2023年

［　6月　こんだてよていひょう　］

伊万里市学校給食センター

1(小学校)

日	こんだてめい	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのでのはたらき あかのなかま おもに体をつくる もとになるたべもの	ざいりょうめいと体の中でのでのはたらき きいろのなかま おもにエネルギー のもとになるたべもの	ざいりょうめいと体の中でのでのはたらき みどりのなかま おもに体のちょうしをととのえる もとになるたべもの	ちょうみりょう	エネルギー たんぱく質
1 (木)	あおなしらすごはん	○	≪ぎゅうにゅうD≫ しらすぼし	こめ　ごま　さとう	あおな	けずりぶしふんまつこんぶ　しお	622 kcal
	オムレツ		（たまごC　とりにく）	(でんぷん　あぶら)	（たまねぎ　トマト）	（ケチャップ　しお）	
	ツナサラダ		まぐろみずに	さとう　オリーブあぶら	にんじん　キャベツ　コーン きゅうり	す　しょうゆ しお　こしょう	21.2 g
	クリームシチュー		とりにく　ぎゅうにゅうD なまクリームD　まめペースト	じゃがいも　あぶら	にんじん　たまねぎ しめじ　えだまめ	ホワイトルウ　しお ホワイトベース　こしょう	
2 (金)	ごはん（10%減）	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ			680 kcal
	やさいかきあげ		（たまごC）	(じゃがいも　こむぎこA　さとう) あぶら	（たまねぎ　にんじん　ごぼう グリンピース）	（しお）	
	ぶたにくとピーマンのいためもの		ぶたにく	こんにゃく　ごま さとう　ごまあぶら	ピーマン　にんじん　しょうが しめじ	しょうゆ　さけ	24.7 g
	ぐうどん		とりにく　あぶらあげ	うどんめんA	たまねぎ　にんじん しいたけ　ねぎ	しょうゆ　にぼし こんぶ	
5 (月)	ごはん　はとくちのえいせいしゅうかん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ			642 kcal
	いわしバーグ		（いわしすりみ ぎょにくすりみ　みそ）	（さとう　でんぷん あぶら　じゃがいも）	（にんじん　たまねぎ　しょうが ねぎ　にんにく）	（ぎょしょう　しお）	
	カリカリアーモンドサラダ			アーモンド わふうドレッシング	もやし　きゅうり　にんじん コーン	しお	
	ミートボールのケチャップに		(ぎゅうにく　ぶたにく とりにく）ぶたにく	(パンこA　でんぷん) じゃがいも　さとう　あぶら	(たまねぎ）たまねぎ　にんじん たけのこ　キャベツ　ピーマン　にんにく	(しお　しょうゆ　こしょう) ケチャップ　ウスターソース しお　しょうゆ	28.2 g
6 (火)	むぎごはん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ　むぎ			564 kcal
	キャベツのメンチカツ		（とりにく　ぶたにく）	(はんこA　こめこ　でんぷん さとう)　あぶら	（にんじん　たまねぎ　しょうが　コーン キャベツ　えだまめ）	こしょう	
	かいそうサラダ		（わかめ　くきわかめ　こんぶ とさかのり　ふのり）	あおじそドレッシング	キャベツ　にんじん　コーン	しお　しょうゆ	18.2 g
	あつあげのみそしる		あつあげ　みそ	じゃがいも	たまねぎ　こまつな　にんじん	にぼし	
7 (水)	ごはん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ			600 kcal
	さばのみりんつけやき		さば	さとう		しお　ぎょしょう しょうゆ　みりん	
	きんぴらごぼう きょうどりょうり		とりにく	さとう　ごまあぶら　あぶら こんにゃく　ごま	ごぼう　にんじん　しょうが いんげん	さけ　みりん しょうゆ	27.2 g
	はるさめじる		ぶたにく	はるさめ	にんじん　たまねぎ　ちんげんさい しいたけ	さけ　しお　かつおぶし しょうゆ　こんぶ	
8 (木)	ごはん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ			629 kcal
	シューマイ		（とりにく　ぶたにく）	（こむぎこA　さとう でんぷん）	（にんにく　しょうが　たまねぎ）	（しお　しょうゆ ホタテエキス）	
	きりぼしだいこんのサラダ		かにかまぼこ　くきわかめ	さとう　ごま　ごまあぶら	にんじん　きゅうり きりぼしだいこん	す　しょうゆ　しお	25.3 g
	マーボーとうふ		ぶたにく　とうふ　あかみそ むぎみそ	さとう　ごまあぶら　あぶら でんぷん　もちむぎ	にんじん　たまねぎ　たけのこ　ねぎ しょうが　しいたけ　にんにく	さけ　しょうゆ　とりガラ トウバンジャン	
9 (金)	ごはん/なっとう	○	≪ぎゅうにゅうD≫ なっとう	こめ			594 kcal
	いわしのうめに		（いわし）	（さとう　でんぷん）	（ばいにく）	（しょうゆ　しお みりん）	
	にあい あじめぐり いばらさけん		あぶらあげ	しらたき　さとう　ごま　あぶら	にんじん　れんこん　しいたけ　ごぼう	しょうゆ　す	25.7 g
	かきたまじる		たまごC　とりにく	ふA　でんぷん	たまねぎ　にんじん　えのきだけ こまつな	しお　しょうゆ こんぶ　かつおぶし	
12 (月)	むぎごはん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ　むぎ			608 kcal
	ビビンバ（やきにく）		ぶたにく　みそ	さとう　あぶら でんぷん　ごまあぶら	しょうが　にんにく	リンゴピューレ　トウバンジャン さけ　みりん　しょうゆ	
	ビビンバ（ナムル）		かにかまぼこ	こま　さとう ごまあぶら	ほうれんそう　もやし にんじん	す　しょうゆ しお	28.4 g
	とりだんごスープ	ハッピーにんじん	（とりにく）	ごまあぶら　ワンタンA （ばんこA　さとう）	にんじん　ちんげんさい　たまねぎ しめじ　（にら　たまねぎ　にんにく）	さけ　しお　しょうゆ　とりがら（オイスターソース）	
13 (火)	ごはん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ			651 kcal
	ししゃもフライ		（ししゃも）	(ばんこA　こむぎこA) あぶら		（しお）	
	アーモンドあえ		あぶらあげ	アーモンド　さとう	こまつな　もやし　にんじん	しょうゆ　しお	25.6 g
	こうやどうふのうまに		とりにく　こうやどうふ うずらのたまごC	こんにゃく　でんぷん さとう　あぶら　さといも	ごぼう　にんじん しいたけ　いんげん	しょうゆ　さけ　みりん かつおぶし	
14 (水)	ごはん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ			646 kcal
	チキンピカタ		とりにく　たまごC	こむぎこA たまごぬきマヨネーズ	パセリ	しお　こしょう　さけ	
	ひじきサラダ		ひじき　まぐろみずに	オリーブあぶら　さとう	キャベツ　きゅうり　コーン えだまめ　パプリカ	しょうゆ　す　しお レモンかじゅう	29.9 g
	クリームスープ		ベーコン　まめペースト ぎゅうにゅうD　スキムミルクD	あぶら マカロニA　じゃがいも	たまねぎ　にんじん エリンギ　ほうれんそう	ホワイトルウ しお　こしょう	
15 (木)	ごはん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ			651 kcal
	さばのあまずあんかけ		さば	あぶら　でんぷん さとう	たまねぎ　パプリカ	す　しょうゆ	
	かんころに きょうどりょうり		あぶらあげ　さつまあげ	こま　こんにゃく さとう　ごまあぶら　あぶら	きりぼしだいこん　にんじん いんげん　しいたけ	みりん　さけ しょうゆ	28.1 g
	とうにゅういりみそしる		あつあげ　みそ　とうにゅう わかめ		にんじん　こまつな　ごぼう たまねぎ	にぼし	

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】
＊該当食品の右横に表示
A:小麦　B:そば　C:卵　D:乳・乳製品　E:落花生　F:えび、かに
※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。
※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。
★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。