

6月の献立目標 しっかりかんで食べよう

予定献立表

大竹市給食センター

| 曜日 | こんだてめい | ざいりょうめい | | | ねつりょう | たんぱくしつ | えんぶん | 基本献立 | ひとくちメモ |
|-----|--|--|---|--|------------------|--------------|------------|---|--------|
| | | あか | き | みどり | | | | | |
| | | ちやくになるもの | ちからやねつになるもの | からだのちょうしをととのえるもの | キロカロリー | グラム | グラム | | |
| 1木 | ぎゅうにゅう ちゅうかどんぶり やさいのナムル あまなつ | ぎゅうにゅう いか、ぶたにく うずらたまご | こめ でんぶん あぶら、ごま | にんじん、ねぎ、しょうが たまねぎ、しいたけ、キャベツ たけのこ、こまつな、だいこん もやし、あまなつ | (小)570 (中)716 | 23.5 28.7 | 1.7 2.0 | ★ 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。  ★ 今月の食材 ③  にじます  体に黒い斑点のもようがたくさんあって、虹のような帯がうっすら見えることから「にじます」というそうです。 給食のにじますは、廿日市市佐伯にある「万古溪養魚センター」で養殖されたものです。 ⑤ 23日(金) 沖縄料理 6月23日の「沖縄慰霊の日」にちなみ、沖縄料理が登場します。 『まぜごはん』には、沖縄でよく食べられている豚肉、昆布、かつおぶしが、『スープ』には、生産量全国1位のもずくが入っています。 『沖縄てんぷら』は、衣にベーキングパウダーが入った、もちもちした食感のてんぷらです。 食文化を通して、沖縄について理解を深めましょう。  ⑦ 今月の郷土料理 ★ 15日(木) あなごめし (あなご入りごはん) 宮島・大野 あなごに甘辛いたれをつけて焼き、そぎ切りにして、ごはんの上のせした「あなごめし」は、宮島口駅の駅弁から全国的に有名になりました。 給食では『あなご入りごはん』で登場します。  | |
| 2金 | ぎゅうにゅう まめごはん こうやどうふ さわかん | ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく、たまご ぶたにく | こめ じゃがいも さとう、あぶら | グリーンピース、にんじん、ねぎ たまねぎ、こんにゃく、しめじ たけのこ、だいこん えのきたけ、ごぼう | 587 744 | 25.3 31.3 | 2.7 3.3 | | |
| 5月 | ぎゅうにゅう、 ごはん にじますのからあげ ぎゅうにゅうのピリッとづけ かきたまじる | ぎゅうにゅう にじます とうふ、たまご わかめ | こめ でんぶん、あぶら さとう でんぶん | ぎゅうにゅう、にんじん たまねぎ、えのきたけ | 605 731 | 26.9 30.2 | 1.6 2.1 | | |
| 6火 | ぎゅうにゅう チキンカレーライス かみかみサラダ メロン | ぎゅうにゅう とりにく ちりめん | こめ、むぎ じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら、さとう アーモンド | にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、りんご、きゅうり キャベツ、とうもろこし メロン | 582 745 | 19.3 23.5 | 1.8 2.3 | | |
| 7水 | ぎゅうにゅう、コッペパン ヘルシーミートローフ ごぼうサラダ せんざりやさいのスープ | ぎゅうにゅう とうふ、ぎゅうにく ぶたにく、たまご ツナ | パン パンこ、さとう あぶら、ごま | たまねぎ、にんじん、ごぼう キャベツ、きゅうり セロリ、えのきたけ | 587 741 | 29.2 36.2 | 2.8 3.6 | | |
| 8木 | ぎゅうにゅう、ごはん マーボーどうふ 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 キャベツ、もやし | 621 791 | 26.0 32.3 | 2.3 3.1 | | |
| 9金 | ぎゅうにゅう チキンピラフ あつくもえろ!!Cスープ フライビーンズ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず | こめ バター じゃがいも、さとう でんぶん、あぶら | にんじん、ピーマン、たまねぎ しょうが、にんにく、キャベツ しいたけ、トマトジュース | 601 762 | 21.8 26.5 | 1.7 2.1 | | |
| 12月 | ぎゅうにゅう、ごはん ひじきのふりかけ おやこに ぎゅうりとほるさめのすのもの | ぎゅうにゅう ちりめん、ひじき とりにく、たまご ちくわ、わかめ | こめ ごま、あぶら じゃがいも、さとう はるさめ | にんじん、ねぎ、たまねぎ こんにゃく、きゅうり | 587 745 | 21.3 25.9 | 1.6 2.1 | | |
| 13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、とりにく かまぼこ、あぶらあげ ちくわ、さかなのけすりこ たまご、あおりの、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 | 572 700 | 21.4 25.4 | 2.8 3.5 | | |
| 14水 | ぎゅうにゅう、コッペパン まめとやさいのスープに ツナサラダ クラッシュみかんゼリー | ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく、ツナ | パン じゃがいも あぶら、ごま さとう | にんじん、にんにく、セロリ たまねぎ、しめじ、キャベツ きゅうり、みかんジュース | 573 724 | 24.0 29.6 | 2.3 3.1 | | |
| 15木 | ぎゅうにゅう あなごいりごはん ごもくに ごますあえ | ぎゅうにゅう あなご とりにく、さつまあげ こんぶ、ツナ | こめ さとう じゃがいも、あぶら ごま | にんじん、ごぼう、しいたけ だいこん、こんにゃく、しめじ キャベツ、もやし | 561 720 | 22.5 27.7 | 1.8 2.5 | | |
| 16金 | ぎゅうにゅう げんきですか!?どんぶり はるさめスープ メロン | ぎゅうにゅう みそ ぶたにく | こめ さとう、ごま はるさめ、あぶら | にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ、えのきたけ キャベツ、メロン | 570 721 | 22.9 28.1 | 1.8 2.4 | | |
| 19月 | ぎゅうにゅう、ごはん はいはいづけ じゃがいものところかし すましじる | ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく、かまぼこ とうふ、わかめ | こめ さとう じゃがいも、あぶら | きりぼしだいこん、にんじん しょうが、たまねぎ こんにゃく、えのきたけ | 571 723 | 22.0 26.6 | 2.2 3.0 | | |
| 20火 | ぎゅうにゅう、 ごはん もりもりたべるくんふりかけ あつあげとぶたにくのみそに ひじきとやさいのごまあえ | ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく、あつあげ、みそ あぶらあげ、ひじき | こめ ごま あぶら さとう | こまつな、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、こまつな | 584 743 | 24.1 29.7 | 1.9 2.3 | | |
| 21水 | ぎゅうにゅう、コッペパン クリームシチュー 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 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 | にんじん、たまねぎ、マッシュルーム アスパラガス、キャベツ とうもろこし、ぶどうジュース | 598 770 | 22.5 27.7 | 2.1 3.0 | | |
| 22木 | ぎゅうにゅう、ごはん きりぼしだいこんのたまごやき だいずいりおひたし たまねぎのみそしる | ぎゅうにゅう たまご、とりにく だいず、かつお、わかめ とうふ、みそ | こめ あぶら さとう | にんじん、きりぼしだいこん たまねぎ、とうもろこし、こまつな もやし、ねぎ、えのきたけ | 586 742 | 26.9 33.3 | 2.3 3.1 | | |
| 23金 | ぎゅうにゅう おきなわふうまぜごはん おきなわたんぷら もずくスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく、かつおぶし こんぶ、ホキ、たまご かまぼこ、もずく | こめ あぶら こむぎこ | にんじん、ねぎ しいたけ、しょうが たまねぎ、えのきたけ | 584 752 | 23.2 28.5 | 2.0 2.5 | | |
| 26月 | ぎゅうにゅう、 ごはん さばのしょうがふうみやき さやいんげんのごまあえ とりごぼろじる | ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とりにく | こめ さとう ごま あぶら | しょうが、さやいんげん にんじん、キャベツ たまねぎ、ごぼう、こんにゃく しいたけ、しろねぎ | 594 742 | 26.7 32.0 | 1.8 2.0 | | |
| 27火 | ぎゅうにゅう おこのみスパゲティ わかめサラダ パインケーキ | 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、パイナップル | 595 742 | 22.0 26.7 | 2.0 2.5 | | |
| 28水 | ぎゅうにゅう ミートソースサンド やさいスープ クラッシュりんごゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ | パン こむぎこ、あぶら じゃがいも さとう | にんじん、たまねぎ マッシュルーム、セロリ キャベツ、りんごジュース | 562 707 | 24.8 30.6 | 2.6 3.5 | | |
| 29木 | ぎゅうにゅう おやこどんぶり ちくさあえ きんときまめのにも | ぎゅうにゅう とりにく、たまご きんときまめ | こめ さとう あぶら ごま | にんじん、ねぎ、たまねぎ ほうれんそう、キャベツ もやし、とうもろこし | 627 800 | 24.6 30.4 | 1.9 2.2 | | |
| 30金 | ぎゅうにゅう チャーハン とりのガーリックあげ ワンタンスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく | こめ あぶら、こむぎこ でんぶん ワンタンのかわ | にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ、とうもろこし チンゲンサイ、もやし、しいたけ | 617 797 | 24.5 30.1 | 2.0 2.5 | | |

★ 5・20・26日は栗谷産のお米を使用しています。
◎ 15日は広島県廿日市市宮島・大野の郷土料理です。
■ 19日は食育の日、かみかみ献立です。
※ 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

