

# 6月 給食献立表

きゅうしょく こんだてひょう

嘉麻市立碓井小学校

日 (曜)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	おもなざいりょうと、たいないでのほたらき						
			ちやにくとなる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	エネルギー になる (き)	学校行事			
こんだてめい			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂	
1火	624	23.1	しよくパン いちごジャム	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら
624			ヘルシースパゲティ	とりにく		ピーマン	ごぼう コーン	ジャム	マヨネーズ
23.1			ごぼうサラダ	ハム		グリーンピース	にんにく	スパゲティ	
2水	650	24.4	ひみごはん とうふじる	だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのき	こめ	あぶら
650			メンチカツ	ミンチカツ	わかめ	いんげん	こんにやく	さとう	ごま
24.4			くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ				
3木	645	33.0	こくとうパン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン	パン こむぎこ	あぶら
645			ビーフンスープ	とりにく		グリーンピース	きくらげ もやし	さとう でんぷん	アーモンド
33.0			とりとしバーのアーモンドからめ	レバー			キャベツ	ビーフン	
4金	688	27.8	【マナーめざしの日】	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし	こめ	あぶら
688			むぎごはん マーボーどうふ	みそ	パリッシュ	にら	しょうが にんにく	むぎ	ごま
27.8			かんぴょうのすのもの	とうふ			きゅうり しいたけ	さとう	
			パリッシュ	ちくわ			かんぴょう	でんぷん	
7月	594	19.0	コーンごはん あげしゅうまい	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ むぎ	あぶら
594			おしむぎのスープ	しゅうまいのぐ		ねぎ	きくらげ	じゃがいも	
19.0			こまつないため			こまつな	コーン	しゅうまいのかわ	
8火	664	30.8	てりやきバーガー (まるパン	あさり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら
664			てりやきチキン キャベツソテー)	とりにく	なまクリーム	ブロッコリー	キャベツ	こむぎこ	バター
30.8			あさりのチャウダー					じゃがいも	
9水	637	21.2	むぎごはん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しらたき	こめ さとう	あぶら
637			じゃがぶたキムチのもの	ちくわ		いんげん	たまねぎ キムチ	むぎ はるさめ	ごま
21.2			はるさめのすのもの				きゅうり	じゃがいも	
10木	623	24.5	【世界の料理：インド】	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ レーズン	ナン	あぶら
623			ナン キーマカレー ヨーグルト	ぎゅうにく	ヨーグルト	パセリ トマト	きくらげ レタス	マカロニ	
24.5			トマトとレタスのスープ	レンズまめ		ピーマン	にんにく セロリ		
11金	635	25.5	ごはん さつまじる	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ ごぼう	こめ	あぶら
635			いわしうめに	あつあげ	いわし	ねぎ	しょうが	さとう	
25.5			こんにやくのいためもの	みそ てんぷら		こまつな	こんにやく	さつまいも	
14月	621	24.3	ごはん すましじる	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく	こめ	あぶら
621			ホキフライ	ホキ	わかめ	いんげん	たまねぎ	さとう	ごま
24.3			きんぴらごぼう	ぎゅうにく		ほうれんそう	ごぼう しめじ	ふ	
15火	638	25.4	けんさんむぎしよくぱん	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	さんさい	パン	マーガリン
638			マーガリン さんさいうどん	だいず		ねぎ	しいたけ	かんめん	マヨネーズ
25.4			だいずとツナのマヨサラダ	ツナ	あぶらあげ		キャベツ		
				あぶらあげ			きゅうり		

16水	623	21.9	【食育の日 和食の日：ごま】 ごはん ごまにくじゃが きゅうりとわかめのすのもの かなぎのつくだに	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ かなぎ	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき きゅうり	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま
17木	602	26.5	キャロットパン はっぼうさい ショーロンポー いんげんいため	ぶたにく いか かまぼこ ショーロンポー てんぷら	ぎゅうにゅう かぼちゃ	にんじん いんげん ねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこしょうが きくらげ	パン さとう でんぷん ショーロンポー	あぶら
18金	641	22.7	むぎごはん チキンカレー かいそうサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま
21月	614	24.6	むぎごはん はるさめスープ チンジャオロースー アーモンドカル	うずらたまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	こめ さとう むぎ はるさめ でんぷん	あぶら ごま アーモンド
22火	618	27.2	【かまっ子の日：アスパラ】 ワンローパン りんごジャム ポークビーンズ アスパラサラダ	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう アスパラ	アスパラ パセリ にんじん	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ	パン ジャム じゃがいも さとう	あぶら
23水	637	25.9	【沖縄慰霊の日】 クファージュシー もずくじる チャンプルー パインクレープ	ぶたにく じゃこだんご ツナ みそ あつあげ	ぎゅうにゅう もずく こんぶ	にんじん ゴーヤ	ごぼう しいたけ えのき しめじ もやし	こめ さとう パインクレープ	あぶら
24木	651	23.4	せわりコッペパン やきそば フルーツミックス	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん ピーマン	キャベツ もも もやし たまねぎ みかん りんご	パン ちゅうかめん ゼリー	あぶら
25金	636	21.5	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ コーン マッシュルーム にんにく	こめ さとう じゃがいも	あぶら
28月	644	26.6	ごはん こうやどうふとじゃがいものにも ししゃもフライ キャベツのごまずあえ	とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん いんげん	しいたけ キャベツ こんにやく きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
29火	631	24.9	しよくパン マーシャルビーンズ やさいスープ トマトオムレツ ジャーマンポテト	とりにく オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	キャベツ セロリ たまねぎ	パン マーシャルビーンズ じゃがいも マカロニ	あぶら
30水	619	22.5	むぎごはん みそしる さばみぞれに ほうれんそうのいそかあえ	とうふ あぶらあげ みそ さば	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ なす もやし しめじ	こめ むぎ さとう	

\*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

毎日、牛乳がつきます。

太字が地場産物使用の食材です。

＜ 栄養価 ＞

	エネルギー(kcal)	たんぱく質
6月分平均	633	24.85g (15.6%)
基準値	650	エネルギー全体の13~20%