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

2(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<br>あかのなかま<br>おもに体をつくる<br>もとになるたべもの | きいろのなかま<br>おもにエネルギー<br>のもとになるたべもの | みどりのなかま<br>おもに体のちょうしをととのえる<br>もとになるたべもの | ちょうみりょう | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | むぎごはん | ○ | ≪ぎゅうにゅうD≫ | こめ　むぎ | | | 696 kcal |
| | はっぽうさい | | ぶたにく　いか　えびF<br>うずらたまごC | さとう　でんぷん　あぶら<br>ごまあぶら | たまねぎ　にんじん　キャベツ　ねぎ<br>たけのこ　しいたけ | さけ　オイスターソース<br>しょうゆ　とりがら<br>こしょう | |
| | とりにくのからあげ | | とりにく | こめこ　でんぷん　あぶら | にんにく | しお　こしょう | |
| (金) | アセロラゼリー | | | アセロラゼリー | | | 30.9 g |
| 19 | ごはん | ○ | ≪ぎゅうにゅうD≫ | こめ | | | 639 kcal |
| | ハンバーグのケチャップソースかけ | | （ぶたにく　とりにく） | さとう　（あぶら）<br>(でんぷん) | （たまねぎ　しょうが<br>にんにく） | ケチャップ　ワイン<br>ウスターソース<br>（しお） | |
| | ジャーマンポテト | | ウィンナー<br>チーズD | じゃがいも　バターD | たまねぎ　コーン | しお　こしょう<br>やさいブイヨン | |
| (月) | オニオンスープ | | ぶたにく | | たまねぎ　にんじん　しめじ　パセリ | とりガラ　しょうゆ<br>ワイン　しお　こしょう | 24.3 g |
| 20 | ごはん | ○ | ≪ぎゅうにゅうD≫ | こめ | | | 632 kcal |
| | きすのてんぷら | | （キス　あおのり） | （こむぎこA　でんぷん<br>あぶら） | | （しお） | |
| | うめぼし　ふるさとしょくざいゆりひひ | | | | うめぼし | | |
| (火) | じゃがいものそぼろに | | とりにく　あつあげ | じゃがいも　こんにゃく<br>さとう　あぶら | たまねぎ　きぬさや　にんじん | みりん　さけ　しょうゆ<br>かつおぶし | 24.8 g |
| 21 | むぎごはん | ○ | ≪ぎゅうにゅうD≫ | こめ　むぎ | | | 597 kcal |
| | ポークカレー | | ぶたにく | あぶら　じゃがいも<br>しょうが | たまねぎ　にんじん　にんにく<br>トマト | りんごピューレ<br>カレールウ　ケチャップ<br>ウスターソース | |
| | アスパラガスとパプリカのサラダ | | ローズハム | イタリアンドレッシング | パプリカ　きゅうり　キャベツ<br>アスパラガス | しお | |
| (水) | | | | | | | 20.4 g |
| 22 | ごはん | ○ | ≪ぎゅうにゅうD≫ | こめ | | | 597 kcal |
| | ぶたにくのしょうがいため | | ぶたにく | さとう　でんぷん<br>あぶら | たまねぎ　しょうが | さけ　みりん<br>しょうゆ | |
| | マカロニサラダ | | ローズハム | たまごぬきマヨネーズ<br>マカロニA | にんじん　きゅうり　キャベツ | しお　こしょう | |
| (木) | なすのみそしる | | あつあげ　みそ | | たまねぎ　しめじ　なす<br>にんじん　ねぎ | にぼし | 25.3 g |
| 23 | ごはん | ○ | ≪ぎゅうにゅうD≫ | こめ | | | 600 kcal |
| | さけのフライ | | （さけ） | （はんこA　こむぎこA）<br>あぶら | | （しお） | |
| | さんしきあえ | | かにかまぼこ | さとう　ごまあぶら | もやし　きゅうり | しょうゆ　しお | |
| (金) | あすかじる | | ぶたにく　あつあげ　みそ<br>ぎゅうにゅうD | じゃがいも | にんじん　こまつな　たまねぎ<br>しめじ | にぼし | 24.7 g |
| 26 | ごはん | ○ | ≪ぎゅうにゅうD≫ | こめ | | | 572 kcal |
| | とりにくのマスタードやき | | とりにく | オリーブあぶら | | しょうゆ　みりん<br>マスタード | |
| | キャベツのこんぶあえ | | しおこんぶ | さとう　ごま | にんじん　キャベツ　きゅうり | しょうゆ　しお | |
| (月) | けんちんじる | | とうふ　あぶらあげ | こんにゃく　じゃがいも | にんじん　ねぎ　だいこん　ごぼう | かつおぶし　こんぶ<br>しょうゆ　みりん | 23.8 g |
| 27 | ごはん | ○ | ≪ぎゅうにゅうD≫ | こめ | | | 582 kcal |
| | さわらのごまやき | | さわら | ごま　あぶら　さとう | しょうが | しょうゆ　さけ | |
| | きゅうりとじゃこのすのもの | | かにかまぼこ　しらすぼし<br>わかめ | さとう | にんじん　きゅうり | す　しょうゆ　しお | |
| (火) | ぐだくさんみそしる | | とりにく　あぶらあげ<br>みそ | | にんじん　たまねぎ　しめじ<br>キャベツ | にぼし | 28.3 g |
| 28 | むぎごはん | ○ | ≪ぎゅうにゅうD≫ | こめ　むぎ | | | 645 kcal |
| | キムチどんのぐ | | ぶたにく | ごま　ごまあぶら | もやし　たまねぎ　にら<br>はくさいキムチ | しょうゆ　さけ　しお<br>こしょう | |
| | ぎょうざ | | （ぶたにく） | （でんぷん　ごまあぶら<br>さとう　こむぎこA　あぶら） | （キャベツ　たまねぎ　はくさい<br>しょうが　にんにく） | （ぎょかいエキス<br>しょうゆ　しお） | |
| (水) | ちゅうかスープ | | たまごC | でんぷん　ごまあぶら | たまねぎ　にんじん<br>レタス　しめじ　コーン　クリームコーン | とりガラ　こしょう<br>しょうゆ　しお | 25.9 g |
| 29 | ごはん | ○ | ≪ぎゅうにゅうD≫ | こめ | | | 571 kcal |
| | あじのタルタルソースやき | | あじ | タルタルソースC | | | |
| | ほうれんそうのごまあえ | | ちくわ | ごま　さとう | もやし　ほうれんそう | しょうゆ　しお | |
| (木) | さわにわん | | ぶたにく　とうふ | でんぷん | ねぎ　にんじん　ごぼう　だいこん<br>しいたけ | さけ　みりん　こんぶ<br>しょうゆ　かつおぶし | 28.8 g |
| 30 | むぎごはん | ○ | ≪ぎゅうにゅうD≫ | こめ　むぎ | | ケチャップ　ソース　しお<br>こしょう　チャツネ | 713 kcal |
| | ドライカレーのぐ | | ぎゅうにく　ぶたにく<br>チーズD | アーモンド　あぶら | パプリカ　えだまめ　たまねぎ　しょうが<br>にんにく　エリンギ | ワイン　カレールウ<br>カレーこ | |
| | だいずととうふのフライ | | (とうふ　だいず<br>イトヨリすりみ　あおさ) | （こま　はんこA　さとう　こめこ）<br>あぶら | （にんじん　たまねぎ　しいたけ） | （しお　かつおぶしエキス<br>しょうゆ） | |
| (金) | やさいスープ　ハッピーにんじん | | ぶたにく | あぶら　じゃがいも | にんじん　たまねぎ　しめじ<br>キャベツ　パセリ | しお　やさいブイヨン<br>こしょう | 27.6 g |

★★こんげつのこんだてのねらい★★　　よくかんで食べよう！