

# 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 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水	ぎゅうにゅう セルフサンドイッチ とりにくとやさいのトマトスープに クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	パン じゃがいも、マヨネーズ あぶら さとう	にんじん、キャベツ、トマト にんにく、たまねぎ セロリ、マッシュルーム ぶどうジュース	(小)614 (中)774	21.6 26.2	2.4 3.1	 <p>6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。</p> <p>今月の食材</p> <p>アスパラガス</p> <p>にじみず</p> <p>じゃがいも</p> <p>さやいんげん</p> <p>メロン</p>	
2木	ぎゅうにゅう げんきですか!?!どんぶり ワントンスープ あまなつ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ さとう、ごま ワントンのかわ、あぶら	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ チンゲンサイ、もやし、しいたけ あまなつ	608 766	23.2 28.1	1.8 2.5		
3金	ぎゅうにゅう、ごはん ちくさやき とさあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく チーズ、かつおぶし とうふ、みそ、わかめ	こめ さとう 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 こまつな、キャベツ、もやし ねぎ、えのきだけ	619 787	24.5 30.1	2.3 3.0		
6月	ぎゅうにゅう、ごはん マーボー豆腐 ちゅうかあえ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ みそ、わかめ かえりいりこ	こめ さとう、でんぶん、あぶら はるさめ、ごま アーモンド	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	646 817	26.2 32.5	2.3 3.2		
7火	ぎゅうにゅう、むぎごはん はいはい汁 よしのに かきたまじる	ぎゅうにゅう こんぶ、とりにく あぶらあげ、とうふ たまご、わかめ	こめ、むぎ さとう じゃがいも、あぶら でんぶん	きりぼしだいこん、にんじん ごぼう、こんにゃく しいたけ、グリーンピース たまねぎ、えのきだけ	604 773	21.8 26.6	2.0 2.7		
8水	ぎゅうにゅう、コッペパン タンドリーチキン かみかみサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく、ヨーグルト ちりめん ぶたにく	パン さとう アーモンド、あぶら じゃがいも	きゅうり、キャベツ とうもろこし、にんじん たまねぎ、セロリ	604 747	28.0 33.7	2.8 3.7		
9木	ぎゅうにゅう ちりめんずし くだくさんじる うずらまめのにももの	ぎゅうにゅう たまご、ちりめん とりにく、あぶらあげ うずらまめ	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	598 768	22.5 28.0	2.5 3.2		
10金	ぎゅうにゅう、ごはん にじみずのからあげ ごますあえ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう にじみず あぶらあげ とうふ、みそ	こめ でんぶん、あぶら さとう、ごま	にんじん、きゅうり キャベツ、もやし ねぎ、しめじ	638 768	26.4 29.8	2.0 2.6		
13月	ぎゅうにゅう ピピンパ にらたまスープ メロン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく とうふ、たまご	こめ さとう、あぶら ごま、でんぶん	にんじん、こまつな にんにく、だいこん もやし、にら、たまねぎ メロン	604 762	24.6 30.4	1.8 2.3		
14火	ぎゅうにゅう きつねうどん おこのみあげ いそかあえ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とりにく、かまぼこ、わかめ さかなのけすりこ、あおのり たまご、ちくわ、のり	うどん あぶら こむぎこ ながいも	にんじん、ねぎ たまねぎ、しめじ キャベツ、こまつな もやし	589 717	21.4 25.3	2.6 3.3		
15水	ぎゅうにゅう、コッペパン クリームシチュー キャベツのサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	パン じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース こまつな、キャベツ みかんジュース	624 800	21.5 26.8	2.3 3.2		
16木	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに じゃがいものにっころがし だいずいりおひたし	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく、かつおぶし だいず、わかめ	ごはん さとう、ごま じゃがいも、あぶら	にんじん、しょうが たまねぎ、こんにゃく こまつな、もやし	591 747	20.1 24.7	1.7 2.3		
17金	ぎゅうにゅう あなごいりごはん こうやどうふのうまに きゅうりとはるさめのすのもの	ぎゅうにゅう あなご こうやどうふ、とりにく ちりめん、わかめ	こめ さとう じゃがいも、あぶら はるさめ	にんじん、ごぼう しいたけ、たまねぎ しめじ、こんにゃく きゅうり	616 786	25.0 31.1	2.6 3.4		
20月	ぎゅうにゅう、ごはん さばのしおやき、だいこんおろし さやいんげんのごまあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ、とうふ みそ、わかめ	こめ さとう ごま じゃがいも	だいこん、さやいんげん にんじん、キャベツ ねぎ、えのきだけ	633 794	28.4 34.1	2.8 3.5		
21火	ぎゅうにゅう なづけスパゲティ わかめサラダ チーズむしケーキ	ぎゅうにゅう いか、ぶたにく ツナ、わかめ チーズ	スパゲティ あぶら さとう、ごま こむぎこ	にんじん、ひろしまなづけ にんにく、たまねぎ しめじ、キャベツ、もやし	583 741	24.8 31.4	2.0 2.6		
22水	ぎゅうにゅう、コッペパン ヘルシーミートローフ やさいのドレッシングあえ しろいんげんまめのスープ	ぎゅうにゅう とうふ、ぎゅうにく ぶたにく、たまご しろいんげんまめ	パン パンこ、さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ、きゅうり キャベツ、にんじん	613 763	30.0 37.3	2.8 3.7		
23木	ぎゅうにゅう おきなわふうまぜごはん とうふのチャンプルー もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、かつおぶし こんぶ、とうふ、たまご かまぼこ、もずく	こめ あぶら さとう	にんじん、ねぎ しいたけ、にら もやし、キャベツ たまねぎ、えのきだけ	578 741	23.1 28.6	2.8 3.4		
24金	ぎゅうにゅう、ごはん もりもりたべるくんぷりかけ おやこに ごまあえ	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく、たまご あぶらあげ	こめ ごま、あぶら じゃがいも さとう	こまつな、にんじん ねぎ、たまねぎ こんにゃく、もやし きゅうり、しめじ	647 821	22.4 27.6	1.5 2.1		
27月	ぎゅうにゅう、ごはん ししゃものいそべあげ あたたちりめんあえ すましじる	ぎゅうにゅう ししゃも、あおのり ちりめん、かまぼこ とうふ、わかめ	こめ こむぎこ、でんぶん あぶら、さとう ごま	こまつな、にんじん キャベツ、もやし たまねぎ、えのきだけ	646 841	22.6 28.5	1.5 2.0		
28火	ぎゅうにゅう ポークカレーライス アスパラのサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ、むぎ じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら、さとう	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、りんご、アスパラガス キャベツ、とうもろこし メロン	601 768	18.7 22.9	1.7 2.2		
29水	ぎゅうにゅう ピーンズミートソースサンド キャベツのスープ クラッシュりんごゼリー	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ、ぶたにく チーズ	パン こむぎこ あぶら さとう	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、キャベツ りんごジュース	598 750	26.6 32.8	2.7 3.5		
30木	ぎゅうにゅう、ごはん てづくりぷりかけ あつあげとなすのちゅうかに こまつなとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく、あつあげ、みそ ツナ、ひじき	パン ごま、あぶら さとう、でんぶん	にんじん、ピーマン にんにく、しょうが たまねぎ、なす、しめじ こまつな、キャベツ	637 807	25.4 31.4	1.9 2.4		

◎ 17日は広島県廿日市市宮島・大野の郷土料理です。  
★ 27日は粟谷産のお米を使用しています。  
※ 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

