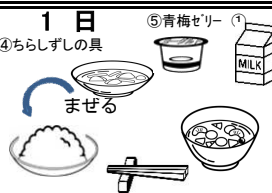


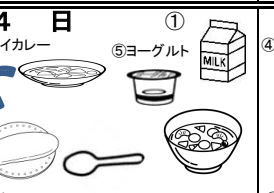








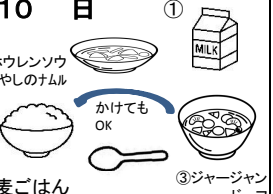

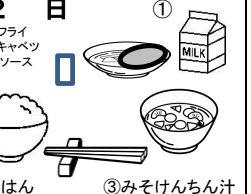





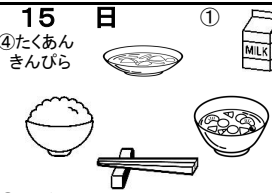









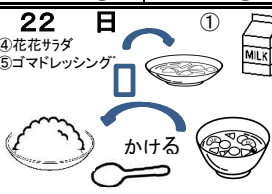










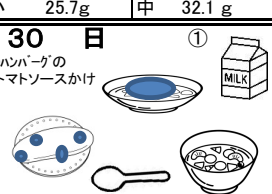





令和2年度 6月分 学校給食献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	1日 ④ちらしずしの具 ⑤青梅ゼリー まぜる  ②すしめし ③魚そうめん汁	2日 ④さっぱりサラダ  ②バターパン ③ポークピンズ	3日 ④かつお腹皮の蒲焼 ⑤サワーキャベツ ⑥しそ味ひじき  ②麦ごはん ③若竹のみそ汁	4日 ④ドライカレー ⑤ヨーグルト  ②ナン ③野菜のスープ煮	5日 ④クルミとじゃこの佃煮  ②麦ごはん ③じゃがいものそぼろ煮
					
エネルギー	小 672 kcal 中 822 kcal	小 672 kcal 中 860 kcal	小 609 kcal 中 749 kcal	小 666 kcal 中 834 kcal	小 692 kcal 中 855 kcal
たんぱく質	小 22.8g 中 29.1g	小 30.4g 中 38.1g	小 29.7g 中 35.7g	小 34.1g 中 42.0g	小 28.1g 中 34.7g
献立	8日 ④しゃきしゃきそぼろごはんの具 ⑤かからん団子 かける  ②麦ごはん ③かきたま汁	9日 ④ぎょうざ (幼・小1個 中2個) ⑤コーンソーテー  ②チーズパン ③五目うどん	10日 ④ホウレンソウともやしナムル かけてもOK  ②麦ごはん ③ジャージャンドーフ	11日 ④和風サラダ  ②かぼちゃパン ③ミートボールシチュー	12日 ④かつおフライ ⑤ポイルキャベツ ⑥マティソース  ②麦ごはん ③みそけんちん汁
					
エネルギー	小 769 kcal 中 921 kcal	小 634 kcal 中 856 kcal	小 631 kcal 中 780 kcal	小 652 kcal 中 828 kcal	小 646 kcal 中 804 kcal
たんぱく質	小 30.3g 中 36.6g	小 30.7g 中 40.6g	小 23.7g 中 28.9g	小 25.8g 中 32.2g	小 28.4g 中 35.6g
献立	15日 ④たくあん きんぴら  ②麦ごはん ③割干大根の煮物	16日 ④フルーツポンチ  ②黒糖パン ③大豆のミートソース煮	17日 ④きびなごのにらだれかけ ⑤ゆかりあえ  ②麦ごはん ③豚汁	18日 ④オムレツのトマトソースかけ  ②ミルクパン ③小松菜とあさりのスープ	19日 ④たけのこサラダ かける  ②麦ごはん ③親子丼
					
エネルギー	小 619 kcal 中 758 kcal	小 710 kcal 中 904 kcal	小 687 kcal 中 843 kcal	小 604 kcal 中 784 kcal	小 637 kcal 中 784 kcal
たんぱく質	小 23.7g 中 28.3g	小 28.9g 中 36.2g	小 31.9g 中 38.9g	小 27.2g 中 34.2g	小 30.4g 中 37.7g
献立	22日 ④花花サラダ ⑤ゴマドレッシング かける  ②麦ごはん ③ポークカレー	23日 ④レバーとポテトのなかよしあげ  ②レーズンパン ③白いんげんのポタージュ	24日 ④かみかみあえ  ②麦ごはん ③肉団子の甘酢炒め	25日 ④チリコンカン ⑤みかん果汁 つける  ②コッパン ③ちゃんぽん	26日 ④いわしの甘露煮 ⑤二色なます  ②麦ごはん ③さつま汁
					
エネルギー	小 700 kcal 中 866 kcal	小 699 kcal 中 893 kcal	小 658 kcal 中 809 kcal	小 697 kcal 中 883 kcal	小 662 kcal 中 788 kcal
たんぱく質	小 25.4g 中 31.1g	小 25.7g 中 32.1g	小 21.9g 中 26.1g	小 33.7g 中 43.0g	小 26.9g 中 31.2g
献立	29日 ④たかなとしらすほしの炒め物  ②麦ごはん ③いりどり	30日 ④ハンバーグのトマトソースかけ  ②アップルパン ③ラビオリスープ	6月の平均栄養量 エネルギー 小 663Kcal 中 827Kcal たんぱく質 小 27.7g 中 34.4g 脂肪 小 24.9% 中 23.6% (エネルギーに対して)		
			自分で食べたもので体はつくられます。すききらいなく食べましょう。 		
エネルギー	小 650 kcal 中 793 kcal	小 609 kcal 中 786 kcal			
たんぱく質	小 26.8g 中 32.6g	小 23.8g 中 30.5g			

外出後と食事前の手洗い・うがい

手にはかぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べてしまうと手から口、鼻の粘膜を通してウイルスが体内に侵入します。せっけんを使った正しい手洗いでウイルスを流し落としましょう。



令和2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	1日 ④しらすしの具 ⑤青梅ゼリー ②すしめし ③魚そのめん汁	2日 ④さっぱりサラダ ②バターパン ③ポークピッツ	3日 ④かつお腹皮の蒲焼 ⑤サウヤキャベツ ⑥しそ味ひじき ②麦ごはん ③若竹のみそ汁	4日 ④ドライカレー ⑤ヨーグルト ②ナン ③野菜のスープ煮	5日 ④クルミとじゃこの佃煮 ②麦ごはん ③じゃがいものそぼろ煮
	主にかたどるつくるとなるもの ①牛乳③魚そのめん(魚肉) 油揚げ ④かまぼこ さつまあげ とり肉 生揚げ 鰯菜(卵)	主にかたどるつくるとなるもの ①牛乳③大豆 豚肉 レッドキドニー ガルランソー チーズ スキムミルク	主にかたどるつくるとなるもの ①牛乳③豆腐 わかめ まみそ スキムミルク ④かつお腹皮 ⑥しそ味ひじき(ひじき)	主にかたどるつくるとなるもの ①牛乳 ③とり肉 ウィナー ④豚肉 牛肉 レンズマメ ひきわり大豆 チーズ ⑤ヨーグルト	主にかたどるつくるとなるもの ①牛乳③とり肉 豚肉 生揚げ 中あげ さつまあげ ④煮干し かつおぶし
主に体の調子を整えるもの	③えのきだけ にんじん ごま(油) にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ グリンピース ⑤の果汁	③にんじん 玉ねぎ 枝豆 トマトピューレ にんにく ④きゅうり いんげん もやし コーン レモン果汁	③たけのこ にんじん えのきだけ 葉ねぎ さとう ⑤きゅうり レモン果汁⑥しそ味 ひじき(しそ葉)	③玉ねぎ にんじん しょうが つきこんにやく インゲン	
主に熱や力になるもの	②こめ 強化米 ③魚そのめん(でん粉 さとう 油 水あめ)油揚げ④油 さとう ごま 鰯菜卵 (さとう)⑤ぶどう糖果糖 さとう	②バターパン③じゃがいも 油 ④さとう 油	②こめ 強化米 ③里芋④でんぷん さとう 油⑤さとう 油 ⑥しそ味ひじき (さとう キヌア 水あめ 油 寒天)	②ナン(小麦粉 油 さとう) ③じゃがいも④油	②こめ 強化米 ③じゃがいも さとう でんぷん ④クルミ さとう
エネルギー	小 672 kcal 中 822kcal	小 672 kcal 中 860kcal	小 609kcal 中 749 kcal	小 666kcal 中 834 kcal	小 692 kcal 中 855 kcal
たんぱく質	小 22.8g 中 29.1g	小 30.4g 中 38.1g	小 28.7g 中 35.7g	小 34.1g 中 42.0g	小 28.1g 中 34.7g
献立	8日 ④やしきやしきぼろ ごはんの具 ⑤かからん団子 ②麦ごはん ③かきたま汁	9日 ④ぎょうざ (幼・小1個 中2個) ⑤コーンソーテー ②チーズパン ③五目うどん	10日 ④ホウレンソウ とまのしめじ ②麦ごはん ③ジャージャー ドーナツ	11日 ④和風サラダ ②かぼちゃパン ③ミートボール シチュー	12日 ④かつおフライ ⑤ポイルキャベツ ⑥マッシュポテト ②麦ごはん ③みそけんちん汁
	主にかたどるつくるとなるもの ①牛乳③大豆 スキムミルク 豆腐 ④牛肉 ひきわり大豆(小豆)	主にかたどるつくるとなるもの ①牛乳 ③とり肉 かまぼこ わかめ 油揚げ ④ぎょうざ(豚肉 とり肉 大豆粉)	主にかたどるつくるとなるもの ①牛乳③厚揚げ 牛肉 豚肉 ひきわり大豆 赤みそ わかめ	主にかたどるつくるとなるもの ①牛乳③ミートボール(とり肉 豚肉) 白豆ペースト 牛乳 チーズ スキムミルク ④わかめ	主にかたどるつくるとなるもの ①牛乳 ③とり肉 豆腐 スキムミルク まみそ ④かつおフライ(かつお)
主に体の調子を整えるもの	③にんじん 玉ねぎ えのきだけ 小松菜 ④玉ねぎ 干切大根 枝豆 コーン	③にんじん 干しいたけ ふかねぎ きゅうり④ぎょうざ(きゅうり しょうが にら) コーン	③にんじん 玉ねぎ にら 干しいたけ しょうが にんにく ④ほうれん草 もやし にんじん	③ミートボール(玉ねぎ) 玉ねぎ にんじん しめじ にんにく ④きゅうり にんじん きゅうり もやし コーン レモン果汁	③大根 にんじん ごぼう こんにやく 葉ねぎ しょうが④きゅうり⑥トマト 玉ねぎ りんご にんじん セロリ
主に熱や力になるもの	②こめ 強化米 ③じゃがいも でんぷん 油 さとう ⑤かからん団子(米粉 さとう)	②チーズパン③うどん④ぎょうざ(ラード 小麦粉 油煎) ⑤マーガリン	②こめ 強化米 ③油 さとう でんぷん ごま すりごま ごま油 ラー油	②かぼちゃパン③ミートボール(でん粉 水あめ 油) じゃがいも 生クリーム マーガリン さとう	①こめ 強化米 ②里芋 油 ④かつおフライ(加工でんぷん 小麦粉) 油 ⑥さとう
エネルギー	小 769 kcal 中 921 kcal	小 634 kcal 中 856 kcal	小 631kcal 中 780kcal	小 652kcal 中 828kcal	小 646kcal 中 804kcal
たんぱく質	小 30.3g 中 36.6g	小 30.7g 中 40.6g	小 23.7g 中 28.9g	小 25.8g 中 32.2g	小 28.4g 中 35.6g
献立	15日 ④たくあん きんぴら ②麦ごはん ③割干大根の煮物	16日 ④フルーツ ポンチ ②黒糖パン ③大豆のミート ソース煮	17日 ④きびごの にらだれかけ ⑤ゆかりあえ ②麦ごはん ③豚汁	18日 ④オムレツの トマトソースかけ ②ミルクパン ③小松菜とあさり のスープ	19日 ④たけのこサラダ ②麦ごはん ③親子丼
	主にかたどるつくるとなるもの ①牛乳③とり肉 ちくわ 生揚げ こんぶ ④しらすし かつおぶし	主にかたどるつくるとなるもの ①牛乳 ③豚肉 牛肉 チーズ スキムミルク	主にかたどるつくるとなるもの ①牛乳 ③豚肉 中あげ まみそ ④きびご	主にかたどるつくるとなるもの ①牛乳③あさり とり肉 ベーコン ④オムレツ(液卵 とり肉)	主にかたどるつくるとなるもの ①牛乳③とり肉 かまぼこ 卵 スキムミルク ④ひじき
主に体の調子を整えるもの	③割干大根 にんじん たけのこ こんにやく インゲン 干しいたけ ④たくあん(塩押しだいこん)	③大豆 玉ねぎ にんじん コーン グリピース にんにく ④みかん もも バイコン マスカットゼリー(ぶどう果汁)	③大根 にんじん ごぼう こんにやく 深ねぎ しょうが ④にら ⑤きゅうり もやし ゆかり(赤しそ)	③にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 にんにく しょうが④オムレツ (玉ねぎ)トマト 玉ねぎ パセリ にんにく デミグラスソース(オニオン にんじん)	③玉ねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ④たけのこ きゅうり にんじん きゅうり コーン
主に熱や力になるもの	②こめ 強化米 ③里芋 油 さとう④たくあん(水あめ) ごま さとう 油	②黒糖パン③じゃがいも マーガリン ④マスカットゼリー(さとう ぶどう糖)	②こめ 強化米 ③里芋 油 黒砂糖 ④でんぷん 油 さとう ごま油 ごま ⑤ゆかり(さとう)	②ミルクパン ③じゃがいも ごま油④オムレツ (油 加工でんぷん)オリブオイル さとう	②こめ 強化米 ③油④ごま さとう ごま油
エネルギー	小 619kcal 中 758 kcal	小 710 kcal 中 904kcal	小 687 kcal 中 843 kcal	小 604kcal 中 784kcal	小 637 kcal 中 784kcal
たんぱく質	小 23.7g 中 28.3g	小 28.9g 中 36.2g	小 31.9g 中 38.9g	小 27.2g 中 34.2g	小 30.4g 中 37.7g
献立	22日 ④花花サラダ ⑤ゴマドレッシング ②麦ごはん ③ポークカレー	23日 ④レバーとポテトの なかよしあげ ②レーズンパン ③白いんげんの ポタージュ	24日 ④かみかみ あえ ②麦ごはん ③肉団子の 甘酢め	25日 ④チリコンカン ②コッペパン ③ちゃんぽん	26日 ④いわしの甘露煮 ⑤二色なます ②麦ごはん ③さつま汁
	主にかたどるつくるとなるもの ①牛乳③豚肉 ひきわり大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト	主にかたどるつくるとなるもの ①牛乳③ベーコン 白豆ペースト 牛乳 スキムミルク ④とり肝(とり肝 みそ)まみそ	主にかたどるつくるとなるもの ①牛乳 ③ミートボール(とり肉 豚肉) うずら卵	主にかたどるつくるとなるもの ①牛乳 ③豚肉 いか かまぼこ ④豚肉 レンズマメ 白インゲン豆	主にかたどるつくるとなるもの ①牛乳③とり肉 中あげ まみそ ④いわし甘露煮(いわし)
主に体の調子を整えるもの	③玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく アップルピューレ ブルンピューレ ④カリフラワー プロコラー にんじん コーン きゅうり	③玉ねぎ にんじん パセリ コーン ④ブルーピューレ	③ミートボール(玉ねぎ) 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ④コーン 干切大根 にんじん きゅうり キャベツ つぼづけ(干し大根)	③玉ねぎ きゅうり にんじん 大根 ごぼう コーン きくらげ 深ねぎ⑤玉ねぎ パセリ にんにく ⑤みかん果汁	③こんにやく にんじん 大根 ごぼう 葉ねぎ しょうが④いわし甘露煮(しょうが)⑤きゅうり にんじん
主に熱や力になるもの	②こめ 強化米 ③じゃがいも マーガリン ⑤ゴマドレッシング(油 さとう ごま 加工でんぷん)	②レーズンパン③じゃがいも マーガリン ④とり肝(でんぷん さとう)皮つきポテト さとう	②こめ 強化米 ③ミートボール (でんぷん 水あめ 油) じゃがいも 油 さとう でんぷん ④つぼづけ(さとう) ごま さとう	②コッペパン③ちゃんぽんめん さとう④油	②こめ 強化米 ③里芋 油 ④いわし甘露煮(さとう でんぷん) ⑤さとう
エネルギー	小 700 kcal 中 866 kcal	小 699 kcal 中 893 kcal	小 658 kcal 中 809 kcal	小 697kcal 中 883kcal	小 662kcal 中 788 kcal
たんぱく質	小 25.4g 中 31.1g	小 25.7g 中 32.1g	小 21.9g 中 26.1g	小 33.7g 中 43.0g	小 26.9g 中 31.2g

6月の平均栄養量

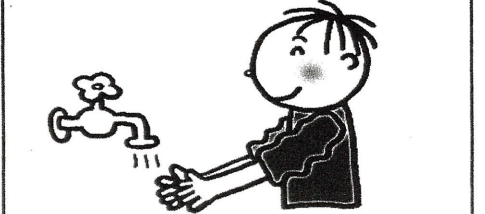
エネルギー	小 663Kcal 中 827Kcal
たんぱく質	小 27.7g 中 34.4g
脂肪	小 24.9g (エネルギーに対して) 中 23.6%

自分で食べたもので体はつくられます。すききらくなく食べましょう。



外出後と食事前の手洗い・うがい

手にはかぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べてしまうと手から口、鼻の粘膜を通過してウイルスが体内に侵入します。せっけんを使った正しい手洗いとうがいでウイルスを流し落としましょう。



※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。