

令和4年度 6月分 学校給食献立表

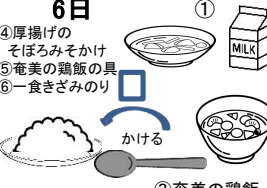
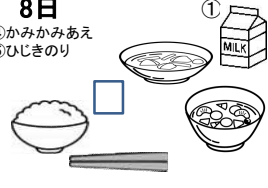
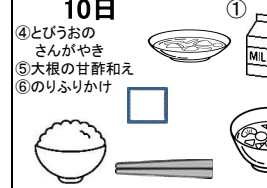
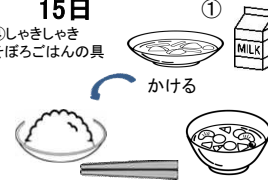
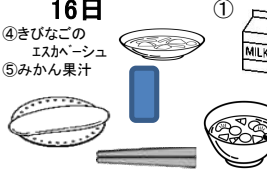
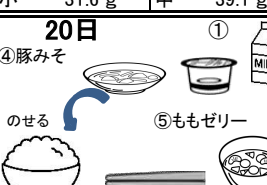
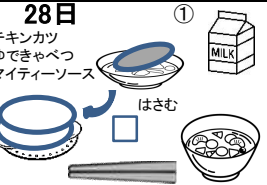
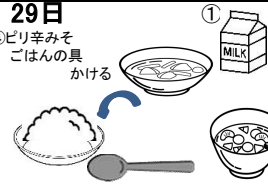
いちき串木野市立学校給食センター

月		火	水	木	金
献立	6月分の給食費の引き落としは6月30日(木)です。準備をお願いします。	6月の平均栄養量 エネルギー 小 657Kcal 中 825Kcal 大 993Kcal たんぱく質 小 27.3g 中 34.4g 大 41.5g 脂 肪 小 26.3% 中 25.2% 大 24.1% (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。	1日 ④たくあんきんぴら ① ②麦ごはん ③じゃがいものそぼろ煮	2日 ④オムレツのトマトソースかけ ① ②レーズンパン ③根菜つくねスープ	3日 ④かつおの腹皮のかばやき ⑤ゆかりあえ ① ②麦ごはん ③かきたま汁
		エネルギー 小 645kcal 中 795kcal 大 993kcal たんぱく質 小 28.6g 中 35.2g 大 41.5g	小 667kcal 中 821kcal 大 993kcal 小 25.7g 中 32.0g 大 41.5g	小 649kcal 中 850kcal 大 993kcal 小 25.5g 中 32.3g 大 41.5g	小 657kcal 中 828kcal 大 993kcal 小 31.7g 中 41.0g 大 41.5g
献立	6日 ④厚揚げのそぼろみそかけ ⑤奄美の鶏飯の具 ⑥一食きざみのり ① ②麦ごはん ③奄美の鶏飯のスープ	7日 ④春巻 ⑤紅白なます ① ②チーズパン ③わかめうどん	8日 ④かみかみあえ ⑤ひじきのり ① ②麦ごはん ③炒り豆腐	9日 ④ジュースフルーツ ⑤キャラメルパテ ① ②コッペパン ③大豆のミートソース煮	10日 ④とびうおのさんがやき ⑤大根の甘酢和え ⑥のりふりかけ ① ②麦ごはん ③さつまい
		エネルギー 小 645kcal 中 795kcal 大 993kcal たんぱく質 小 28.6g 中 35.2g 大 41.5g	小 650kcal 中 794kcal 大 993kcal 小 27.5g 中 34.5g 大 41.5g	小 669kcal 中 831kcal 大 993kcal 小 28.2g 中 35.4g 大 41.5g	小 716kcal 中 899kcal 大 993kcal 小 28.3g 中 35.3g 大 41.5g
献立	13日 ④くるみとじゃこの佃煮 ① ②麦ごはん ③筑前煮	14日 ④アーモンド'サラダ' ① ②黒糖パン ③ミートボールシチュー	15日 ④しゃきしゃきのそぼろごはんの具 ① ②麦ごはん ③若竹のみそ汁	16日 ④きびなこのエスパーシュ ⑤みかん果汁 ① ②ミルクパン ③ハワイホワタン	17日 ④中華サラダ ① ②麦ごはん ③ジャージャンドワフ
		エネルギー 小 710kcal 中 882kcal 大 993kcal たんぱく質 小 31.6g 中 39.1g 大 41.5g	小 691kcal 中 875kcal 大 993kcal 小 27.9g 中 34.9g 大 41.5g	小 632kcal 中 777kcal 大 993kcal 小 25.8g 中 31.4g 大 41.5g	小 670kcal 中 868kcal 大 993kcal 小 28.5g 中 39.9g 大 41.5g
献立	20日 ④豚みそ ⑤ももゼリー ① ②麦ごはん ③けんちん汁	21日 ④とりレバーのオーロラソースあえ ⑤サワーキャベツ ① ②ミルクパン ③文字マカロニスープ	22日 ④いわしの甘露煮 ⑤二色なます ① ②麦ごはん ③かぼちゃみそ汁	23日 ④ほうれん草とコーンのソテー ⑥チーズ(中のみ) ① ②バターパン ③スパゲティ'ソレ	24日 ④たけのこサラダ ① ②麦ごはん ③親子丼の具
		エネルギー 小 652kcal 中 792kcal 大 993kcal たんぱく質 小 23.9g 中 28.4g 大 41.5g	小 634kcal 中 793kcal 大 993kcal 小 26.2g 中 32.0g 大 41.5g	小 631kcal 中 777kcal 大 993kcal 小 24.5g 中 30.2g 大 41.5g	小 665kcal 中 925kcal 大 993kcal 小 29.1g 中 40.9g 大 41.5g
献立	27日 ④海藻サラダ ① ②麦ごはん ③チキンカレー	28日 ④チキンカツ ⑤ゆでじゃべつ ⑥マイティソース ① ②バーガーパン ③ミネストローネ	29日 ④ピリ辛みそごはんの具 ① ②麦ごはん ③のっぺい汁	30日 ④マスタードサラダ ⑤マーシャルピンズ ① ②コッペパン ③白花豆のシチュー	6月は食育月間です。 食卓をみんなで囲んで心を豊かに！ 健康的な食生活を実践しよう！ 食を通じた環境の「環」を大切に！ 食を通じ、人の「輪」を広げよう！ 伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！
		エネルギー 小 667kcal 中 823kcal 大 993kcal たんぱく質 小 26.0g 中 32.2g 大 41.5g	小 627kcal 中 816kcal 大 993kcal 小 27.3g 中 35.1g 大 41.5g	小 652kcal 中 794kcal 大 993kcal 小 24.5g 中 29.1g 大 41.5g	小 663kcal 中 863kcal 大 993kcal 小 28.7g 中 36.7g 大 41.5g

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

令和4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	6月分の給食費の引き落としは6月30日(木)です。準備をお願いします。 	6月の平均栄養量 エネルギー 小 657Kcal 中 825Kcal たんぱく質 小 27.3g 中 34.4g 脂 肪 小 26.3% 中 25.2% (エネルギーに対して)		1日 ④たくあんきんぴら  ②麦ごはん ③じゃがいものそばろ煮 ①牛乳 ③とり肉 ぶた肉 脱脂大豆 生揚げ 中揚げ さつま揚げ ④しらす干し かつお節		2日 ④オムレツのトマトソースかけ  ②レーズンパン ③根菜つくねスープ ①牛乳 ③根菜つくね(とり肉 粒状たんぱく) ぶた肉 ④オムレツ(液卵)		3日 ④かつおの腹皮のかばやき  ⑤ゆかりあえ ②麦ごはん ③かきたま汁 ①牛乳 ③とり肉 たまご スkimミルク とうふ ④かつお腹皮			
		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。 		③玉ねぎ にんじん しょうが つきこんにやく イングエン ④たくあん(干し大根)		③根菜つくね(ごぼう にんじん 玉ねぎ れんこん 小松菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 深ねぎ 干しいたけ しょうが ④オムレツ(ほうれん草))		③にんじん 玉ねぎ えのきだけ 小松菜 ④しょうが ⑤きゃべつ もやし 赤しそ			
				②米 麦 強化米 ③じゃがいも さとう でんぶん ④たくあん(さとう) ごま さとう 油		②レーズンパン ③根菜つくね(里芋 豚脂 さとう なたね油 バーム油) 春雨 油 ごま油④オムレツ(油脂加工品 植物油脂 加工でんぶん)		②米 麦 強化米 ③じゃがいも でんぶん ④でんぶん 油 さとう			
		小 667kcal 中 821 kcal 小 25.7g 中 32.0 g		小 649 kcal 中 850 kcal 小 25.5g 中 32.3 g		小 657kcal 中 828 kcal 小 31.7g 中 41.0 g					
		たんぱく質									
献立		6日 ④厚揚げのそばろみそかけ ⑤奄美の鶏飯の具 ⑥一食きざみのり  ②麦ごはん ③奄美の鶏飯のスープ		7日 ④春巻 ⑤紅白なます  ②チーズパン ③わかめうどん		8日 ④かみかみあえ ⑤ひじきのり  ②麦ごはん ③炒り豆腐		9日 ④ジュシーフルーツ ⑤キャラメルパテ  ②コッペパン ③大豆のミートソース煮		10日 ④とびうおのさんがやき ⑤大根の甘酢和え ⑥のりふりかけ  ②麦ごはん ③さつま汁	
		①牛乳 ④厚揚げ とり肉 脱脂大豆 みそ ⑤とりほぐし(とり肉) 錦糸卵(鶏卵) ⑥のり		①牛乳 ③とり肉 油揚げ わかめ ④春巻(粒状植物性たんぱく とり肉)		①牛乳 ③とり肉 とうふ たまご スkimミルク さつまあげ ⑤のり ひじき にぼし かつお		①牛乳③ぶた肉 脱脂大豆 大豆 チーズ スkimミルク ⑤加糖脱脂練乳		①牛乳 ③とり肉 とうふ みそ ④さんがやき⑤とびうすみ すけとうだらいとよりすみ 粒状たんぱく みそ ⑥のり ひじき粉末 かつお粉末	
		③深ねぎ ④にんじん 枝豆 しょうが ⑤とりほぐし(玉ねぎ マイタケエキ) にんじん 干しいたけ きめさや つばづけ (干し大根)		③しめじ 白菜 にんじん 深ねぎ 干しいたけ ④春巻(玉ねぎ きゃべつ もやし にんじん たけのこ ⑤だいこん にんじん		③こんにやく 干しいたけ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 ④千切大根 にんじん きゅうり きゃべつ コーン つば漬(干大根)		③玉ねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく ④みかん缶 もも缶 バイン缶 みかん果汁 レモン果汁 ダイゼリー(ふん果汁)		③こんにやく にんじん 大根 ごぼう 菜ねぎ しょうが ④さんがやき(玉ねぎ きゃべつ しょうが)⑤大根 きゅうり にんじん	
		②米 麦 強化米④油 さとう でんぶん ごま⑤とりほぐし(寒天) 錦糸卵(さとう でんぶん 油 加工でんぶん) さとう つばづけ(さとう 果糖ぶどう糖)		②チーズパン ③うどん ④春巻(大豆油 なたね油 でんぶん 小麦粉 春雨 さとう 水あめ ぶどう糖) ⑤さとう		②米 麦 強化米 ③ごま油 さとう ④つば漬(さとう 果糖ぶどう糖液) ごま さとう ごま油 ⑤水あめ さとう		②コッペパン③じゃがいも マーガリン さとう ⑤水あめ さとう ④ダイゼリー(果糖ぶどう糖液 さとう ぶどう糖)		②米 麦 強化米 ③じゃがいも 油 ④さんがやき(でんぶん パン粉 なたね油 さとう 加工でんぶん)⑤さとう⑥こま でんぶん 小麦胚芽 さとう	
		小 645kcal 中 795 kcal 小 28.6g 中 35.2 g		小 650kcal 中 794 kcal 小 27.5g 中 34.5 g		小 669kcal 中 831 kcal 小 28.2g 中 35.4 g		小 716kcal 中 899 kcal 小 28.3g 中 35.3 g		小 626kcal 中 759 kcal 小 27.7g 中 33.4 g	
献立		13日 ④くるみとじゃこの佃煮  ②麦ごはん ③筑前煮		14日 ④アーモンド'サラダ'  ②黒糖パン ③ミートボールシチュー		15日 ④しゃきしゃきそばろごはんの具  ②麦ごはん ③若竹のみそ汁		16日 ④きびなごのエスカベッシュ ⑤みかん果汁  ②ミルクパン ③ホワイホワタン		17日 ④中華サラダ  ②麦ごはん ③ジャージャンドワフ	
		①牛乳 ③とり肉 中揚げ ④煮干し かつお節		①牛乳③ミートボール(とり肉 ぶた肉 植物性たんぱく) 白花生ペースト とり肉 牛乳 スkimミルク チーズ		①牛乳 ③とうふ わかめ みそ ④牛肉 脱脂大豆 ひきわり大豆		①牛乳③とり肉 たまご スkimミルク ④きびなご		①牛乳 ③厚揚げ 脱脂大豆 豚肉 ひきわり大豆 みそ ④わかめ	
		③たけのこ にんじん ごぼう こんにやく いんげん 干しいたけ		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きゃべつ きゅうり にんじん		③たけのこ にんじん えのきだけ 菜ねぎ ④玉ねぎ 千切大根 枝豆 コーン		③玉ねぎ にんじん きゃべつ チンゲン菜 きくらげ ④玉ねぎ にんじん きゅうり しょうが ⑤みかん果汁		③にんじん 玉ねぎ にんにく チンゲン菜 きくらげ ④玉ねぎ にんじん コーン きくらげ にんにく	
		②米 麦 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④くるみ さとう		②黒糖パン③ミートボール(でんぶん 水あめ 大豆油) じゃがいも 生クリーム マーガリン アーモンド 油 さとう		②米 麦 強化米③じゃがいも ④さとう 油		②ミルクパン ③春雨 ごま油 ④でんぶん 油 さとう		②米 麦 強化米 ③油 さとう でんぶん④ ごま すりごま ごま油 さとう	
		小 710kcal 中 882 kcal 小 31.6 g 中 39.1 g		小 691kcal 中 875 kcal 小 27.9 g 中 34.9 g		小 632 kcal 中 777 kcal 小 25.8 g 中 31.4 g		小 670 kcal 中 868 kcal 小 28.5 g 中 39.9*g		小 641 kcal 中 791 kcal 小 23.2 g 中 28.2 g	
献立		20日 ④豚みそ ⑤ももゼリー  ②麦ごはん ③けんちん汁		21日 ④とりレバーのオーロラソースあえ ⑤サワーキャベツ  ②ミルクパン ③文字マカロニスープ		22日 ④いわしの甘露煮 ⑤二色なます  ②麦ごはん ③かぼちゃみそ汁		23日 ④ほうれん草とコーンのソテー ⑥チーズ(中のみ)  ②バターパン ③スパゲティボンコレ		24日 ④たけのこサラダ  ②麦ごはん ③親子丼の具	
		①牛乳③さつま揚げ とうふ ④ぶた肉 茶うけみそ		①牛乳③ベーコン④とり肝 みそ		①牛乳③とうふ 生揚げ わかめ みそ ④いわし		①牛乳③あさり いか とり肉 ひきわり大豆 チーズ スkimミルク ④ウインナー ⑤チーズ		①牛乳③とり肉 かまぼこ たまご スkimミルク ④ひじき	
		③こんにやく にんじん 大根 ごぼう 深ねぎ 干しいたけ ④ごぼう ⑤もも果汁		③きゃべつ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 ⑤きゃべつ もやし レモン果汁		③かぼちゃ にんじん えのきだけ 菜ねぎ ④しょうが ⑤きゅうり にんじん		③にんじん 玉ねぎ ピーマン しめじ ダイストマト にんにく ④ほうれん草 コーン		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 きゃべつ コーン	
		②米 麦 強化米 ③里芋 油 ④ピーナッツ さとう ごま 油 ⑤果糖ぶどう糖 加工でんぶん		②ミルクパン ③マカロニ じゃがいも 油④でんぶん さとう 果糖ぶどう糖液 なたね油 バーム油⑤さとう 油		②米 麦 強化米 ③じゃがいも ④水あめ さとう⑤さとう		②バターパン ③スパゲティ オリーブオイル バター ④油		②米 麦 強化米 ③油 ④こま すりごま ねりごま さとう ごま油	
		小 652 kcal 中 792 kcal 小 23.9 g 中 28.4 g		小 634 kcal 中 793 kcal 小 26.2 g 中 32.0 g		小 631 kcal 中 777 kcal 小 24.5 g 中 30.2 g		小 665 kcal 中 925 kcal 小 29.1 g 中 40.9g		小 637 kcal 中 793kcal 小 30.5 g 中 38.6g	
献立		27日 ④海藻サラダ ②麦ごはん ③チキンカレー 		28日 ④チキンカツ ⑤ゆできゃべつ ⑥マイティソース  ②バーガーパン ③ミネストローネ		29日 ④ピリ辛みそごはんの具  ②麦ごはん ③のっぺい汁		30日 ④マスタードサラダ ⑤マーシャルピンズ  ②コッペパン ③白花豆のシチュー		6月は食育月間です。 食卓をみんなで囲んで心を豊かに！ 健康的な食生活を実践しよう！ 食を通じた環境の「環」を大切に！ 食を通し、人の「輪」を広げよう！ 伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！ 	
		①牛乳 ③とり肉 ひきわり大豆 スkimミルク チーズ ヨーグルト ④わかめ 白きりんさい 赤つのまた		①牛乳 ③とり肉 ベーコン 白いんげん豆 チーズ ④とり肉 植物性たんぱく		①牛乳 ③とうふ 油揚げ ④脱脂大豆 ぶた肉 ひきわり大豆 みそ テンメンジャン		①牛乳 ③とり肉 白花豆ペースト 牛乳 スkimミルク チーズ ⑤大豆粉 脱脂粉乳			
		③玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく リンゴピューレ ④きゃべつ きゅうり コーン レモン果汁		③玉ねぎ にんじん ダイストマト セロリ パセリ ソテッドオニオン にんにく ⑤きゃべつ ⑥トマト 玉ねぎ りんご にんじん セロリ		③にんじん ごぼう こんにやく 深ねぎ しめじ ④にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 枝豆		③玉ねぎ にんじん しめじ にんにく ④きゃべつ 赤ピーマン コーン レモン果汁			
		②米 麦 強化米 ③じゃがいも マーガリン ごま すりごま さとう 油		②バーガーパン ③じゃがいも マカロニ 油 ④植物油脂 小麦粉加工品 パン粉 フライミックス粉⑥さとう ぶどう糖果糖		②米 麦 強化米 ③里芋 油 でんぶん ④油 さとう		②コッペパン ③じゃがいも マーガリン ④さとう マスタード 油 ⑤植物油脂 加工油脂 さとう 油 ココアパウダー ぶどう糖			
		小 667 kcal 中 823 kcal 小 26.0 g 中 32.2 g		小 627 kcal 中 816 kcal 小 27.3 g 中 35.1g		小 652 kcal 中 794kcal 小 24.5 g 中 29.1g		小 663 kcal 中 863 kcal 小 28.7 g 中 36.7 g			
たんぱく質											

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。