



がつぶんきゅうしょくこんだてよひひょう
6月分給食献立予定表



やめしごうこうきょうしよくかい
八女市学校給食会

日	曜	献立名	おもに体をつくるものとなる食品	おもに体の調子を整えるものとなる食品	おもにエネルギーのもととなる食品	エネルギーたんぱく質
3	月	むぎごはん			こめ むぎ	594kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ だいず みそ あかみそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん あぶら	
		ちゅうかあえ	わかめ	もやし にんじん きゅうり	しろごま ごまあぶら さとう	
4	火	むし歯予防デー				24g
		ごまじゃこごはん	しらすぼし	えだまめ	こめ しろごま あぶら さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ちくさやき	たまご とりにく チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ	あぶら さとう	
5	水	アーモンドあえ	もずく とうふ かまぼこ	たまねぎ えのき にんじん ねぎ	アーモンド さとう	22.7g
		もずくじる				
		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
6	木	あじフライ	あじ		パンこ こむぎこ あぶら でんぷん	618kcal
		すきこんぶのいためもの	ぶたにく こんぶ	にんじん	あぶら さとう	
		みそしる	あつあげ みそ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	じゃがいも	
		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	
7	金	あつあげのそぼろに	あつあげ とりにく	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ	じゃがいも あぶら さとう	24.1
		チンゲンサイのいためもの	ベーコン しらすぼし	キャベツ チンゲンサイ にんじん	あぶら	
		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
8	土	コッペパン			パン	559kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あさりのチャウダー	あさり とりにく ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ しめじ	じゃがいも こむぎこ パター あぶら	
		やさしいサラダ	ハム	コーン きゅうり キャベツ	あぶら	
9	日	オレンジ		オレンジ		23.7g
		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いわしのうめに	いわし	しそ うめ	さとう でんぷん	
10	月	きりほしだいこんのもの	てんぷら	にんじん いんげん きりほしだいこん しいたけ	さとう	22.4g
		けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃがいも	
		カレーピラフ	とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン	こめ あぶら	
		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	
11	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			557kcal
		トマトオムレツ	たまご とりにく	トマト たまねぎ	あぶら	
		キャベツのレモンあえ		キャベツ レモンじる		
		コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	
12	水	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	18g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ししゃもフライ	ししゃも あおさ		パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	
		こんぶあえ	こんぶ	きゅうり にんじん キャベツ		
13	木	さわにわん	ぶたにく	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ えのき ねぎ		19.3g
		むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		きりほしだいこんのもの	くきわかめ ぎゅうにゅう	こんにゃく	さとう しろごま あぶら	
		ちゃんぽんみそしる	ぶたにく あさり かまぼこ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ		
14	金	なっとう				24.1g
		コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チキンピーズ	とりにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ トマト やさいジュース	じゃがいも あぶら	
15	土	フレンチサラダ		みかん キャベツ にんじん	あぶら	25.3g
		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりとナッツのあげに	とりにく	にんじん たまねぎ えだまめ	こむぎこ でんぷん じゃがいも さとうあぶら カシュウナッツ	
16	日	はるさめスープ	ぶたにく	にんじん キャベツ チンゲンサイ しいたけ	はるさめ	23.7g
		かなぎつくだに	かなぎ		みずあめ さとう	
		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
17	月	にざかな	さば	しょうが	さとう	24.2g
		おひたし	かつおぶし	もやし にんじん こまつな		
		みそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	じゃがいも	
		カレーライス	ぶたにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら	
18	火	アスパラサラダ	ぎゅうにゅう	アスパラガス きゅうり コーン レモンじる	あぶら	668kcal
		すいか		すいか		
		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
19	水	わふうハンバーグ	とりにく ぶたにく	しめじ たまねぎ レモンじる にんにく りんご	さとう でんぷん	628kcal
		こふきいも		パセリ	じゃがいも	
		かきたまじる	たまご とうふ わかめ	えのき にんじん たまねぎ ねぎ	でんぷん	
		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	
20	木	きゅうり	ぎゅうにゅう			24g
		こくろコッペパン	ぎゅうにゅう		パン くらごさとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		わふうスパゲティ	ベーコン ひじき	たまねぎ にんじん しめじ こまつな にんにく	スパゲティ あぶら	
21	金	ごぼうサラダ		にんじん きゅうり ごぼう コーン	ノンエッグマヨネーズ アーモンド	20.5g
		あかまいごはん	ぎゅうにゅう		こめ あかまい	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ちくげんに	とりにく こうや豆腐	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく たけのこ いんげん	じゃがいも あぶら さとう	
22	土	ごまじゃこあえ	しらすぼし	こまつな キャベツ もやし	しろごま さとう ごまあぶら	23.2g
		ヨーグルト	ヨーグルト			
		ゆかりごはん	ぎゅうにゅう	しそ	こめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
23	日	ちゃんどん	ぶたにく あさり てんぷら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	うどん	24.4g
		ぎすけに	だいず いりこ		さとうしろごま	
		むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
24	月	さかなのかばやき	さば	しょうが	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	654kcal
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ にんじん もやし		
		きりほしだいこんのみそしる	あぶらあげ わかめ みそ	きりほしだいこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ		
		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	
25	火	ブルコギ	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく たけのこ たまねぎ えのき りんご	さとう あぶら ごまあぶら しろごま	21.2g
		スーミータン	たまご ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ コーン	でんぷん	
		せわりコッペパン	ぎゅうにゅう		パン	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
26	水	チリコンカン	ぶたにく きんときまめ	たまねぎ トマト	さとう あぶら	24.1g
		やさしいスープ	とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	じゃがいも	
		メロン		メロン		
		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	
27	木	梅干し	梅干し			24.1g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		梅干し	梅干し			
		梅干し	梅干し			
28	金	梅干し	梅干し			24.1g
		梅干し	梅干し			
		梅干し	梅干し			
		梅干し	梅干し			

※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、献立名にその食品名を載せています。

※6月19日(水)のアスパラガスと、20日(木)のじゃがいもは、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。