令和5年6月

こんだてひょう

忠岡町教育委員会
忠岡町学校給食会

6月は食育月間です！

よくかんで食べよう！

＜ 3色の食品群 ＞

● … 熱や力のもとになる食べもの（黄色の食品）

▲ … 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べもの（赤色の食品）

■ … 体の調子をととのえる食べもの（緑色の食品）

1日（木）

ごはん　ぎゅうにゅう
とりにくのからあげ　もずくスープ

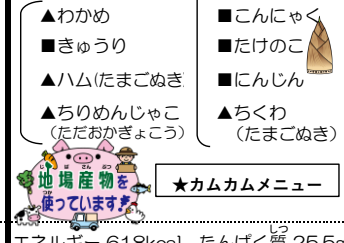
- ▲とりにく
- ■つちしょうが
- ●かたくりこ
- ▲もずく
- ▲ベーコン
- ■キャベツ
- ■にんじん
- ■もやし
- ■ほししいたけ

エネルギー 630kcal　たんぱく質 22.2g

2日（金）

むぎごはん　ぎゅうにゅう
わかめのすのもの　いりどり

- ●ごはん
- ●おしむぎ
- ▲わかめ
- ■きゅうり
- ▲ハム(たまごぬき)
- ▲ちりめんじゃこ（ただおかぎょこう）
- ▲とりにく
- ■ごぼう
- ■こんにゃく
- ■たけのこ
- ■にんじん
- ▲ちくわ（たまごぬき）



★カムカムメニュー

エネルギー 618kcal　たんぱく質 25.5g

5日（月）

うんどうかいだいきゅう

★今月のカムカムメニュー
2日（金）むぎごはん
わかめのすのもの
いりどり

6日（火）

ごはん　ぎゅうにゅう
ぶたキムチ　わかめスープ

- ▲ぶたにく
- ■はくさい
- ■キムチ
- ■にんじん
- ●ごまあぶら
- やきにくのタレ
- ▲わかめ
- ■にんじん
- ■たまねぎ
- ▲かまぼこ
- ■えのきだけ

エネルギー 600kcal　たんぱく質 18.8g

7日（水）

ミニパン　ぎゅうにゅう
あげめんのやさいあんかけ　キャベツのひらつくね

- ●あげめん
- ▲ぶたにく
- ■はくさい
- ■もやし
- ■たけのこ
- ■ほししいたけ
- ■にんじん・あおねぎ
- ■つちしょうが
- ●かたくりこ
- ▲キャベツのひらつくね（たまごぬき）

エネルギー 644kcal　たんぱく質 22.2g

8日（木）

ごはん　ぎゅうにゅう
ブロッコリーのソテー　かんとうに

- ■ブロッコリー
- ▲ベーコン
- ●じゃがいも
- ■こんにゃく
- ▲ごぼうてん
- ▲ちくわ（たまごぬき）
- ▲あつあげ
- ■だいこん
- ▲うずらたまご

エネルギー 642kcal　たんぱく質 23.3g

9日（金）

ごはん　ぎゅうにゅう
いわしのうめに　みそにゅうめんじる

- ▲いわしのうめに（たまごぬき）
- ●そうめん
- ■たまねぎ
- ■にんじん
- ▲とりにく
- ■あおねぎ
- ▲あかみそ
- ▲しろみそ

エネルギー 641kcal　たんぱく質 25.2g

12日（月）☆

こくとうパン　ぎゅうにゅう
チリコンカン　ポトフ

- ▲ぶたにく
- ■にんにく
- ■たまねぎ
- ●しろいんげんまめ
- ■トマトケチャップ
- とんかつソース
- ●じゃがいも
- ■キャベツ
- ■たまねぎ
- ■にんじん
- ▲ウインナー（たまごぬき）
- ■パセリ

エネルギー 710kcal　たんぱく質 22.9g

13日（火）

ごはん　つぼづけ　ぎゅうにゅう
さばのしおやき　かすじる

- ▲さば
- しお
- ■つぼづけ
- ▲ぶたにく
- ■にんじん
- ■だいこん
- ■こんにゃく
- ▲ちくわ(たまごぬき)
- ▲あぶらあげ
- ■あおねぎ
- ▲しろみそ・あかみそ
- ●さけかす

エネルギー 662kcal　たんぱく質 28.1g

14日（水）

ミニパン　ぎゅうにゅう
すきやきうどん　とうふハンバーグ

- ●れいとううどん
- ▲ぎゅうにく
- ■はくさい
- ■にんじん
- ■しろねぎ
- ■たまねぎ
- ▲とうふハンバーグ（たまごぬき）
- ソース

エネルギー 649kcal　たんぱく質 22.0g

15日（木）☆

ポークカレーライス　ぎゅうにゅう
だいこんサラダ　ふくじんづけ

- ●じゃがいも
- ■たまねぎ
- ■にんじん
- ▲ぶたにく
- カレールゥ
- ■プルーンピューレ
- ウスターソース
- ■だいこん
- ■にんじん
- ■きゅうり
- ▲ツナ
- ●マヨネーズ（たまごぬき）
- ■ふくじんづけ

エネルギー 764kcal　たんぱく質 20.7g

16日（金）

ごはん　ぎゅうにゅう
プルコギふう　トックスープ

- ▲ぶたにく
- ■にんじん
- ■たまねぎ
- ■ニラ
- ■もやし
- ■にんにく
- ●ごまあぶら
- ▲とりにく
- ■にんじん
- ■たまねぎ
- ▲かまぼこ
- ■あおねぎ
- ●トック

エネルギー 649kcal　たんぱく質 19.8g

19日（月）

コッペパン　ぎゅうにゅう
クリームシチュー　ほうれんそうのソテー

- ●じゃがいも
- ■たまねぎ
- ▲ベーコン
- ■にんじん
- ■グリンピース
- ●こむぎこ
- ●バター
- ▲なまクリーム
- ■ほうれんそう
- ▲ウインナー（たまごぬき）

エネルギー 691kcal　たんぱく質 21.4g

20日（火）

ごはん　ぎゅうにゅう
さわらのてりやき　さわにわん

- ▲さわら
- ●さとう
- しょうゆ
- みりん
- ▲ぶたにく
- ▲かまぼこ
- ■ささがきごぼう
- ■にんじん
- ■たけのこ
- ■ほししいたけ
- ■あおねぎ

エネルギー 620kcal　たんぱく質 25.8g

21日（水）

ミニパン　ぎゅうにゅう
ちゅうかそば　かいそうサラダ

- ●れいとうちゅうかめん
- ▲ぶたにく
- ■はくさい
- ■もやし
- ■ほししいたけ
- ■にんじん
- ■あおねぎ
- ▲わかめ
- ■コーン
- ■にんじん
- ●わふうドレッシング（たまごぬき）

エネルギー 581kcal　たんぱく質 18.7g

22日（木）

たきこみごはん　ぎゅうにゅう
すましじる　はるまき

- ●アルファーかまい
- ●アルファーかもちごめ
- ▲とりにく
- ■ささがきごぼう
- ■にんじん
- ■つきこんにゃく
- ■たけのこ
- ▲わかめ
- ■にんじん
- ■えのきだけ
- ▲かまぼこ
- ■あおねぎ
- ▲はるまき（たまごぬき）

エネルギー 651kcal　たんぱく質 21.7g

23日（金）

しそごはん　ぎゅうにゅう
ひじきのようふうに　ぶたじる

- ■ゆかり
- ▲ひじき
- ■にんじん
- ■コーン
- ▲ベーコン
- ▲ぶたにく
- ■ささがきごぼう
- ▲れいとうとうふ
- ●じゃがいも
- ■こんにゃく
- ■にんじん
- ■あおねぎ
- ▲あかみそ
- ▲しろみそ

エネルギー 641kcal　たんぱく質 19.1g

26日（月）

あげパン　ぎゅうにゅう
てりやきハンバーグ　やさいスープ

- ●ミニパン
- ●さとう
- ▲てりやきハンバーグ（たまごぬき）
- ■キャベツ
- ■たまねぎ
- ▲ベーコン
- ■にんじん
- ■コーン
- ■セロリ

エネルギー 650kcal　たんぱく質 21.6g

27日（火）

ごはん　ぎゅうにゅう
マーボーとうふ　ちゅうかスープ

- ▲れいとうとうふ
- ▲ぶたにくミンチ
- ■しろねぎ
- ■にんにく
- とうばんじゃん
- ▲あかみそ
- ●かたくりこ
- ▲とりにく
- ■はくさい
- ■にんじん
- ■もやし
- ■ニラ

エネルギー 618kcal　たんぱく質 24.1g

28日（水）☆

テーブルロール　ぎゅうにゅう
ナポリタン　フルーツしらたま

- ●スパゲティ
- ▲ウインナー（たまごぬき）
- ▲ベーコン
- ■たまねぎ
- ■にんじん
- ■ピーマン
- ■トマトケチャップ
- ■トマトピューレ
- ■みかんかんづめ
- ■ももかんづめ
- ●しらたまもち

エネルギー 719kcal　たんぱく質 22.6g

29日（木）

ごはん　ぎゅうにゅう
わかさぎのてんぷら　しめじのみそしる

- ▲わかさぎのてんぷら（たまごぬき）
- ▲れいとうとうふ
- ■しめじ
- ■えのきだけ
- ▲わかめ
- ■にんじん
- ■あおねぎ
- ▲あかみそ
- ▲しろみそ

エネルギー 633kcal　たんぱく質 21.6g

30日（金）

ごはん　ぎゅうにゅう
やさいいため　ちんげんさいのスープ

- ▲ぶたにく
- ■キャベツ
- ■にんじん
- ■ニラ
- ■ちんげんさい
- ▲とりにく
- ■にんじん
- ■たまねぎ
- ■えのきだけ
- ■もやし

エネルギー 661kcal　たんぱく質 21.4g

材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますので　ご了承ください。　　☆(日付の横) … 食器のふき取りにご協力ください。