

令和4年度 6月 学校給食予定献立表

みやき町学校給食センター

給食目標：よくかんで食べよう

三根東小・三根西小

曜日	献立名	使っている材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくるもとになる(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど				
					給食ひとことメモ			
1水	ごはん	ごはん、強化米			水	609	31.5	359
	牛乳		牛乳			6月の給食目標は、「よくかんで食べよう」です。一口30回かんで食べましょう。堅い食べ物を食べ、あごを強くしましょう。また、食後は歯磨きをして、歯の健康を保ちましょう。		
	鮭のみそマヨ焼き	ノンエッグハーフ	しろさけ、米みそ	ソテーオニオン、コーン、パセリ	アルミカップ			
	青菜と油揚げの煮びだし		油揚げ	こまつな、もやし	しょうゆ、本みりん			
	もずくスープ		もずく、豚肉、豆腐	玉葱、にんじん、えのきだけ	昆布かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩			
2木	ミルクパン	ミルクパン				703	26.6	430
	牛乳		牛乳			てあら、手洗いは上手にできていますか？指先や、指の付け根は洗い残しがあつた部分です。感染症予防のためにも、石鹸を泡立てて、指と指の間までしっかり洗いましょ。		
	ビーフシチュー	じゃがいも	牛肉	玉葱、にんじん、トマト缶	ビーフシチュー(乳)、デミグラスソース、トマトケチャップ、赤ワイン、ウスターソース、食塩、水			
	野菜サラダ	和風ドレッシング	ロースハム	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン				
オムレツ		プレーンオムレツ(たまご)						
3金	ごはん	ごはん、強化米			水	639	25.2	274
	牛乳		牛乳			わたしたちの体の抵抗力が弱っていると、思わぬことから食中毒にかかることがあります。日頃から病気に強い丈夫な体を作っておきましょう。そのためには、早寝・早起きと、バランスのとれた食事が大切です。		
	揚げ鶏とじゃがいものチリソース煮	かたくり粉、なたね油、じゃがいも、三温糖	鶏肉	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん	酒、食塩、トマトケチャップ、赤ワイン、トウバンジャン、からスープチキン			
豚汁	こんにゃく	豚肉、油揚げ、米みそ	ごぼう、だいこん、玉葱、にんじん、白ねぎ	煮干しだし				
6月	ごはん	ごはん、強化米			水	590	26.2	286
	牛乳		牛乳			よく噛んで食べることで、歯ぐきにより刺激が伝わり、丈夫な歯ぐきが作られます。よく噛むとだ液がたくさん出ます。だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。		
	さばの照り焼き	三温糖	まさば	しょうが	しょうゆ、本みりん、酒			
	きんぴら	こんにゃく、いりごま、ごま油、三温糖	豚肉、さつま揚げ	ごぼう、さやいんげん、にんじん	しょうゆ、酒			
みそ汁		油揚げ、米みそ	キャベツ、玉葱、葉ねぎ	煮干しだし、かつおだし、水				
7火	カレーピラフ	ごはん、強化米	鶏肉	玉葱、青ピーマン、コーン、にんじん	ドライカレー(乳)、カレールーフレーク、トマトケチャップ、ウスターソース、白ワイン、カレー粉、食塩、こしょう	627	22.7	283
	牛乳		牛乳			給食では、体の成長に欠かせないカルシウムをとるため、毎日必ず牛乳を出しています。少しづつ、口に含みながら飲むと飲みやすいです。冷たい牛乳がおいしい季節になりました。丈夫な体をつくるためにしっかり飲みましょ。		
	ツナとコーンのサラダ		ツナ	キャベツ、きゅうり、コーン	青じそドレッシング			
	スープ		豚肉	玉葱、キャベツ、にんじん、パセリ	鶏豚湯、白ワイン、食塩、こしょう			
りんごのタルト	りんごのタルト							
8水	ごはん	ごはん、強化米			水	652	26.1	273
	牛乳		牛乳			チキン南蛮は、宮崎県延岡市発祥の鶏肉料理です。鶏肉に小麦粉をまぶし、卵をからめて揚げた後、あまずひたす。その上からタルタルソースをかけることもあります。今日は、タルタルソースありのチキン南蛮です。よくかんで食べましょ。		
	チキン南蛮/タルタルソース	かたくり粉、薄力粉、サラダ油、上白糖/タルタルソース(卵なし)	鶏肉、たまご	レモン(果汁、生)	酒、食塩、こしょう、穀物酢、しょうゆ、水			
そえ野菜	和風ドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん					
コンソメスープ	マカロニ、じゃがいも		にんじん、玉葱、キャベツ、パセリ	ブイヨン、食塩				
9木	ミルクパン	ミルクパン				567	24.8	545
	牛乳		牛乳			チーズは、牛などの乳を原料にして作られています。ナチュラルチーズとプロセスチーズに大きく分けることができますが、大きさ・形・色・かたさ・味・などいろいろあるため、チーズの種類は2000以上あるといわれています。みなさんの成長に必要なカルシウムが豊富です。しっかり食べましょ。		
	やきそば	やきそば麺	豚肉、さつま揚げ	キャベツ、玉葱、もやし、にんじん	焼きそばソース(粉末)、ウスターソース、どんかつソース、酒、食塩、こしょう			
	フルーツあえ			バナナ、みかん缶、りんご、フルーツミックス(パイナップル・桃・りんご)				
チーズ		チーズ(乳)						
10金	ごはん	ごはん、強化米			水	548	21.2	332
	牛乳		牛乳			熊本県の郷土料理には、馬刺し、辛子れんこん、タイビーエンなどがあります。タイビーエンは、中国から伝わってきた料理です。ちゃんぽんに似ていますが、麺が春雨になっているところが違います。		
	中華サラダ	上白糖、いりごま、ごま油	チキンささみ	キャベツ、きゅうり、にんじん	穀物酢、しょうゆ			
	タイビーエン	緑豆はるさめ	豚肉、うすら卵(たまご)	にんじん、キャベツ、玉葱、葉ねぎ、しょうが、にんにく	食塩、こしょう、しょうゆ、酒、鶏豚湯、水			
ふりかけ		さけふりかけ(ゴマ)						
13月	ごはん	ごはん、強化米			水	652	25.6	286
	牛乳		牛乳			給食は、全部食べてこそ、栄養のバランスが取れた食事となります。毎日の給食はみなさんの体が健康に成長していくために必要な量です。戻ってくる食缶が、からっぽの日はうれしいです。しっかり食べて栄養を取りましょ。		
	チンジャオロース	上白糖、かたくり粉	豚肉	たけのこ(水煮)、玉葱、にんじん、青ピーマン、干し椎茸、しょうが、にんにく	しょうゆ、オイスターソース(かき油)、酒、食塩、こしょう			
	焼きギョーザ		焼きぎょうざ					
中華卵スープ		鶏肉、たまご	とうもろこし缶、こまつな、玉葱	鶏豚湯、しょうゆ、酒、食塩、こしょう				
14火	ごはん	ごはん、強化米			水	597	24.5	298
	牛乳		牛乳			切り干し大根は、大根を切って日に干して作ります。太陽の光をうけてビタミンDがたっぷりふくまれています。このビタミンはカルシウムの吸収をよくなるすぐれた食品です。今日は、みそ汁に使用しています。味わって食べてください。		
	白身魚のからあげ	かたくり粉、なたね油	ホキ	しょうが、にんにく	食塩、こしょう、しょうゆ、酒、本みりん			
	きゅうりの酢の物	緑豆はるさめ、三温糖	錦糸卵(たまご)	きゅうり、キャベツ、にんじん	水、穀物酢、しょうゆ			
切り干し大根の味噌汁		油揚げ、豆腐、米みそ	切干しだいこん、玉葱、にんじん、白ねぎ	煮干しだし、水				
15水	ごはん	ごはん、強化米			水	588	25.2	271
	牛乳		牛乳			豚肉は暑い季節にぴったりの食べ物です。暑くなると食欲がなくなり、のどごしの良いものを食べることが多くなります。豚肉には、種やご飯の消化を助ける栄養がたくさん含まれています。今日は、生煮めにして、しっかり食べてください。		
	豚肉と野菜の生煮め	三温糖	豚肉	もやし、キャベツ、青ピーマン、にんじん、ぶなしめじ、しょうが、にんにく	塩、こしょう、しょうゆ、酒			
	コーンポテト	じゃがいも、サラダ油		コーン、玉葱、にんじん、パセリ	塩、こしょう、しょうゆ			
ウィンナーのスープ		ウィンナー	キャベツ、玉葱、にんじん	塩、こしょう、からスープチキン				

にち 日 よ 曜	献立名	使っている材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる (黄)	おもに体をつくるもとになる (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海 藻 など	野菜・きのこ・くだものなど				
					給食ひとことメモ			
16 木	ミルクパン	ミルクパン				661	26.1	329
	牛乳		牛乳					
	スパゲティナポリタン	スパゲッティ、オリーブ油	豚肉、粉チーズ(乳)	玉葱、にんじん、青ピーマン、マッシュルーム、トマト缶、トマトピューレ	水、トマトケチャップ、ウスターソース、オレガノ、赤ワイン、食塩、こしょう			
	ツナサラダ	野菜いっぱいドレッシング(和風)	ツナ	キャベツ、きゅうり、コーン				
	果物(すいか)			すいか 				
17 金	ごはん	ごはん、強化米			水	642	28.2	441
	牛乳		牛乳					
	鶏肉の香草焼き		鶏肉		シーズニングパウダー			
	大豆といりこの揚げ煮	さつまいも、かたくり粉、サラダ油、三温糖、いりごま	大豆、いりこ		しょうゆ、本みりん			
	はんぺんスープ		はんぺん(やまいも)、わかめ	こまつな、にんじん、干し椎茸	かつおだし、しょうゆ、酒、食塩、本みりん			
20 月	ビーフカレーライス	ごはん、強化米、じゃがいも	牛肉	玉葱、にんじん、さやいんげん(ゆで)、にんにく	ディナーカレールー(乳)、カレールー、トマトケチャップ、赤ワイン、食塩	619	20.1	275
	牛乳		牛乳					
	キャベツのサラダ	和風ドレッシング		キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン				
21 火	ごはん	ごはん、強化米			水	594	25.1	310
	牛乳		牛乳					
	八宝菜	かたくり粉	豚肉、蒸しかまぼこ、うずら卵(たまご)、冷凍えび	キャベツ、もやし、玉葱、たけのこ(水煮)、にんじん、干し椎茸	鶏豚湯、しょうゆ、酒、食塩、こしょう、水			
	中華サラダ	上白糖、ごま油、いりごま	チキンささみ	だいこん、キャベツ、きゅうり、コーン	穀物酢、しょうゆ			
	さがみかんゼリー	さがみかんゼリー						
22 水	わかめごはん	ごはん、強化米	炊き込みわかめ		水	589	21.5	282
	牛乳		牛乳					
	肉ごぼううどん	うどん	牛肉、蒸しかまぼこ	玉葱、ごぼう、にんじん、葉ねぎ、干し椎茸	酒、しょうゆ、本みりん、食塩、昆布かつおだし、水			
	野菜サラダ	野菜いっぱいドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン				
23 木	食パン	食パン				613	24.8	330
	牛乳		牛乳					
	いちごジャム			いちごジャム				
	チリコンカン	じゃがいも、オリーブ油	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆	玉葱、にんじん、にんにく、いんげん、トマト缶、トマトピューレ、パセリ	トマトケチャップ、赤ワイン、マギーブイヨン、ウスターソース、チリパウダー、食塩、こしょう、水			
	チーズサラダ	和風ドレッシング	クッキングチーズ(乳)	キャベツ、きゅうり、コーン、赤ピーマン				
24 金	ごはん	ごはん、強化米			水	623	24.6	316
	牛乳		牛乳					
	白身魚のフライ/タルタルソース	薄力粉、パン粉(乾燥)、サラダ油、タルタルソース(卵なし)	あかうお		食塩、こしょう			
	こまつなのおかかあえ		かつお節	こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、本みりん			
	みそ汁		豆腐、わかめ、米みそ	キャベツ、玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干しだし、水			
27 月	ごはん	ごはん、強化米			水	626	25.3	332
	牛乳		牛乳					
	鶏のマーマレード焼き	マーマレード	鶏肉	しょうが	しょうゆ、酒			
	ひじきサラダ	三温糖、エッグケアマヨネーズ(卵なし)	ロースハム、干ひじき	キャベツ、きゅうり、玉葱、コーン	しょうゆ、本みりん			
	味噌汁		厚揚げ、米みそ	だいこん、玉葱、にんじん、えのきだけ、葉ねぎ	煮干しだし			
28 火	キムチチャーハン	ごはん、強化米	豚肉	にんじん、玉葱、キムチ(はくさい)、コーン	食塩、しょうゆ、酒	545	24.2	309
	牛乳		牛乳					
	バンバンジー	上白糖、いりごま	チキンささみ	きゅうり、もやし、にんじん	しょうゆ、穀物酢			
	チンゲンサイのスープ	普通はるさめ	豚肉	チンゲンサイ、玉葱	がらスープポーク、酒、しょうゆ、食塩、こしょう			
	冷凍みかん			冷凍みかん				
29 水	ごはん	ごはん、強化米			水	630	29.6	345
	牛乳		牛乳					
	さわらのみそ焼き	三温糖	さわら、米みそ	しょうが	しょうゆ、酒、みりん			
	こまあえ	いりごま		こまつな、もやし、キャベツ	しょうゆ、みりん			
	豚肉とじゃがいもの煮物	じゃがいも、こんにゃく、三温糖	豚肉	玉葱、にんじん	しょうゆ、酒、みりん			
30 木	黒糖パン	黒糖パン				608	25.9	394
	牛乳		牛乳					
	焼きビーフン	ビーフン、ごま油	豚肉、蒸しかまぼこ	キャベツ、もやし、にんじん、玉葱、さくらげ(乾)	鶏豚湯、しょうゆ、酒、食塩、こしょう			
	野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	キャベツ、玉葱、にんじん	がらスープチキン、白ワイン、食塩、こしょう			
	ヨーグルト		ヨーグルト(乳)					

5月に使用するハムは下記の原材料のものを使用しています。

- ・ロースハム：豚ロース肉、でん粉、発酵調味料、えんどう豆たん白、食塩、砂糖、香辛料(ペパー、オニオン、メース、コリアンダー、ナツメグ、ジンジャー、ガーリック)、酵母エキス【アレルギー：なし、コンタミネーション：小麦・卵・乳の製造ライン上】