

令和6年6月



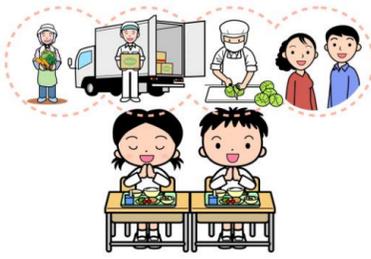
こんだてひょう



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!



★今月のカムカムメニュー

7日(金) むぎごはん
わかめのすのもの
いりどり

< 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)



3日(月)☆	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	
アップルパン ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ミネストローネ	ごはん ひじきのようふう	ぎゅうにゅう ぶたじる	ミニパン あげめんのやさいあんかけ	
●じゃがいも ■きゅうり ■にんじん ■たまねぎ ▲ツナ ●マヨネーズ(たまごぬぎ)	■たまねぎ ■にんじん ●こめこマカロニ ▲ベーコン ■かぼちゃ ■ピーマン ●しろいんげんまめ ■トマトみずに ■トマトケチャップ	▲ひじき ■にんじん ■コーン ▲ベーコン	▲ふたにく ■ささがきごぼう ▲れいとうとうふ ●じゃがいも ■こんにやく ■にんじん ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ	●あげめん ▲ふたにく ■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(たまごぬぎ)
▲ぎゅうにく ■にんじん ■たまねぎ ■ニラ ■もやし ■ニンニク ●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	●ごはん ●おしむぎ ▲わかめ ■きゅうり ▲ハム(たまごぬぎ) ▲ちりめんじゃこ(ただおかぎよこ)	▲とりにく ■ごぼう ■こんにやく ■たけのこ ■にんじん ▲ちくわ(たまごぬぎ)	★カムカムメニュー	
エネルギー 685kcal たんぱく質 23.0g	エネルギー 576kcal たんぱく質 19.7g	エネルギー 636kcal たんぱく質 21.9g	エネルギー 580kcal たんぱく質 21.9g	エネルギー 646kcal たんぱく質 29.5g	
10日(月)☆	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	
こくとうパン チリコンカン	ぎゅうにゅう ちゅうかスープ	ごはん とりにくのからあげ	ぎゅうにゅう もずくスープ	テーブルロール すきやきうどん	
▲ふたにく ■ニンニク ■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	▲とりにく ■はくさい ■にんじん ■もやし ■ニラ	▲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	●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(たまごぬぎ)ソース
●じゃがいも ■こんにやく ▲ごほうてん ▲ちくわ(たまごぬぎ) ▲あつあげ ■だいこん	■アスパラガス ■たまねぎ ▲ベーコン	▲さけ しお	●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	▲ふりかけ(たまごぬぎ)	
エネルギー 592kcal たんぱく質 22.0g	エネルギー 608kcal たんぱく質 22.7g	エネルギー 619kcal たんぱく質 24.1g	エネルギー 613kcal たんぱく質 23.0g	エネルギー 584kcal たんぱく質 29.9g	
17日(月)☆	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	
あげパン ケチャップハンバーグ	ぎゅうにゅう やさいスープ	ごはん さばのしおやき	ぎゅうにゅう かすじる	ミニパン ちゅうかそば	
●ミニパン ●さとう ▲ケチャップハンバーグ(たまごぬぎ)	■キャベツ ■たまねぎ ▲ウィンナー(たまごぬぎ) ■にんじん ■コーン ■セロリ	▲さば しお	▲ふたにく ■にんじん ■だいこん ■こんにやく ▲ちくわ(たまごぬぎ) ▲あぶらあげ ■あおねぎ ▲あかみそ・しろみそ ●さけかす	●れいとうちゅうかめん ▲ふたにく ■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(たまごぬぎ)
▲ふたにく ■はくさい ■キムチ ■にんじん ●ごまあぶら やきにくのタレ ▲かんこくのり	▲わかめ ■にんじん ■えのきだけ ■もやし	●アルファーカーマイ ●アルファーカもちごめ ▲とりにく ■ささがきごぼう ■にんじん ■つきこんにやく ■たけのこ	▲れいとうとうふ ■にんじん ■えのきだけ ▲かまぼこ ■あおねぎ ▲チキンナゲット2こ(たまごぬぎ)		
エネルギー 623kcal たんぱく質 21.2g	エネルギー 709kcal たんぱく質 27.9g	エネルギー 589kcal たんぱく質 20.0g	エネルギー 603kcal たんぱく質 19.8g	エネルギー 798kcal たんぱく質 22.4g	
24日(月)☆	25日(火)☆	26日(水)☆	27日(木)	28日(金)	
ホットドッグ ピーフンスープ	のむヨーグルト	ハヤシライス だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ミニゼリー	テーブルロール ナポリタン	
▲フランクフルト(たまごぬぎ) ■キャベツ ■トマトケチャップ ▲のむヨーグルト	●ピーフン ▲ふたにく ■にんじん ■たけのこ ■たまねぎ ■ほししいたけ ■あおねぎ	■だいこん ■にんじん ■きゅうり ▲ツナ ●マヨネーズ(たまごぬぎ) ●ぶどうミニゼリー(たまごぬぎ)	●スパゲティ ▲ウィンナー(たまごぬぎ) ▲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 ■ナタデココ	
▲わかさぎのてんぷら(たまごぬぎ)	▲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	▲ふたにく ■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 626kcal たんぱく質 20.5g	エネルギー 755kcal たんぱく質 21.8g	エネルギー 690kcal たんぱく質 21.8g	エネルギー 595kcal たんぱく質 20.6g	エネルギー 624kcal たんぱく質 20.9g	

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。