



2024年6月献立表



【中学校用】

小学校
3・4年

中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
3月	牛乳 ごはん こうや豆腐の煮物 きびなごのカリカリフライ えごまふりかけ	牛乳 鶏肉 こうや豆腐 さつまあげ きびなご	米 油 砂糖 玄米粉 米粉 パン粉	にんじん しいたけ ごぼう こんにゃく さやいんげん	604 24.7	695 27.3
4火	牛乳 ミルクパン ジャポネーズスパゲティ 花野菜のコールスロー	牛乳 ベーコン ウィンナー かつお節 ハム	ミルクパン スパゲティ 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン ブロッコリー カリフラワー コーン	671 26.0	828 31.2
5水	牛乳 ごはん 夏野菜のみそ汁 千草焼き ごぼうサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ 煮干し 合わせみそ 麦みそ 卵 ツナ 鶏肉 チーズ(千草焼)	米 ノンエッグマヨネーズ ごま 油	かぼちゃ たまねぎ なす ねぎ レモン ごぼう にんじん きゅうり ほうれん草	634 25.0	734 27.6
6木	牛乳 さんかくパン ラビオリスープ チリコンカン 青梅ゼリー	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 大豆 赤いんげん まめ 粉チーズ	コッパパン 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー トマト	601 28.2	732 33.7
7金	牛乳 ごはん マーボーなすどうふ パンサンスー うまかってん	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 麦みそ 卵 ささみ イワシ	米 油 砂糖 でんぱん ごま油 はるさめ アーモンド ごま	たまねぎ にんじん なす しいたけ たけのこ ねぎ きゅうり	604 23.0	782 28.7
10月	牛乳 ごはん しらたきめんのスープ ヤンニョムチキン	牛乳 豚肉 鶏肉	米 ごま油 油 でんぱん 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ こんにゃく きくらげ ねぎ にんにく	653 26.6	772 30.6
11火	牛乳 コッパパン フルーツポンチ 鶏肉のハーブ焼き ツナマヨサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ	コッパパン 白玉だんご カクテルゼリー 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	もも パインアップル みかん ナタデココ りんご缶 パセリ ほうれん草 きゃべつ	667 25.2	822 30.3
12水	牛乳 ごはん かしわ汁 かみかみタコメンチ 青じそサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 昆布 タラ タコ ハム	米 油 ドレッシング	こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ きゃべつ きゅうり コーン	619 27.3	714 30.1
13木	牛乳 アップルパン アスパラガスのクリーム煮 アーモンド和え	牛乳 鶏肉 ベーコン	コッパパン じゃがいも 油 アーモンド 砂糖	りんご アスパラガス たまねぎ にんじん ズッキーニ ぶなしめじ ほうれん草 きゃべつ	593 25.4	729 30.6
14金	牛乳 もち玄米ごはん ピリ辛みそ汁 三色丼	牛乳 豚肉 豆腐 油 揚げ みそ 煮干し 鶏肉 卵	米 もち玄米 油 じゃがいも 砂糖	にんじん きゃべつ 根深ねぎ しょうが さやいんげん	673 29.2	752 33.1
17月	牛乳 ごはん 酢豚 かいそうサラダ	牛乳 豚肉(日出ポーク) 根菜入りつくね 茎わかめ 昆布 海藻 ハム	米 でんぱん 油 ごま油 黒砂糖	しょうが しいたけ たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ きゃべつ きゅうり	654 25.5	774 29.5
18火	牛乳 黒砂糖パン オニオンスープ 鶏のハニーマスタード焼き ポテトサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム	黒砂糖パン 油 はちみつ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	たまねぎ にんじん きゃべつ コーン きゅうり	655 27.1	806 32.3
19水	牛乳 ごはん けんちん汁 さばの梅みそ焼き いんげんのちりめん入おかか和え	牛乳 鶏肉 豆腐 昆布 かつお節 さば 米みそ 麦みそ ちりめん	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	こんにゃく ごぼう しいたけ だいこん にんじん ねぎ 梅干し しょうが さやいんげん	655 31.5	772 36.4

食育の日



献立表・給食レシピ・給食の写真をHPやInstagramにのせています。ぜひ見て下さいね。



ホームページ



Instagram

献立担当 渡邊

小学校
3・4年

中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
20木	牛乳 米粉パン ふわふわ卵スープ カラフルソー かぼすヨーグルト	牛乳 卵 ウィンナー ベーコン ヨーグルト	米粉パン パン粉 じゃがいも 油	コーン にんじん きゃべつ アスパラガス 赤ピーマン 黄ピーマン	568 32.7	687 40.8
21金	牛乳 押麦ごはん カレー メロン ふくじんづけ	牛乳 鶏肉	米 押麦 じゃがいも 油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ りんご メロン だいこん	669 19.6	790 22.4
24月	牛乳 ごはん もずく汁 かんこく風焼き鶏 スタミナづけ	牛乳 豚肉 かまぼこ もずく 鶏肉	米 砂糖 ごま油 でんぱん ごま	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にら きゅうり	599 27.1	706 31.3
25火	牛乳 ミルクパン パンブキンスープ ミンチカツ フルーツ白玉	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	ミルクパン 油 白玉だんご ゼリー パン粉	たまねぎ かぼちゃ パセリ みかん 黄桃 パインアップル にんじん えだまめ コーン	701 24.3	887 30.2
26水	牛乳 ごはん なめこ汁 さばソースかけ かぼすあえ	牛乳 豆腐 わかめ 煮干し みそ さば まぐろ	米 砂糖	なめこ たまねぎ ねぎ しょうが きゃべつ きゅうり にんじん かぼす	633 30.5	747 35.1
27木	牛乳 コッパパン ミートボールのトマト煮 じゃがチーズ	牛乳 ウィンナー 肉団子 ベーコン チーズ	コッパパン 油 じゃがいも バター	たまねぎ にんじん えだまめ ズッキーニ トマト マッシュルーム コーン パセリ	616 24.5	759 29.4
28金	牛乳 ゆかりごはん(減量) うどん ミニレンコンつくね カリカリごぼう	牛乳 鶏肉 かまぼこ 揚げ 昆布	米 うどん でんぱん 油	ゆかり にんじん しいたけ ほうれん草 ごぼう 玉ねぎ れんこん	675 23.6	828 28.6

歯と口の健康週間

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。それに合わせて6月は噛みごたえのある**力ミカミメニュー**をたくさん取り入れています。よく噛むことは、大切です。ぜひ、意識して食べてみて下さい。



今月の日出町産の食材



豚肉



じゃがい



だいず



ちりめん



にんじん



ズッキー



みそ



きゅうり

給食試食会・給食センター見学のお知らせ

7月の日程は下記のとおりです。申し込みは7月10日までとし、家族の方のみ対象で定員(20名)になり次第締め切らせていただきます。ご参加をお待ちしています。
【日時】 7月12日(金) 11時～ 【給食費】 1名につき270円
【献立】 麦ごはん、牛乳、五目きんぴら、日出町産卵焼き、大葉みそ
【申し込み方法】 電話 72-7785 (給食センター)にて受け付けます。

