松菜のみそ汁				幼稚園保護者の方へ 水曜日以外の主食 (ごはん・パン) の持参をお願いします。				牛乳 とり肉 豆腐 牛乳 さわら西京焼き 豚ひき肉 豆腐 みそ ごぼう にんじん ビーマン こまつな 米 麦 強化米 米油 つきこんにゃく ごま ごま油 三温糖 じゃがいも 677 29.5 16.9 1.9 786 33.6 18.7 2.2				栄養所要量の基準 上段は小学生・下段は中学生 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 650kcal 26.8g 18.1g 2.0g 830kcal 34.2g 23.1g 2.5g																	