



6月の予定献立表



令和5年度

豊満町学校給食センター

月	火	水	木	金
☆牛乳は毎日つきます(飲むヨーグルトがつく日は牛乳はつきません) ☆料理によってスプーンがつきます ☆はしは毎日持ってきてください ☆献立は都合により変更する場合があります ☆6月30日(金)は給食口座振替日です 6月平均栄養価 低学年 1歳半 - たんぱく質 脂質 塩分 576kcal 23.0g 19.7g 2.2g 中学年 642kcal 25.1g 20.8g 2.4g 高学年 708kcal 27.1g 21.8g 2.6g 中学校 793kcal 30.6g 24.2g 3.0g			☆給食のお米は 豊満産を使用しています 	
5 ⑥ 603 ⑦ 751	6 ⑥ 665 ⑦ 852	7 ⑥ 658 ⑦ 817	8 ⑥ 654 ⑦ 823	9 ⑥ 657 ⑦ 773
ジャックと豆の木ごはん 真だくさん汁 チキンみそカツ	ごはん 筑前煮 いわしのカリカリフライ さつまいもチップス	ビビンバ 海藻スープ	ココアパン 飲むヨーグルト ミートボールスープ マカロニサラダ	塩ラーメン 野菜のチヂミ
精白米 強化米 麦 鮭ルー 枝豆 ごま 豚肉 料理酒 小松菜 豆腐 えのきたけ 長ねぎ 大根 玉ねぎ 人参 あじ さば かつお いわし みそ ごぼう 油揚げ 鶏肉 みそ 食塩 パン粉 小麦粉 米粉 でん粉 香辛料 植物油 米油	精白米 強化米 麦 鶏肉 米油 人参 ごぼう だけのこ しいたけ つと こんにゃく いんげん 高野豆腐 三温糖 しょうゆ 酒 みりん 昆布 いわし 水あめ とうもろこし ばれいしょ 米粉 砂糖 生姜 食塩 でん粉 玄米粉 こしょう 米油 さつまいも 砂糖 植物油	精白米 強化米 麦 豚肉 生姜 にんにく 人参 しいたけ みそ みりん 三温糖 豆板醤 もやし ほうれん草 ごま ごま油 大豆 しょうゆ ひじき 茎わかめ 昆布 人参 長ねぎ がらスープ こしょう 食塩 豆腐 パン粉	小麦粉 砂糖 食塩 イースト だし粉 マガリ あさり パン粉 じゃがいも 人参 玉ねぎ パン粉 小麦粉 牛乳 ココア バター こしょう 食塩 白はいんげん豆 じゃがいも パン粉 砂糖 食塩 パン粉 米油 でん粉 水あめ みかん 砂糖	めん 米油 豚肉 生姜 ほどて 料理酒 人参 玉ねぎ もやし 白菜 たらこ(魚介類) がらスープ 長ねぎ 食塩 ほうれん草 ごま つと だけのこんにゃく 人参 米粉 玉ねぎ たらこ(魚介類) チキンオイル ごま油 乾燥マッシュポテト おから でん粉 しょうゆ 米油
12 ⑥ 631 ⑦ 762	13 ⑥ 668 ⑦ 772	14 ⑥ 714 ⑦ 893	15 ⑥ 585 ⑦ 767	16 ⑥ 644 ⑦ 764
ごはん すき焼き風煮 五目厚焼き玉子	ごはん 飲むヨーグルト 噴火湾汁 つくねハンバーグ	ポークカレー フルーツゼリー和え	黒砂糖パン ポトフ コーンフライ	トマトクリームスパゲティ のり塩コロッケ
精白米 強化米 麦 豚肉 しょうゆ 料理酒 人参 玉ねぎ 白菜 えのきたけ しらたき 三温糖 みりん 長ねぎ 高野豆腐 鶏肉 かつおだし 鶏肉 人参 だけのこ 砂糖 でん粉 もすく しょうゆ みりん りんご酢 しいたけ 食塩 植物油	精白米 強化米 麦 生乳 乳製品 砂糖 昆布 みそ 人参 大根 白菜 ほどて えのきたけ ごぼう 豆腐 鮭 つきこんにゃく 長ねぎ 切干大根 きゅうり ハム 青じそ(ワサビ) かつお節(鰹) 魚醤 ごま 小麦粉 砂糖 卵白 香辛料	精白米 強化米 麦 米油 玉ねぎ 豚肉 人参 じゃがいも 生姜 マーマレード 脱脂粉乳 カルゲン(乳) 大豆 にんにく 洋梨 甘夏みかん みかんゼリー (みかん果汁 グラニュー糖)	小麦粉 砂糖 食塩 イースト だし粉 黒砂糖 がらスープ にんにく 人参 玉ねぎ じゃがいも かつお(魚介類) がらスープ こしょう 食塩 大豆 とうもろこし パン粉 生乳 小麦粉 植物油 砂糖 全粉乳 食塩 米油	めん 揚げ油 パン粉 玉ねぎ ぶなしめじ 牛乳 生クリーム かつお(魚介類) チーズ アイス こしょう 食塩 人参 マッシュルーム いんげん とうもろこし パン粉 食塩 砂糖 青のり パン粉 小麦粉 米粉 でん粉 大豆 米油
19 ⑥ 633 ⑦ 748	20 ⑥ 624 ⑦ 772	21 ⑥ 670 ⑦ 786	22 ⑥ 653 ⑦ 834	23 ⑥ 623 ⑦ 766
ごはん みそちゃんこ汁 若鶏のごま照り焼き シークワーサーゼリー	ごはん マーボー豆腐 ハリハリサラダ	ごはん 鶏ごぼろ汁 さばの味噌煮	スライスパン ミネストローネ チキンオープン焼き チョコクリーム	しょうゆラーメン ぎょうざ
精白米 強化米 麦 とり団子 ごぼう 白菜 豆腐 人参 長ねぎ みそ がらスープ 昆布 あじ さば かつお いわし 生姜 油揚げ 鶏肉 パン粉(乳) ごま しょうゆ 砂糖 魚介類 植物油 かつおだし シークワーサー果汁 砂糖	精白米 強化米 麦 生姜 にんにく 豚肉 料理酒 人参 長ねぎ たらこ しょうゆ 三温糖 みそ 豆板醤 ごま油 片栗粉 大豆 豆腐 切干大根 きゅうり ハム 青じそ(ワサビ) かつお節(鰹) 魚醤 ごま	精白米 強化米 麦 鶏肉 つきこんにゃく えのきたけ 油揚げ みそ 人参 長ねぎ 豆腐 ごぼう 白菜 生姜 あじ さば かつお いわし さば でん粉 みそ 砂糖	小麦粉 砂糖 食塩 イースト だし粉 マガリ パン粉 じゃがいも 人参 玉ねぎ かつお(魚介類) 大豆 ココア こしょう トマト ケチャップ バター 食塩 鶏肉 パン粉 アヒル皮 パン粉 バター 砂糖 植物油 しょうゆ 食塩 赤ピーマン ココア(チョコレート) 小麦粉 脱脂粉乳 水あめ 砂糖 ヨートン(アイス) 食塩	めん 米油 豚肉 生姜 にんにく 料理酒 人参 玉ねぎ もやし 白菜 たらこ(魚介類) (さば かつお じゃがいも) 長ねぎ つと だけのこ かつお(魚介類) 玉ねぎ たらこ(魚介類) 米油 大豆粉 ひじき でん粉 しょうゆ 魚介類 食塩 ごま油 砂糖 小麦
26 ⑥ 606 ⑦ 779	27 ⑥ 655 ⑦ 800	28 ⑥ 646 ⑦ 767	29 ⑥ 603 ⑦ 778	30 ⑥ 662 ⑦ 786
ごはん 肉じゃが きゅうりのツナ和え ⑥ ベビーチーズ	ごはん さつま汁 大豆の五目煮 ⑥ 納豆	ごはん いももち汁 鶏天ぷら	黒砂糖パン ミートボールのトマト煮 元気サラダ	ミートソーススパゲティ 焼きとうきびコロッケ
精白米 強化米 麦 豚肉 料理酒 人参 玉ねぎ じゃがいも しらたき 三温糖 しょうゆ みりん いんげん 豚肉 人参 ひじき しらたき 大豆 しょうゆ 納豆	精白米 強化米 麦 さつまいも 豆腐 ささがきごぼう 大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ えのきたけ あじ さば かつお いわし 鶏肉 料理酒 みそ 砂糖 しょうゆ いんげん みりん 料理酒 納豆 しょうゆ 砂糖 かつおだし	精白米 強化米 麦 いももち 豆腐 大根 人参 ごぼう 長ねぎ あじ さば かつお いわし しょうゆ 油揚げ みりん 食塩 鶏肉 つきこんにゃく 鶏肉 しょうゆ 食塩 生姜 白こしょう パン粉(乳) 食塩 香辛料 でん粉 小麦粉 植物油 米油	小麦粉 砂糖 食塩 イースト だし粉 マガリ 黒砂糖 パン粉 ミネストローネ じゃがいも 玉ねぎ 人参 にんにく だし粉 ケチャップ アイス 三温糖 食塩 大豆 鶏肉 大豆 かつお(魚介類) ほうれん草 チーズ 食酢 三温糖 米油 食塩	めん 揚げ油 豚肉 にんにく 大豆 人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム デザイナーズ トマト(魚介類) トマトケチャップ トマト(魚介類) かつお(魚介類) こしょう 粉末チーズ 食塩 トマト(魚介類) とうもろこし パン粉 小麦粉 ばれいしょ トマト(魚介類) でん粉 しょうゆ 食塩 米油