



2023年度6月予定献立表

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 蛋白質 3・4年	エネルギー 蛋白質 中学校
1木	牛乳 ミルクパン ベーコンスープ きのこハンバーグ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	ミルクパン 油 砂糖	たまねぎ にんじん きゃべつ パセリ ぶなしめじ マッシュルーム	676 kcal 27.0 g	818 kcal 31.5 g
2金	牛乳 ごはん 白玉汁 塩サバ 昆布ときゅうりの浅づけ	牛乳 鶏肉 かまぼこ かつお節 塩さば 昆布	米 白玉もち 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり	625 kcal 27.9 g	743 kcal 32.8 g
5月	牛乳 ごはん こんさいのみそ汁 とり肉の香味焼き しらすあえ	牛乳 豚肉 油揚げ 米みそ 麦みそ 鶏肉 わかめ しらす干し	米 じゃがいも 油 砂糖	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	632 kcal 26.5 g	748 kcal 30.7 g
6火	牛乳 クッキーパン ミネストローネ 塩ドレッシングサラダ さつまいもチップス	牛乳 卵(クッキーパン)豚肉 ウィンナー ささみ	コッパパン 小麦粉・マーガリン・砂糖(クッキーパン) マカロニ オリーブ油 油 さつまいも	にんじん たまねぎ きゃべつ トマト セロリ にんにく きゅうり ブロッコリー コーン もやし	607 kcal 25.7 g	746 kcal 30.9 g
7水	牛乳 ごはん 春雨スープ 春巻き 味付けのり	牛乳 豚肉 鶏肉(春巻き) 味付けのり	米 油 はるさめ 小麦粉(春巻き)	にんじん たまねぎ ねぎ きゃべつ きくらげ たけのこ もやし	626 kcal 17.5 g	704 kcal 19.8 g
8木	牛乳 コッパパン 和風スパゲティ まめまめサラダ	牛乳 ベーコン まぐろ	コッパパン スパゲティ 油 ひよこ豆 レッドキドニー	たまねぎ にんじん こまつな ぶなしめじ えのきたけ エリンギ えだまめ きゃべつ マローファットピース	640 kcal 25.7 g	796 kcal 30.7 g
9金	牛乳 もち玄米ごはん ハヤシライス はなやさいのコールスロー	牛乳 豚肉 ハム	米 もち玄米 油 黒砂糖 生クリーム ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ブロッコリー カリフラワー コーン	667 kcal 23.0 g	746 kcal 25.7 g
12月	牛乳 ごはん 韓国風わかめスープ ヤンニョムチキン ピリ辛きゅうり	牛乳 鶏肉 わかめ	米 油 ごま ごま油 でんぷん 砂糖	にんにく 根菜ねぎ たまねぎ きゅうり にんじん しょうが	618 kcal 30.9 g	732 kcal 35.9 g
13火	牛乳 コッパパン キャロットスープ ごぼうサラダ チーズ	牛乳 ベーコン 粉 チーズ ハム チーズ	コッパパン 油 じゃがいも 生クリーム 小麦粉 ごま	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム ごぼう きゅうり	642 kcal 24.3 g	790 kcal 28.8 g
14水	牛乳 ごはん なめこ汁 さばソースかけ ささみのすの物	牛乳 豆腐 わかめ 煮干し 米みそ 麦みそ さば ささみ	米 砂糖 花ふ	なめこ たまねぎ ねぎ しょうが きゃべつ	630 kcal 30.1 g	738 kcal 34.3 g
15木	牛乳 米粉パン たまごスープ 焼きビーフン	牛乳 ベーコン 卵 豚肉 かまぼこ	米粉パン じゃがいも 油 ビーフン	にんじん たまねぎ ほうれん草 きゃべつ ねぎ	586 kcal 37.7 g	728 kcal 46.7 g
16金	牛乳 押麦ごはん 日出ポークカレー フルーツジュレ	牛乳 豚肉(日出ポーク)	米 押麦 油 じゃがいも 生クリーム ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご みかん 黄桃 パイン ナタデココ	697 kcal 20.1 g	822 kcal 23.0 g
19月	牛乳 ごはん すまし汁 とり肉の甘辛焼き こまつなのおかかあえ	牛乳 豆腐 魚そうめん かつお節 昆布 鶏肉	米 砂糖	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ しょうが こまつな もやし	588 kcal 26.1 g	695 kcal 30.1 g
20火	牛乳 アップルパン ABCスープ ジャーマンポテト れいとうヨーグルト	牛乳 ベーコン ウィンナー ヨーグルト	コッパパン パスタ 油 じゃがいも オリーブ油	りんご たまねぎ にんじん きゃべつ パセリ コーン にんにく	664 kcal 22.6 g	809 kcal 27.2 g

★今月使用する日出町の食材★

米(一部)・ねぎ・きゅうり・トマト・にら・きくらげ(生)・日出ポーク・みそなどです。

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 蛋白質 3・4年	エネルギー 蛋白質 中学校
21水	牛乳 ゆかりごはん わかめうどん はなやさいのごま和え	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ かつお節 昆布	米 うどん 砂糖 ごま	ゆかり しいたけ にんじん ねぎ ブロッコリー カリフラワー	575 kcal 22.3 g	676 kcal 25.2 g
22木	牛乳 コッパパン オニオンスープ ハニーマスタードチキン ココロソデー	牛乳 ベーコン 鶏肉 チキンハム	コッパパン 油 はちみつ バター	たまねぎ にんじん きゃべつ コーン えだまめ	627 kcal 29.1 g	775 kcal 34.8 g
23金	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ汁 ホキのあおさフライ ゆかり和え	牛乳 厚揚げ わかめ 煮干し 米みそ 麦みそ ホキ 青さ	米 じゃがいも 油 ごま	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり ゆかり	613 kcal 25.0 g	713 kcal 27.8 g
26月	牛乳 ごはん おじゃがもちスープ 中華いため レモンゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 麦みそ	米 おじゃがもち ごま油 砂糖 ゼリー	たまねぎ にんじん ほうれん草 ねぎ きくらげ にんにく きゃべつ	596 kcal 21.3 g	696 kcal 24.2 g
27火	牛乳 黒砂糖パン ラビオリスープ イタリアンサラダ	牛乳 ハム 豚肉(ラビオリ)	黒砂糖パン 小麦粉・パン粉(ラビオリ) 油	たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー きゅうり コーン	571 kcal 22.0 g	726 kcal 26.5 g
28水	牛乳 ごはん 肉豆腐 メロン ふりかけ	牛乳 豚肉 とうふ ひじき 大豆	米 砂糖 油 ごま	こんにゃく にんじん たまねぎ 根菜ねぎ メロン	612 kcal 23.5 g	724 kcal 27.1 g
29木	牛乳 背割りパン きのこのクリームスープ 大豆とミンチのスパイシーいため	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	コッパパン バター 米粉 生クリーム 油	たまねぎ ぶなしめじ しいたけ マッシュルーム にんじん パセリ コーン グリンピース にんにく	636 kcal 27.3 g	785 kcal 32.8 g
30金	牛乳 ごはん とんこつフォー 厚揚げのピリ辛炒め	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 ビーフン 油 砂糖 ごま油	もやし にんじん ねぎ きくらげ しょうが にんにく キムチ きゃべつ たまねぎ にら	597 kcal 23.6 g	703 kcal 26.8 g

6月は食育月間です

給食でも、食育の日として地場産物を使用した献立に取り組んでいます。今月は日出町で育った日出ポークを使用したカレーです。



今月の試食会は
19日に実施予定です。
6月10日まで受け付けて
おりますのでお申込みの
上ご参加下さい。

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。申し込みは毎月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14日(金) 11時～

【献立】 ごはん、牛乳、夏野菜カレー、福神漬け、スイカ

【給食費】 1名につき270円

【申し込み方法】 電話 72-7785 (給食センター) にて受け付けます。

