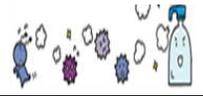
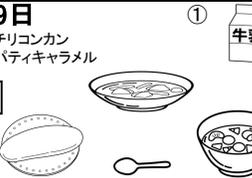


	月	火	水	木	金
献立	 <p>食中毒の原因菌は、手を介して体の中に入ることがあります。食中毒には、手洗いも予防の一つです。食中毒の原因菌から守るために食事の前や調理の前に石鹸で手をしっかり洗うことが大切です。</p> 	1日 ① いわしとひじきのハンバーグ ② キャベツ ③ マイネーズ ④ ミルクパン ⑤ 中華コーンスープ	2日 ① タレつき肉団子 2個 ② なます ③ 高野豆腐のたまごじ	3日 ① ジュシーフルーツ ② アーモンドいりこ ③ バターパン ④ ビーフビーンズ	4日 ① ちらしずしの具 ② アセロラミルクゼリー ③ 酢めし ④ 魚そうめん汁
		小 639kcal 中 769kcal 小 28.8g 中 34.2g	小 733kcal 中 874kcal 小 28.8g 中 33.4g	小 721kcal 中 939kcal 小 32.2g 中 42.1g	小 680kcal 中 843kcal 小 23.6g 中 30.4g
献立	7日 ① おしんこあえ ② 麦ごはん ③ 親子どん	8日 ① しゅうまい ② ブロccoliー⑥ タレ ③ 黒砂糖パン ④ 皿うどん (揚げチャーメン)	9日 ① かんぱち揚げ煮 ② ゆかりあえ ③ 麦ごはん ④ さつま汁	10日 ① ボークフランク ② キャベツ ③ 食ケチャップ ④ ドックパン ⑤ クラムチャウダー	11日 ① 五目ひじき ② さくらんぼゼリー ③ 麦ごはん ④ みそけんちん汁
	小 597kcal 中 722kcal 小 26.6g 中 31.7g	小 702kcal 中 874kcal 小 29.5g 中 35.9g	小 693kcal 中 839kcal 小 32.1g 中 38.7g	小 647kcal 中 820kcal 小 31.6g 中 40.4g	小 700kcal 中 845kcal 小 25.9g 中 31.0g
献立	14日 ① 菱わかめのごま酢あえ ② のりふりかけ ③ 麦ごはん ④ 切干大根の煮物	15日 ① ちぎりのかりかり揚げ ② サワーキャベツ ③ チーズパン ④ 山菜うどん	16日 ① ビビンバ ② 麦ごはん ③ わかめスープ	17日 ① 冷やし中華風サラダ ② 食和風ドレッシング ③ ミルクパン ④ 肉団子の甘酢炒め	18日 ① いわしのかば焼き ② 野菜のナムル ③ 麦ごはん ④ とうふのくず汁
	小 640kcal 中 762kcal 小 24.4g 中 27.6g	小 669kcal 中 858kcal 小 30.3g 中 37.7g	小 615kcal 中 745kcal 小 27.9g 中 33.6g	小 616kcal 中 837kcal 小 27.5g 中 36.1g	小 682kcal 中 818kcal 小 26.3g 中 30.6g
献立	21日 ① レバーのガーリック風味 ② カリフラワーのレモンあえ ③ 麦ごはん ④ 中華つくねスープ	22日 ① 白身魚フライ ② キャベツ ③ 食タルタルソース ④ 中のみチーズ ⑤ サンドパン ⑥ ミネストローネ	23日 ① 花花サラダ ② 食ごまドレッシング ③ ヨーグルト ④ 麦ごはん ⑤ ポークカレー	24日 ① ポパイノテー ② レーズパン ③ シーフードスバゲティ	25日 ① リヤンパンシーチン ② しそ味ひじき ③ 麦ごはん ④ 肉じゃが
	小 659kcal 中 803kcal 小 27.6g 中 33.2g	小 638kcal 中 826kcal 小 27.2g 中 36.1g	小 799kcal 中 958kcal 小 30.1g 中 36.1g	小 641kcal 中 930kcal 小 28.8g 中 41.6g	小 640kcal 中 779kcal 小 23.9g 中 29.1g
献立	28日 ① 高菜そぼろごはんの具 ② 麦ごはん ③ 揚げとあさりのみそ汁	29日 ① チリコンカン ② バティキヤラメル ③ コツパン ④ ポトフ	30日 ① チキンライスの具 ② みかん果汁 ③ 麦ごはん ④ えび団子スープ	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p>6月は環境月間 地球を大切にするために、できることを考えましょう。 食品ロスはさまざまな場面で発生しています。食品ロスは、食べ物が無駄になるだけでなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。料理を残さず食べるなど食品ロスを少しでも減らすために自分でできることを実践してみましょう。</p> </div>	
	小 613kcal 中 757kcal 小 27.3g 中 34.3g	小 625kcal 中 777kcal 小 23.9g 中 29.2g	小 690kcal 中 823kcal 小 30.4g 中 35.7g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>6月の平均栄養量</p> <p>エネルギー 小 665Kcal 中 827Kcal たんぱく質 小 27.9g 中 34.5g 脂 肪 小 26.1% 中 24.7% (エネルギーに対して)</p> <p>串木野地域学校給食費 6月分引き落とし日 6月30日(水)</p> </div>	

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

	月	火	水	木	金
献立  食中毒の原因菌は、手を介して体の中に入ることがあります。食中毒には、手洗いも予防の一つです。食中毒の原因菌から守るために食事の前や調理の前に石鹸で手をしっかり洗うことが大切です。	1日 ④いわしとひじきのハンバーグ⑤キャベツ⑥マイネーズ  ②ミルクパン ③中華コーンスープ ①牛乳 ③とりに肉 たまご ④ハンバーグ(いわし ぶた肉 とり肉 大豆 ひじき たまご 牛乳) ③にんじん 玉ねぎ コーン しいたけ クリームコーン ほうれんそう ④ハンバーグ(玉ねぎ しょうが キャベツ) ⑤キャベツ ②ミルクパン ③油 ごま油 でんぷん ④ハンバーグ(パン粉 でんぷん 牛脂 さとう 油) 油 エネルギー 小 639kcal 中 769kcal たんぱく質 小 28.8g 中 34.2g	2日 ④タレつき肉団子 2個⑤なます  ②麦ごはん ③高野豆腐のたまごじ ①牛乳 ③たまご ウィナー 高野豆腐 ④肉団子(とり肉 ぶた肉 大豆) ③にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ 絹さや 干しいたけ ④肉団子(玉ねぎ しょうが) ⑤大根 きゅうり にんじん ②米 麦 強化米 ③油 さとう ④肉団子(パン粉 でんぷん さとう) 油 ⑤さとう エネルギー 小 733kcal 中 874kcal たんぱく質 小 28.8g 中 33.4g	3日 ④ジュシーフルーツ⑤アーモンドいりこ  ②バターパン ③ビーフビーンズ ①牛乳 ③大豆 牛肉 チーズ スkimミルク ⑤煮干し ③にんじん 玉ねぎ いんげん にんにく トマトピューレ ⑤みかん缶 もも缶 甘夏みかん缶 バイン缶 みかん果汁 レモン果汁 ②バターパン ③じゃがいも 油 ⑤アーモンド エネルギー 小 721kcal 中 939kcal たんぱく質 小 32.2g 中 42.1g	4日 ④ちらしずしの具⑤アセロラミルクゼリー  ②酢めし ③魚そうめん汁 ①牛乳 ③魚そうめん(イトヨリダイ) 油あげ ④かまぼこ さつまあげ とり肉 生あげ 錦糸卵(たまご) ⑤豆乳 ③にんじん えのきたけ 小松菜 ④にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ グリンピース ⑤アセロラ果汁 ②米 強化米 さとう ③魚そうめん(でんぷん さとう 水あめ 油) ④油 さとう 錦糸卵(さとう でんぷん 油) ⑤水あめ 油 でんぷん エネルギー 小 680kcal 中 843kcal たんぱく質 小 23.6g 中 30.4g	
	7日 ④おしんこあえ  ②麦ごはん ③親子どん ①牛乳 ③とりに肉 かまぼこ たまご ③にんじん 玉ねぎ たけのこ みつば 干しいたけ ④キャベツ きゅうり にんじん つぼづけ(大根) ②米 麦 強化米 ③油 ④つぼづけ(さとう) さとう ごま すりごま エネルギー 小 597kcal 中 722kcal たんぱく質 小 26.6g 中 31.7g	8日 ④しゅうまい⑤プロッコリー⑥タレ  ②黒砂糖パン ③皿うどん(揚げチャーメン) ①牛乳 ③ぶた肉 ちくわ いか ④しゅうまい(ぶた肉 とり肉 大豆) 乳化剤 ③にんじん 玉ねぎ 白菜 テンゲンサイ もやし きくらげ しょうが ④しゅうまい(玉ねぎ にんじん コーン ほうれんそう しょうが) ⑤プロッコリー ②黒砂糖パン ③揚げチャーメン(小麦粉 なたね油) 油 ごま油 でんぷん ④しゅうまい(でんぷん パン粉 油 さとう 小麦粉 水あめ) エネルギー 小 702kcal 中 874kcal たんぱく質 小 29.5g 中 35.9g	9日 ④かんぱち揚げ煮⑤ゆかりあえ  ②麦ごはん ③さつま汁 ①牛乳 ③とりに肉 中あげ みそ ④かんぱち ③にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 葉ねぎ しょうが ④しょうが ⑤ゆかり(赤しそ) キャベツ もやし ②米 麦 強化米 ③里芋 油 ④でんぷん 油 さとう ⑤ゆかり(さとう) エネルギー 小 693kcal 中 839kcal たんぱく質 小 32.1g 中 38.7g	10日 ④ポークフランク⑤キャベツ⑥一食ケチャブ  ②ドックパン ③グラムチャウダー ①牛乳 ③とりに肉 あさり 白大豆ペースト 牛乳 スkimミルク ④ポークフランク(豚肉 大豆) ③にんじん 玉ねぎ アスパラガス カリフラワー コーン クリームコーン ほうれんそう にんにく ⑤キャベツ ②ドックパン ③じゃがいも 油 ④ポークフランク(さとう でんぷん) エネルギー 小 647kcal 中 820kcal たんぱく質 小 31.6g 中 40.4g	11日 ④五目ひじき⑤さくらんぼゼリー  ②麦ごはん ③みそけんちん汁 ①牛乳 ③とりに肉 とうふ みそ ④ぶたひき肉 大豆 ひじき ⑤乳酸カルシウム ③にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 深ねぎ しょうが ④にんじん 玉ねぎ つきこんにゃく グリンピース ⑤さくらんぼ果汁 ②米 麦 強化米 ③じゃがいも 油 ④油 さとう ⑤さとう 水あめ でんぷん エネルギー 小 700kcal 中 845kcal たんぱく質 小 25.9g 中 31.0g
	14日 ④まわめのごま酢あえ⑤のりふりかけ  ②麦ごはん ③切干大根の煮物 ①牛乳 ③とりに肉 うずら卵 生あげ 昆布 ④まわめ ⑤のり ひじき かつお 昆布 乳清カルシウム 乳糖 ③にんじん 干し大根 たけのこ こんにゃく 絹さや 干しいたけ ④大豆もやし にんじん きゅうり ②米 麦 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④ごま さとう ごま油 ⑤ごま でんぷん さとう 小麦胚芽 エネルギー 小 640kcal 中 762kcal たんぱく質 小 24.4g 中 27.6g	15日 ④きびなごのかりかり揚げ⑤サワーキャベツ  ②チーズパン ③山菜うどん ①牛乳 ③さつまあげ 油あげ わかめ ④きびなご みそ 植物性たんぱく ③にんじん 干しいたけ 深ねぎ 小松菜 わらび しめじ えのきたけ たけのこ ④しょうが ⑤キャベツ もやし レモン果汁 ②チーズパン ③うどん ④油 ⑤パン粉 小麦粉 でんぷん さとう ⑤さとう 油 エネルギー 小 669kcal 中 858kcal たんぱく質 小 30.3g 中 37.7g	16日 ④ピビンパ  ②麦ごはん ③わかめスープ ①牛乳 ③とうふ あさり わかめ ④牛肉 たまごそぼろ(たまご) ③にんじん 玉ねぎ 白菜 葉ねぎ しょうが ④にんじん にんにく ぜんまい ほうれん草 もやし ②米 麦 強化米 ③ごま ごま油 ④ごま油 さとう たまごそぼろ(油 で んぷん さとう) エネルギー 小 615kcal 中 745kcal たんぱく質 小 27.9g 中 33.6g	17日 ④冷やし中華風サラダ⑤一食和風ドレッシング  ②ミルクパン ③肉団子の甘酢炒め ①牛乳 ③肉団子(とり肉 海藻 大豆) うずら卵 ④わかめ ⑤かつおエキス ③にんじん 玉ねぎ たけのこ ビーマン 干しいたけ 肉団子(玉ねぎ しょうが)④にんじん もやし きゅうり コーン ⑤玉ねぎ 赤ビーマン ②ミルクパン ③じゃがいも 油 さとう でんぷん 肉団子(パン粉) でんぷん 油 さとう ごま油 ④中華めん ⑤さとう 油 でんぷん エネルギー 小 616kcal 中 837kcal たんぱく質 小 27.5g 中 36.1g	18日 ④いわしのかば焼き⑤野菜のナムル  ②麦ごはん ③とうふのくず汁 ①牛乳 ③とうふ ④いわし ③にんじん 大根 干しいたけ 深ねぎ ⑤にんじん キャベツ 大根 ②米 麦 強化米 ③じゃがいも さとう でんぷん ④でんぷん 油 さとう ⑤さとう ラー油 ごま 油 ごま すりごま エネルギー 小 682kcal 中 818kcal たんぱく質 小 26.3g 中 30.6g
	21日 ④レバーのガーリック風味⑤カリフラワーのレモンあえ  ②麦ごはん ③中華つくねスープ ①牛乳 ③中華つくね(とり肉) ぶた肉 ④とり肝 みそ ③にんじん 玉ねぎ 深ねぎ 小松菜 たけのこ 干しいたけ しょうが 中華つくね(玉ねぎ なら にんにく) ④なら しょう が にんにく ⑤カリフラワー レモン果汁 ②米 麦 強化米③春雨 油 ごま油 中華つくね(豚脂 コーンスターチ パン粉 さとう 油 ごま油) ④でんぷん 油 さとう ⑤さとう エネルギー 小 659kcal 中 803kcal たんぱく質 小 27.6g 中 33.2g	22日 ④白身魚フライ⑤キャベツ⑥一食タルソース⑦中のみチーズ  ②サンドパン ③ミネストローネ ①牛乳 ③とりに肉 白いんげん豆 チーズ ④ホキ ⑥大豆 ⑦中のみチーズ ③にんじん 玉ねぎ トマト セロリー パセリ にんにく ⑤キャベツ ⑥赤ビーマン 玉ねぎ レモン果汁 りんご こんにゃく粉 ②サンドパン ③じゃがいも マカロニ 油 ④パン粉 小麦粉 でんぷん 油 ⑥さとう 油 エネルギー 小 638kcal 中 826kcal たんぱく質 小 27.2g 中 36.1g	23日 ④花花サラダ⑤一食ごまドレッシング⑥ヨーグルト  ②麦ごはん ③ポークカレー ①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 スkimミルク ヨーグルト チーズ ⑥スkimミルク 全粉乳 ゼラチン 寒天 ③にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく りんごピューレ ④カリフラワー プロッコリーにんじん きゅうり コーン ⑤しいたけエキス ⑥いちご果汁 ②米 麦 強化米 ③じゃがいも マーガリン ⑤油 さとう ごま でんぷん ⑥さとう エネルギー 小 799kcal 中 958kcal たんぱく質 小 30.1g 中 36.1g	24日 ④ポパイソテー  ②レーズンパン ③シーフードスパゲティ ①牛乳 ③いか えび あさり ベーコン スkimミルク チーズ ④ウィンナー ③にんじん 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム トマトピューレ にんにく ④ほうれん草 キャベツ ②レーズンパン ③スパゲティ オリーブオイル マーガリン ④油 エネルギー 小 641kcal 中 930kcal たんぱく質 小 28.8g 中 41.6g	25日 ④リヤンパンシーチン⑤しそ味ひじき  ②麦ごはん ③肉じゃが ①牛乳 ③牛肉 生あげ ④わかめ ⑤ひじき 寒天 ③にんじん 玉ねぎ 糸こんにゃく しょうが 絹さや 干しいたけ ④にんじん きゅうり もやし キャ ベツ ⑤しその実 ②米 麦 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④さとう ごま ⑤さとう キヌア 水あめ 油 エネルギー 小 640kcal 中 779kcal たんぱく質 小 23.9g 中 29.1g
	28日 ④高菜そぼろごはんの具  ②麦ごはん ③揚げとあさりのみそ汁 ①牛乳 ③あさり 生あげ みそ ④ぶたひき肉 たまご スkimミルク 高野豆腐 ③にんじん 玉ねぎ 小松菜 葉ねぎ ④高菜漬 たけのこ 枝豆 コーン 深ねぎ しょうが ②米 麦 強化米 ③じゃがいも ④油 ごま油 さとう エネルギー 小 613kcal 中 757kcal たんぱく質 小 27.3g 中 34.3g	29日 ④チキンカン⑤パティキャラメル  ②コッペパン ③ポトフ ①牛乳 ③ウィンナー ④ぶたひき肉 白いんげん豆 ⑤乳化剤 ③にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ 大根 枝豆 にんにく ④玉ねぎ パセリ にんにく ②コッペパン ③じゃがいも ④油 ⑤水あめ さとう 脱脂練乳 エネルギー 小 625kcal 中 777kcal たんぱく質 小 23.9g 中 29.2g	30日 ④チキンライスの具⑤みかん果汁  ②麦ごはん ③えび団子スープ ①牛乳 ③油あげ えび団子(えび たら ほき 大豆 ほたてエキス) ベーコン ぶた肉 ④とり肉 ハム ③にんじん 白菜 干しいたけ ほうれん草 玉ねぎ もやし えび団子(玉ねぎ) ④にんじん 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム コーン ⑤みかん果汁 ②米 麦 強化米 ③えび団子(でんぷん 豚脂 さとう) ④油 エネルギー 小 690kcal 中 823kcal たんぱく質 小 30.4g 中 35.7g	6月の平均栄養量 エネルギー 小 665Kcal 中 827Kcal たんぱく質 小 27.9g 中 34.5g 脂 肪 小 26.1% 中 24.7% (エネルギーに対して) 串木野地域学校給食費 6月分引き落とし日 6月30日(水)	
献立 ④チキンライスの具⑤みかん果汁  ②麦ごはん ③えび団子スープ ①牛乳 ③油あげ えび団子(えび たら ほき 大豆 ほたてエキス) ベーコン ぶた肉 ④とり肉 ハム ③にんじん 白菜 干しいたけ ほうれん草 玉ねぎ もやし えび団子(玉ねぎ) ④にんじん 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム コーン ⑤みかん果汁 ②米 麦 強化米 ③えび団子(でんぷん 豚脂 さとう) ④油 エネルギー 小 690kcal 中 823kcal たんぱく質 小 30.4g 中 35.7g					

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。