



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	エネルギー
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質	たんぱく質	たんぱく質
2 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		593 27.5	733 33.8
	白玉汁	とりにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	しいたけ	しらたまもち			
	豚肉の生姜炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ しょうが	さとう	あぶら		
3 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		621 21.7	769 26.1
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム		ハヤシルウ		
	フルーツミックス				みかん缶 パイン缶 もも缶	カクテルゼリー			
4 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		692 26.4	825 31.1
	五目豆	とりにく だいす あつあげ	こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら		
	野菜入り卵焼き	たまご		ほうれんそう にんじん	たまねぎ				
	茎わかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま あぶら		
5 (木)	はちみつパン 牛乳		ぎゅうにゅう			はちみつパン		579 25.3	773 33.1
	冷やし中華(麺・具)			にんじん	きゅうり もやし	ラーメン	ごまあぶら		
	ささみカツ	とりにく				パンこ こむぎこ	あぶら		
	冷やし中華のタレ								
6 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		609 25.0	754 30.4
	タイピーエン	ぶたにく いか うすらたまご		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きくらげ	はるさめ	ごまあぶら		
	ソイ丼の具	ぶたにく だいす		にんじん にら	たまねぎ	さとう	あぶら		
9 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		636 21.3	779 25.9
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ		あぶら		
	ハンバーグのきのこソースかけ	ぶたにく とりにく			えのきだけ しめじ マッシュルーム	さとう でんぶん	あぶら		
	ソーダゼリー					ソーダゼリー			
10 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		576 25.7	711 31.3
	ワンタンスープ	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	しいたけ もやし	ワンタン	ごま ごまあぶら		
	焼き肉	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが りんご	さとう	ごま あぶら		
11 (水)	梅ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		618 27.0	812 35.0
	炒り豆腐	ぶたにく たまご とうふ	かつおぶし	にんじん いんげん	しいたけ たまねぎ たけのこ	さとう	あぶら		
	いわしのカリカリフライ	いわし				じゃがいも でんぶん パンこ	あぶら		
	もやしのごま和え			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま		
12 (木)	横切りコッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		582 26.2	737 32.6
	白いんげん豆のスープ	とりにく しろいんげんまめ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
	フランクフルトのケチャップ煮	フランクフルト				さとう			
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン		ほうれんそう	コーン		あぶら		
13 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		614 24.3	760 29.5
	五目野菜スープ	ぶたにく		にんじん こまつな	キャベツ たけのこ しいたけ	でんぶん			
	鶏とレバーのみそがらめ	とりにく レバー みそ			しょうが	さとう でんぶん	あぶら		
	きゅうりの南蛮漬け				きゅうり	さとう	ごまあぶら ラーゆ		
16 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		570 26.0	704 31.7
	豆腐ともやしのスープ	とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	もやし きくらげ しょうが	でんぶん			
	豚丼の具	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく しいたけ ぶかねぎ	さとう	あぶら		
17 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		636 23.8	772 28.8
	肉じゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら		
	大豆サラダ	だいす		にんじん	きゅうり コーン	さとう			
	マヨネーズ						マヨネーズ		
18 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		588 26.5	721 31.6
	カレーふしめん汁	とりにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	しめじ たまねぎ	そうめん	カレールウ		
	鶏の照り焼き	とりにく			しょうが	さとう			
	ミニトマト			トマト					
19 (木)	米粉パン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン		562 27.5	755 35.5
	コンソメスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	マカロニ			
	ホキフライ	ホキ				パンこ こむぎこ	あぶら		
	ラタトゥイユ	ベーコン		トマト かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす スッキーニ		オリーブオイル		
20 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		596 26.1	737 31.9
	筑前煮	とりにく あつあげ ちくわ		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ れんこん	じゃがいも さとう			
	スタミナ納豆	なっとう とりにく		ねぎ	しょうが	さとう	ごまあぶら		
	野菜のもみ漬け			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			
23 (月)	シシジュシー 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	しいたけ	こめ さとう		616 22.1	769 26.9
	もずくスープ	とうふ はんぺん	もずく	にんじん こまつな	えのきだけ たまねぎ				
	米粉入り春巻き	ぶたにく				こめこ	あぶら		
	三色ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら		
24 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		587 20.8	725 25.0
	夏野菜カレー	ぶたにく		にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす りんご	はちみつ	カレールウ		
	ドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	あぶら		
25 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		585 27.6	723 33.9
	スーミータン	とりにく たまご オーシャンキング		パセリ	コーン たまねぎ	でんぶん	ごまあぶら		
	豚肉の香味炒め	ぶたにく		にら にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	さとう	ごま ごまあぶら		
26 (木)	黒砂糖パン 牛乳		ぎゅうにゅう			くろざとうパン		585 24.3	760 30.7
	なすとひき肉のスパゲッティ	ぶたにく	チーズ	にんじん	なす たまねぎ	スパゲッティ	あぶら		
	ビーンズサラダ	しろいんげんまめ ひよこまめ		いんげん	えだまめ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
27 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		608 19.1	708 21.7
	貝だくさんのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ				
	牛肉コロッケ	ぎゅうにく				じゃがいも パンこ	あぶら		
	ほうれん草のおひたし			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう			
30 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		578 22.6	713 27.3
	春雨スープ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しょうが	はるさめ			
	肉団子の甘酢あんからめ	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ	さとう でんぶん	あぶら		

《お家の方へ》献立の食材は天候などによって変更する場合もあります。 給食費の引き落としは23日ですので、ご確認をお願いします。

6月24日(火) 夏野菜カレーには南島原市のオーガニック農産物(にんじん、たまねぎ、かぼちゃ)を使用する予定です。