

6月の献立目標 **しっかりかんで食べよう**

予定献立表

曜日	こ ん だ て め い	ざいりょうめい			ねつりょう キロカロリー	たんぱくしつ グラム	えんぶ ん グラム	基本献立	ひとくちメモ
		あ か ちやにくになるもの	き ちからやねつに なるもの	み どり からだのちょうしを ととのえるもの					
1火	ぎゅうにゅう ごはん あつあげとぶたにくのみそに ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう、でんぷん あぶら ごま	にんじん、ピーマン、にんにく しょうが、たまねぎ、しいたけ キャベツ、ほうれんそう、だいこん もやし	(小)631 (中)798	24.7 30.6	1.6 2.1	じょうぶな歯を 作りましょう！！ 6月4日～10日 は「歯と口の健康 週間」です。 しっかりかんで食 べましょう。	
2水	ぎゅうにゅう コッパン とりのマーマレードソースかけ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	パン あぶら こむぎこ バター	にんにく、しょうが、にんじん マーマレード とうもろこし たまねぎ、マッシュルーム	630 781	25.5 30.8	2.4 3.1		
3木	ぎゅうにゅう ごはん さばのたつたあげ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ、みそ わかめ	こめ でんぷん あぶら じゃがいも	しょうが ねぎ たまねぎ えのきだけ	666 829	25.7 30.4	2.0 2.5		
4金	ぎゅうにゅう ちりめんずし くたくさんじる	ぎゅうにゅう たまご、ちりめん とりにく あつあげ	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん、ごぼう しいたけ、こまつな だいこん、こんにゃく えのきだけ	570 732	22.3 27.7	2.6 3.2		
7月	ぎゅうにゅう ごはん マーボー豆腐 ちゅうかさサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ みそ わかめ	こめ、さとう でんぷん、あぶら はるさめ ごま	ねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ しいたけ、こまつな、にんじん もやし、キャベツ	612 779	23.6 28.9	2.1 2.7		
8火	ぎゅうにゅう ごはん にじますのからあげ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう にじます とうふ、みそ わかめ	こめ でんぷん あぶら	しめじ にんじん ねぎ たまねぎ	611 736	25.4 28.2	1.8 2.2		
9水	ぎゅうにゅう コッパン ポークビーンズ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ちりめん	パン じゃがいも、さとう あぶら アーモンド	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、きゅうり キャベツ とうもろこし	612 771	26.4 32.4	2.4 3.3		
10木	ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものそばろに きゅうりとはるさめのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく ちくわ わかめ	こめ じゃがいも、さとう あぶら はるさめ	にんじん たまねぎ こんにゃく きゅうり	600 761	21.2 25.9	1.4 1.8		
11金	ぎゅうにゅう げんきですか!?どんぶり にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ とりにく、とうふ たまご	こめ さとう ごま、でんぷん あぶら	にんじん、ピーマン、にんにく しょうが、たまねぎ にら、もやし えのきだけ	611 770	25.4 31.4	1.9 2.5		
14月	ぎゅうにゅう、ごはん きりぼしだいこんのたまごやき ちくさあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ	こめ さとう あぶら ごま	きりぼしだいこん、たまねぎ とうもろこし、こまつな、にんじん キャベツ、もやし、だいこん、ねぎ ごぼう、しいたけ、こんにゃく	600 763	24.6 30.2	1.9 2.4		
15火	ぎゅうにゅう おこのみスパゲティ わかめサラダ バインケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ わかめ たまご	スパゲティ あぶら、さとう ごま、こむぎこ バター	にんじん、ねぎ、にんにく たまねぎ、キャベツ きゅうり、もやし パイン	618 791	22.5 28.1	2.0 2.7		
16水	ぎゅうにゅう コッパン しんじゃがいものクリームシチュー ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ツナ	パン じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう、ごま	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース ごぼう、キャベツ きゅうり	615 791	22.5 28.3	2.1 3.0		
17木	ぎゅうにゅう あなご入りごはん こうや豆腐のたまごとし いそかあえ	ぎゅうにゅう あなご、こうや豆腐 とりにく、たまご ちりめん、もみのり	こめ さとう じゃがいも あぶら	にんじん、ごぼう、しいたけ ねぎ、たまねぎ、こんにゃく しめじ、こまつな キャベツ、もやし	599 772	25.2 31.5	1.9 2.3		
18金	ぎゅうにゅう ハヤシライス アスパラのサラダ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ こむぎこ、バター あぶら さとう	にんじん、たまねぎ、にんにく、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース アスパラガス、キャベツ、とうもろこし ぶどうジュース	617 784	17.7 21.3	1.5 2.1		
21月	ぎゅうにゅう、むぎごはん もりもりたべるくんぶりかけ よしのに かきたまじる	ぎゅうにゅう ちりめん、とりにく あぶらあげ、とうふ たまご、わかめ	こめ、むぎ ごま、あぶら じゃがいも、でんぷん さとう	こまつな、にんじん、ごぼう グリーンピース、こんにゃく しいたけ、たまねぎ えのきだけ	625 793	22.6 27.7	1.8 2.5		
22火	ぎゅうにゅう コッパン しろいんげんまめのミートソースに やさいスープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぎゅうにく、ぶたにく チーズ	パン さとう こむぎこ、じゃがいも あぶら	にんじん、たまねぎ とうもろこし、マッシュルーム こまつな、セロリー キャベツ	600 752	28.1 35.0	2.7 3.5		
23水	ぎゅうにゅう おきなわそば おきなわふうてんぷら すのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ ホキ、たまご わかめ	おきなわそば あぶら、こむぎこ さとう ごま	ねぎ、たまねぎ しょうが、にんじん きゅうり、キャベツ もやし	619 761	29.3 36.1	2.5 3.4		
24木	ぎゅうにゅう ポークカレーライス こまつなとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ひじき	こめ、むぎ じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう、ごま	にんじん、にんにく しょうが、たまねぎ りんご、こまつな キャベツ	601 765	19.3 23.4	1.9 2.5		
25金	ぎゅうにゅう チキンピラフ とりにくとやさいのトマトスープに フライドポテト	ぎゅうにゅう とりにく	こめ バター あぶら じゃがいも	にんじん、たまねぎ、とうもろこし グリーンピース、トマト、にんにく キャベツ、セロリー マッシュルーム	616 790	20.4 25.0	2.0 2.6		
28月	ぎゅうにゅう、ごはん あじのしおやき、だいこんおろし ごますあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう あじ、あぶらあげ とうふ、みそ わかめ	こめ さとう ごま	だいこん、にんじん きゅうり、キャベツ もやし、ねぎ たまねぎ、えのきだけ	592 745	28.3 34.0	2.8 3.4		
29火	ぎゅうにゅう、ごはん カルシウムたっぷり！ごさかなカリカリ とりにくとカシューナッツのいためもの もずくスープ	ぎゅうにゅう かえりいりこ、あおのり とりにく、かまぼこ もずく	こめ あぶら、ごま でんぷん、じゃがいも さとう、カシューナッツ	ピーマン、にんじん しょうが、たまねぎ ねぎ えのきだけ	690 876	25.3 31.1	2.2 2.8		
30水	ぎゅうにゅう、こめコッパン チーズいりオムレツ あおのりポテト しろいんげんまめのスープ	ぎゅうにゅう たまご、とりにく チーズ、あおのり しろいんげんまめ、ぶたにく	パン あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ	611 810	32.0 42.0	2.6 3.6		

今月の食材

あじ アスパラガス



じゃがいも きゅうり




しんごぼう




**23日(水)
沖縄料理
沖縄そば**

6月23日の沖縄慰霊の日になみ、沖縄料理が登場します。
『沖縄そば』は、沖縄の郷土料理です。『沖縄風天ぷら』は、ベーキングパウダーが入ってふっくらとした厚みのある衣が特徴です。
食文化を通して、沖縄について理解を深めましょう。



**17日(木)
宮島・大野
あなごめし
(あなご入りごはん)**

瀬戸内海でとれたあなごに、甘辛いたれをつけて焼き、ごはんの上へのせたあなごめしは、全国的に有名で、宮島駅の駅弁にもなっています。
給食では「あなご入りごはん」で登場します。



◎ 17日は広島県廿日市市・宮島の郷土料理です。
※ 都合により、献立や食材を変更することがありますのでご了承ください。



大竹市のホームページのフェイスブックに、
毎日の給食や、作る様子などを掲載しています。
ぜひご覧ください

大竹市 検索

