

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	たんぱく	えんぶん	基本献立	ひとくちメモ
			あ か	き	み ど り	う	しつ			
			ちやにくになるもの	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		
3月	ぎゅうにゅう、 ごはん こんぶのつくだに よしのに きゅうりとツナのあえもの	ぎゅうにゅう こんぶ、とりにく あつあげ、ツナ	こめ さとう、ごま じゃがいも、でんぶん あぶら	にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ、きゅうり キャベツ、もやし	(小)587 (中)744	21.8 26.8	1.7 2.2	★	6月4日～10日は 「歯と口の健康週間」	
4火	ぎゅうにゅう、ごはん ちゅうかふうたまごやき きりぼしだいこんのごますあえ ワントンスープ	歯と口の健康週間・かみかみこんだて	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	こめ さとう あぶら、ごま ワントンのかわ	にら、たまねぎ、にんじん こまつな、きりぼしだいこん もやし、たまねぎ、キャベツ しいたけ、しろねぎ	588 746	23.9 29.4	1.8 2.4		かみかみメニュー が日替わりで登場し ます。よくかんで食 べましょう！
5水	ぎゅうにゅう、コッペパン ポークビーンズ かみかみサラダ クラッシュりんごゼリー		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 だいこん、とうもろこし りんごジュース	597 753	25.5 31.3	2.3 3.2		
6木	ぎゅうにゅう ちいめんずし しろみざかなのてんぷら とうふじる		ぎゅうにゅう あぶらあげ、ちりめん ホキ、たまご とうふ、わかめ	こめ さとう、こむぎこ でんぶん、あぶら	にんじん、ごぼう、しいたけ とうもろこし、たまねぎ、しめじ	588 759	24.4 30.6	2.9 3.7		
7金	ぎゅうにゅう、むぎごはん はいはいづけ ごもくに かきたまじる		ぎゅうにゅう こんぶ とりにく、さつまあげ とうふ、たまご	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、だいこん、こんにゃく しいたけ、ねぎ、たまねぎ えのきだけ	571 737	22.7 27.8	1.8 2.5		
10月	ぎゅうにゅう、ごはん にじますのからあげ きゅうりのピリッとづけ たまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう にじます あぶらあげ みそ、わかめ	こめ でんぶん あぶら さとう	きゅうり、にんじん、ねぎ たまねぎ、えのきだけ、キャベツ	591 715	24.9 27.9	2.2 2.8		
11火	ぎゅうにゅう ひろしまなづけスパゲティ ツナサラダ パウンドケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ 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、ひろしまなづけ にんにく、たまねぎ、しめじ こまつな、キャベツ	575 738	23.9 30.1	1.6 2.0	⑥		体に黒い斑点のち ょうががたくさんあ 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。
12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 ミネストローネ	ぎゅうにゅう とうふ、ぎゅうにく ぶたにく、たまご	パン パンこ、さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ、こまつな、キャベツ にんじん、トマト、トマトジュース にんにく、たまねぎ、セロリ とうもろこし	578 731	28.3 34.9	2.7 3.6			
13木	ぎゅうにゅう ポークカレーライス アスパラのサラダ クラッシュパインゼリー	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 パイナップルジュース	597 766	20.3 25.0	1.7 2.4	③	21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。 『チャンプルー』 は、沖縄の代表的な 家庭料理です。 食文化を通して、 沖縄について理解を 深めましょう。	
14金	ぎゅうにゅう、ごはん ひじきのふりかけ じゃがいものそぼろに だいすいりおひたし	ぎゅうにゅう ちりめん、ひじき とりにく、ぶたにく だいす、かつおぶし、わかめ	こめ ごま、あぶら じゃがいも さとう	にんじん、たまねぎ こんにゃく、こまつな、もやし	575 732	24.1 29.7	1.6 2.1			
17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 まいあさたべちゃんみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ あつあげ、みそ	こめ さとう ごま じゃがいも	しょうが、さやいんげん にんじん、キャベツ ねぎ、たまねぎ	600 749	27.1 32.5	2.2 2.6			
18火	ぎゅうにゅう、ごはん マーボーどうふ ちゅうかあえ フライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ みそ、ツナ わかめ、だいす	こめ さとう、でんぶん はるさめ、ごま あぶら	ねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ、しいたけ にんじん、こまつな キャベツ、もやし	643 816	25.6 31.6	2.1 2.8	⑦ ■	『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。 『チャンプルー』 は、沖縄の代表的な 家庭料理です。 食文化を通して、 沖縄について理解を 深めましょう。	
19水	ぎゅうにゅう、こめこパン クリームシチュー ちいめんサラダ 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 ちりめん、わかめ	パン じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら ごま、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり みかんジュース	631 854	26.8 35.9	2.3 3.1			
20木	ぎゅうにゅう、 ごはん くきわかめのつくだにふう おやこに ちぐさあえ	ぎゅうにゅう くきわかめ とりにく たまご	こめ さとう、あぶら ごま、じゃがいも	にんじん、ねぎ、たまねぎ こんにゃく、ほうれんそう、キャベツ もやし、とうもろこし	573 727	20.5 24.9	2.2 2.8	★		
21金	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 しめじ、たまねぎ えのきだけ、しろねぎ	575 727	23.4 28.7	2.8 3.6			
24月	ぎゅうにゅう、 ごはん てづくりふりかけ あつあげとなすのちゅうかに わかめのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ちりめん、ぶたにく あつあげ、みそ ちくわ、わかめ	こめ ごま、あぶら さとう、でんぶん	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ、なす しめじ、キャベツ、もやし	598 761	24.0 29.4	2.0 2.4	★	27日(木) 宮島・大野 「あなごめし」 (あなご入りごはん) あなごに甘辛いた れをつけて焼き、そ ぎ切りにして、ごは んの上にのせた「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。	
25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、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	598 736	21.2 25.3	2.7 3.2	⑤		
26水	ぎゅうにゅう ミートソースサンド とりにくとやさいのスープに メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	パン さとう、こむぎこ あぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム にんにく、セロリ、しめじ キャベツ、メロン	585 735	27.5 33.9	2.6 3.5	② ◎		
27木	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、あぶら じゃがいも はるさめ	にんじん、ごぼう、しいたけ ねぎ、たまねぎ こんにゃく、きゅうり	574 739	23.9 29.4	1.9 2.6			
28金	ぎゅうにゅう そぼろどんぶり とりごぼうじる きんときまめのにも	ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ	こめ さとう あぶら	にんじん、しょうが、たまねぎ グリーンピース、ねぎ、ごぼう こんにゃく、しいたけ	582 737	26.9 33.3	1.9 2.4			

★ 3・20・24日は栗谷産のお米を使用しています。
■ 19日は食育の日、かみかみ献立です。
◎ 27日は広島県廿日市市宮島・大野の郷土料理です。
※ 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。



毎日の給食の様子や、食に関する情報を
大竹市の公式facebookに投稿しています。
右のQRコードからアクセスできます♪

