





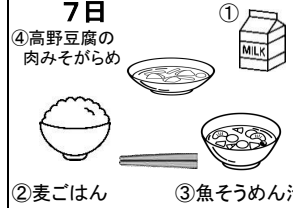
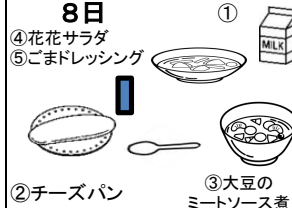


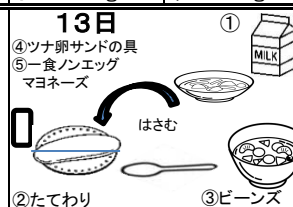









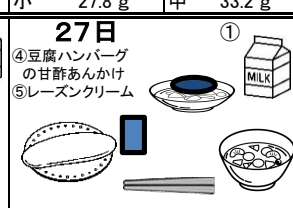
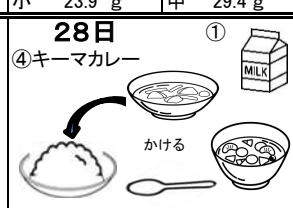




令和5年度6月分 学校給食献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	<p>6月は食育月間です!</p>  <p>平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国では様々な食育に関する取り組みがおこなわれています。</p>		<p>6月の平均栄養量</p> <p>エネルギー 小 650Kcal 中 807Kcal</p> <p>たんぱく質 小 27.2g 中 33.7g</p> <p>脂肪 小 26.7%</p> <p>(エネルギーに対して) 中 25.1%</p> <p>今月の学校給食費の引き落としは6月30日(金)です。ご協力をお願いします。</p> 	<p>1日</p> <p>④さっぱりサラダ ⑤パン粉</p>  <p>②黒糖パン ③マカロニグラタン風煮</p>	<p>2日</p> <p>④高菜としらすの炒め物</p>  <p>②麦ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮</p>
			<p>エネルギー 小 625kcal 中 821 kcal たんぱく質 小 26.0g 中 34.3 g</p>	<p>エネルギー 小 655 kcal 中 803 kcal たんぱく質 小 24.8g 中 30.0 g</p>	
献立	<p>5日</p> <p>④キムチごはんの具</p>  <p>②麦ごはん ③中華コンスープ</p>	<p>6日</p> <p>④ほうれん草とコーンのソテー</p>  <p>②バターパン ③シーフードスパゲッティ</p>	<p>7日</p> <p>④高野豆腐の肉みそがらめ</p>  <p>②麦ごはん ③魚そうめん汁</p>	<p>8日</p> <p>④花花サラダ ⑤ごまドレッシング</p>  <p>②チーズパン ③大豆のミートソース煮</p>	<p>9日</p> <p>④いわしのかばやき ⑤野菜のナムル</p>  <p>②麦ごはん ③豆腐のくず汁</p>
	<p>エネルギー 小 589kcal 中 709 kcal たんぱく質 小 26.0g 中 29.9 g</p>	<p>エネルギー 小 664kcal 中 917 kcal たんぱく質 小 29.8g 中 41.4 g</p>	<p>エネルギー 小 632kcal 中 796 kcal たんぱく質 小 22.6g 中 28.4 g</p>	<p>エネルギー 小 692kcal 中 876 kcal たんぱく質 小 32.0g 中 40.7 g</p>	<p>エネルギー 小 656kcal 中 773 kcal たんぱく質 小 25.9g 中 28.9 g</p>
献立	<p>12日</p> <p>④きびなごのかばやき ⑤なます ⑥みかんジュース</p>  <p>②麦ごはん ③親子煮</p>	<p>13日</p> <p>④ツナ卵サンドの具 ⑤一食ノンエッグマヨネーズ</p>  <p>②たてわりコッペパン ③ピーンスカレスープ</p>	<p>14日</p> <p>④レバーのカレー南蛮 ⑤サワーキャベツ</p>  <p>②麦ごはん ③さつまい</p>	<p>15日</p> <p>④ひじきとナッツのサラダ ⑤ブルーベリージャム</p>  <p>②コッペパン ③クラムチャウダー</p>	<p>16日</p> <p>④きゅうりともやしのナムル ⑤アセロラミルク</p>  <p>②麦ごはん ③中華どんの具</p>
	<p>エネルギー 小 795 kcal 中 986 kcal たんぱく質 小 31.7 g 中 39.6 g</p>	<p>エネルギー 小 534 kcal 中 658 kcal たんぱく質 小 25.3g 中 31.1 g</p>	<p>エネルギー 小 675kcal 中 826 kcal たんぱく質 小 26.9g 中 32.9 g</p>	<p>エネルギー 小 628 kcal 中 791 kcal たんぱく質 小 29.1 g 中 36.6 g</p>	<p>エネルギー 小 588 kcal 中 701 kcal たんぱく質 小 25.8g 中 31.0 g</p>
献立	<p>19日</p> <p>④厚揚げのそぼろみそかけ ⑤鶏飯の具 ⑥さきみのり</p>  <p>②麦ごはん ③鶏飯のスープ</p>	<p>20日</p> <p>④春巻き ⑤野菜のレモンあえ</p>  <p>②ミルクパン ③肉みそラーメン</p>	<p>21日</p> <p>④フルーツポンチ</p>  <p>②麦ごはん ③チキンカレー</p>	<p>22日</p> <p>④ハンバーグ ⑤キャベツ ⑥一食ケチャップ</p>  <p>②バーガーパン ③ポトフ</p>	<p>23日</p> <p>④クルマと小魚のつくだ煮</p>  <p>②麦ごはん ③いりどり</p>
	<p>エネルギー 小 631 kcal 中 776 kcal たんぱく質 小 28.4 g 中 34.3 g</p>	<p>エネルギー 小 718 kcal 中 872 kcal たんぱく質 小 27.8 g 中 33.2 g</p>	<p>エネルギー 小 687 kcal 中 855 kcal たんぱく質 小 23.9 g 中 29.4 g</p>	<p>エネルギー 小 570 kcal 中 740 kcal たんぱく質 小 23.0 g 中 29.3 g</p>	<p>エネルギー 小 677 kcal 中 847 kcal たんぱく質 小 30.7 g 中 38.3 g</p>
献立	<p>26日</p> <p>④ちらしずしの具 ⑤ジョア</p>  <p>②すしめし ③とうふとあさりのみそ汁</p>	<p>27日</p> <p>④豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ ⑤レーズンクリーム</p>  <p>②コッペパン ③山菜うどん</p>	<p>28日</p> <p>④キーマカレー</p>  <p>②麦ごはん ③えび団子スープ</p>	<p>29日</p> <p>④照り焼きチキン ⑤キャベツ ⑥一食ノンエッグマヨネーズ</p>  <p>②バーガーパン ③パンブキンポタージュ</p>	<p>30日</p> <p>④たけのこサラダ ⑤のりふりかけ</p>  <p>②麦ごはん ③肉団子の甘酢炒め</p>
	<p>エネルギー 小 706 kcal 中 863 kcal たんぱく質 小 33.0 g 中 40.6 g</p>	<p>エネルギー 小 637 kcal 中 772 kcal たんぱく質 小 22.5 g 中 27.4 g</p>	<p>エネルギー 小 630 kcal 中 773 kcal たんぱく質 小 30.5 g 中 36.9 g</p>	<p>エネルギー 小 612 kcal 中 760 kcal たんぱく質 小 28.5 g 中 36.4 g</p>	<p>エネルギー 小 664 kcal 中 805 kcal たんぱく質 小 26.3 g 中 31.2 g</p>

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。

令和5年度6月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金	
献立	<div style="text-align: center;"> <p>6月は食育月間です!</p> </div>		6月の平均栄養量 エネルギー 小 650Kcal 中 807Kcal たんぱく質 小 27.2g 中 33.7g 脂肪 小 26.7% 中 25.1% (エネルギーに対して)		1日 ④さっぱりサラダ ① ⑤パン粉	2日 ④高菜としらすの炒め物 ①
			今月の学校給食費の引き落としは6月30日(金)です。ご協力をお願いします。 		②黒糖パン ③マカロニグラタン風煮 ①牛乳 とり肉 えび スキムミルク ③チーズ ③たまねぎ にんじん グリンピース ④キャベツ いんげん もやし コーン レモン果汁 ②黒糖パン ③マカロニ 小麦粉 油 ③マーガリン さとう ④さとう 油 ⑤パン粉 マーガリン 小 625kcal 中 821 kcal 小 26.0g 中 34.3 g	①牛乳 ③とり肉 生揚げ ④しらす干し かまぼこ ③こんにやく かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん もやし しょうが ④たかなづけ しょうが ②米 麦 強化米 ③じゃがいも さとう でん粉 ④ごま油 ごま さとう 小 655 kcal 中 803 kcal 小 24.8g 中 30.0 g
献立	5日 ④キムチごはんの具 ②麦ごはん ③中華コーンスープ	6日 ④ほうれん草とコーンのソテー ②バターパン ③シーフードスパゲッティ	7日 ④高野豆腐の肉みそがらめ ②麦ごはん ③魚そうめん汁	8日 ④花花サラダ ⑤ごまドレッシング ②チーズパン ③大豆のミートソース煮	9日 ④いわしのかばやき ⑤野菜のナムル ②麦ごはん ③豆腐のくず汁	
	①牛乳 ③たまご ベーコン ④ぶた肉 ③たまねぎ にんじん きくらげ コーン ほうれん草 クリームコーン ④白菜キムチづけ にんじん 枝豆 にんにく しょうが ②米 麦 強化米 ③油 ごま油 でん粉 ④油 エネルギー 小 589kcal 中 709 kcal たんぱく質 小 26.0g 中 29.9 g	①牛乳 ③いか えび あさり ベーコン チーズ スキムミルク ④ウインナー ③にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ にんにく ④ほうれん草 コーン ②バターパン ③スパゲッティ 油 マーガリン ④油 エネルギー 小 664kcal 中 917 kcal たんぱく質 小 29.8g 中 41.4 g	①牛乳 ③魚そうめん(イトヨリ・タイ) 油揚げ ④高野豆腐 ぶた肉 赤みそ 麦みそ ③えのきたけ にんじん 小松菜 ④たまねぎ 深ねぎ ②米 麦 強化米 ③魚そうめん(さとう・水あめ・油) ④でんぷん 油 さとう ごま エネルギー 小 632kcal 中 796 kcal たんぱく質 小 22.6g 中 28.4 g	①牛乳 ③ぶた肉 牛肉 大豆 チーズ スキムミルク ③たまねぎ にんじん コーン にんにく グリンピース トマトピューレ ④カリフラワー きゅうり ブロッコリー コーン にんじん ⑤しいたけエキス ②チーズパン ③じゃがいも 油 小麦粉 さとう でん粉 ⑤油 さとう ごま でん粉 エネルギー 小 692kcal 中 876 kcal たんぱく質 小 32.0g 中 40.7 g	①牛乳 ③とうふ ④いわし ③にんじん だいこん しいたけ 深ねぎ ⑤にんじん キャベツ だいこん ②米 麦 強化米 ③じゃがいも さとう でん粉 ④でん粉 油 さとう ⑤さとう ごま油 ごま ラー油 エネルギー 小 656kcal 中 773 kcal たんぱく質 小 25.9g 中 28.9g	
献立	12日 ④きびなごのかばやき ⑤なます ⑥みかんジュース ②麦ごはん ③親子煮	13日 ④ツナ卵サンドの具 ⑤一食ノンエッグマヨネーズ ②たてわりコッペパン ③ピーンスカレースープ	14日 ④レバーのカレー南蛮 ⑤サワーキャベツ ②麦ごはん ③さつまい	15日 ④ひじきとナッツのサラダ ⑤ブルーベリージャム ②コッペパン ③グラムチャウダー	16日 ④きゅうりたましのナムル ⑤アセロラミルク ②麦ごはん ③中華どんの具	
	①牛乳 ③とり肉 たまご 生揚げ ④きびなご ③にんじん たまねぎ きぬさや ⑤だいこん きゅうり にんじん ⑥みかん果汁 ②米 麦 強化米 ③じゃがいも さとう 油 ④でん粉 さとう 油 ⑤さとう エネルギー 小 795 kcal 中 986 kcal たんぱく質 小 31.7 g 中 39.6 g	①牛乳 ③とり肉 ベーコン 大豆 レッドキドニー 白いんげん豆 ④たまご キハダマグロ ③にんじん たまねぎ パセリ セロリ キャベツ にんにく ④たまねぎ コーン パセリ ②たてわりパン ③マカロニ ④油 でん粉 さとう ⑤ノンエッグマヨネーズ エネルギー 小 534 kcal 中 658 kcal たんぱく質 小 25.3g 中 31.1 g	①牛乳 ③とり肉 中あげ 麦みそ レッドキドニー 白いんげん豆 ④たまご キハダマグロ ③こんにやく にんじん 大根 ごぼう 葉ねぎ しょうが ④にんにく しょうが レモン果汁 ⑤キャベツ もやし レモン果汁 ②米 麦 強化米 ③さいとも 油 ④油 ごま油 さとう でん粉 ⑤さとう 油 エネルギー 小 675kcal 中 826 kcal たんぱく質 小 26.9g 中 32.9 g	①牛乳 ③とり肉 白花豆ペースト あさり 牛乳 スキムミルク ④ひじき ③たまねぎ にんじん アスパラガス カリフラワー コーン ほうれん草 にんにく クリームコーン ④にんじん キャベツ きゅうり コーン アップルソース ⑤ブルーベリー ②コッペパン ③じゃがいも 小麦粉 油 さとう 水あめ ④油 ハチミツアーモンド ⑤さとう エネルギー 小 628 kcal 中 791 kcal たんぱく質 小 29.1 g 中 36.6 g	①牛乳 ③ぶた肉 いか えび ⑤豆乳 ③玉ねぎ にんじん たけのこ もやし 白菜 きくらげ 深ねぎ にんにく ④きゅうり もやし コーン にんにく ⑤アセロラ果汁 ②米 麦 強化米 ③ごま油 でん粉 ④ごま油 さとう ⑤水あめ 油 でん粉 エネルギー 小 588 kcal 中 701 kcal たんぱく質 小 25.8g 中 31.0 g	
献立	19日 ④厚揚げのそぼろみそかけ ⑤鶏飯の具 ⑥きざみり ②麦ごはん ③鶏飯のスープ	20日 ④春巻き ⑤野菜のレモンあえ ②ミルクパン ③肉みそラーメン	21日 ④フルーツポンチ ②麦ごはん ③チキンカレー	22日 ④ハンバーグ ⑤キャベツ ⑥一食ケチャップ ②バーガーパン ③ポトフ	23日 ④クルマミと小魚のつくた煮 ②麦ごはん ③いりどり	
	①牛乳 ④厚揚げ とり肉 麦みそ ⑤とりほぐし(とり肉・寒天) 錦糸卵(鶏卵) ⑥のり ③深ねぎ ④にんじん 枝豆 しょうが ⑤つぼ漬け(干し大根) にんじん しいたけ きぬさや とりほぐし(野菜エキス・ マイタケエキス・玉ねぎ) ②米 麦 強化米 ④油 でん粉 さとう ごま ⑤油 さとう 錦糸卵(さとう でん粉 油) エネルギー 小 631 kcal 中 776 kcal たんぱく質 小 28.4 g 中 34.3 g	①牛乳 ③ぶた肉 赤みそ 麦みそ ④とり肉 大豆 ③にんじん たまねぎ きくらげ もやし コーン キャベツ じゃが ④もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ ⑤キャベツ もやし コーン レモン果汁 ②ミルクパン ③スパゲッティ ごま ④油 でん粉 小麦粉 春雨 さとう 水あめ ⑤さとう エネルギー 小 718 kcal 中 872 kcal たんぱく質 小 27.8g 中 33.2 g	①牛乳 ③とり肉 大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト ③玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく アップルソース ④みかん缶 バイン缶 もも缶 ぶどう果汁 ②米 麦 強化米 ③じゃがいも 小麦粉 マーガリン さとう 油 ④さとう エネルギー 小 687 kcal 中 855 kcal たんぱく質 小 23.9g 中 29.4 g	①牛乳 ③ウインナー ④ぶた肉 とり肉 大豆 ③にんじん たまねぎ キャベツ セロリ だいこん 枝豆 にんにく ④たまねぎ ⑤キャベツ ②バーガーパン ③じゃがいも ④でん粉 油 エネルギー 小 570 kcal 中 740 kcal たんぱく質 小 23.0g 中 29.3g	①牛乳 ③とり肉 中揚げ ④煮干し かつお節 ③たけのこ にんじん ごぼう こんにやく いんげん しいたけ ②米 麦 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④クルマミ 油 さとう エネルギー 小 677 kcal 中 847 kcal たんぱく質 小 30.7g 中 38.3g	
献立	26日 ④ちらしずしの具 ⑤ジョア ②すしめし ③とうふとあさりのみそ汁	27日 ④豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ ⑤レーズンクリーム ②コッペパン ③山菜うどん	28日 ④キーマカレー ②麦ごはん ③えび団子スープ	29日 ④照り焼きチキン ⑤キャベツ ⑥一食ノンエッグマヨネーズ ②バーガーパン ③パンプキンポタージュ	30日 ④たけのこサラダ ⑤のりふりかけ ②麦ごはん ③肉団子の甘酢炒め	
	①牛乳 ③あさり とうふ 麦みそ ④かまぼこ さつまあげ とり肉 生揚げ 錦糸卵(卵) ⑤スキムミルク ③たまねぎ 小松菜 にんじん 葉ねぎ ④にんじん ごぼう たけのこ グリンピース しいたけ ⑤マスカット果汁 レモン果汁 ②米 強化米 さとう ③じゃがいも ④錦糸卵(さとう でん粉 油) 油 さとう ⑤水あめ エネルギー 小 706 kcal 中 863 kcal たんぱく質 小 33.0g 中 40.6g	①牛乳 ③とり肉 さつまあげ わかめ 油あげ ④豆腐ハンバーグ(大豆・ とり肉・豆腐) ⑤全粉乳 スキムミルク ③にんじん しいたけ しめじ 深ねぎ 小松菜 わらび えのきたけ たけのこ ④にんじん 豆腐ハンバーグ(たまねぎ) たまねぎ えのきたけ 深ねぎ ⑤レーズン ②コッペパン ③うどん ④でん粉 さとう ⑤豆腐ハンバーグ(でん粉 さとう) 油 ⑤油 さとう 水あめ エネルギー 小 637 kcal 中 772 kcal たんぱく質 小 22.5g 中 27.4g	①牛乳 ③ベーコン ぶた肉 油揚げ エビ団子(エビ・タラ・ホキ・大豆・ ホタテエキス) ④ぶた肉 大豆 おから チーズ ③はくさい ほうれん草 しいたけ にんじん たまねぎ もやし ④たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく ②米 麦 強化米 ③エビ団子(でん粉・ さとう・豚脂) ④パン粉 さとう ⑤油 さとう 水あめ エネルギー 小 630 kcal 中 773 kcal たんぱく質 小 30.5g 中 36.9g	①牛乳 ③とり肉 牛乳 スキムミルク ④とり肉 大豆 ③にんじん たまねぎ パセリ かぼちゃペースト にんにく ④たまねぎ しょうが ⑤キャベツ ②バーガーパン ③小麦粉 さとう 水あめ 豚脂 ④パン粉 さとう 油 豚脂 ⑤ノンエッグマヨネーズ エネルギー 小 612 kcal 中 760 kcal たんぱく質 小 28.5g 中 36.4g	①牛乳 ③肉団子(とり肉・大豆) いか うずらたまご ④麦みそ ⑤のり ひじき かつお 昆布 ③たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ 肉団子(たまねぎ・ にんじん) ④キャベツ たけのこ コーン きゅうり ②米 麦 強化米 ③油 さとう でん粉 肉団子(パン粉) じゃがいも ④ピーナッツ ごま油 さとう ⑤ごま でん粉 小麦胚芽 エネルギー 小 664 kcal 中 805 kcal たんぱく質 小 26.3g 中 31.2g	

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。