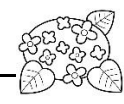


令和8年 6月 献立予定表



周南市立栗屋学校給食センター

| 日・曜日 | 献立名 | 主な材料 | | | 栄養価 | | 家庭で とりたい 食品 |
|-----------|---|---|--|--|---------------|----------------|-------------------|
| | | (赤) 主に体をつくる | (緑) 主に体の調子をととのえる | (黄) 主にエネルギーになる | 上:エネルギー(kcal) | 下:たんぱく質(g) | |
| 1 (月) | マカロニのカレー煮 いかと枝豆のオーロラソース炒め | ぶたにく いかフリッター | たまねぎ, にんじん, グリンピース, りんご えだまめ, とうもろこし, にんじん | マカロニ, じゃがいも, あぶら, パン あぶら, さとう ノンエッグマヨネーズ | 712 27.4 | 889 33.9 | まめ |
| 2 (火) | もずく卵丼 <沖縄の料理> ゴーヤチャンプルー 冷凍パイ | とりにく, たまご, ちくわ, もずく ぶたにく, なまあげ かつおぶし | たまねぎ, にんじん, たけのこ, ねぎ たまねぎ, にがり, にんじん, しょうが パインアップル | さとう, こめ, むぎ あぶら | 626 28.6 | 763 34.6 | きのこ類 |
| 3 (水) | 焼きそば たことブロッコリーのマリネ ジョア(プレーン) | ぶたにく, いか, えび, ひらてん たこ, ジョア | もやし, にんじん, たまねぎ, キャベツ ピーマン ブロッコリー, カリフラワー, たまねぎ パプリカ | やきそばめん, あぶら, パン あぶら, さとう | 657 31.0 | 822 37.8 | しゅじつるい 種実類 |
| 4 (木) | 筑前煮 <かみかみ献立> ししゃも天ぷら ツナと野菜のごま和え | とりにく, ちくわ ししゃもてんぷら まぐろあぶらづけ | ごぼう, にんじん, れんこん, ほししいたけ たけのこ, さやいんげん キャベツ, きゅうり, にんじん | さといも, こんにやく, さとう, こめ むぎ あぶら, ごま, さとう | 629 24.6 | 832 32.5 | いろいろのこい やさい |
| 5 (金) | 鯖の塩焼き 梅がっお和え ごぼうのみそ汁 | さば かつおぶし, とりにく あぶらあげ, みそ, しらす | ほうれんそう, キャベツ, にんじん, ごぼう たまねぎ, にんじん, もやし, ねぎ, うめ | こめ, むぎ さとう, こんにやく, ごま | 587 28.8 | 718 34.7 | かいそう類 |
| 8 (月) | フィッシュ&チップス ABCスープ | ホキ ベーコン, ひよこまめ | パセリ とうもろこし, キャベツ, にんじん, しめじ パセリ | じゃがいも, あぶら, パン マカロニ, じゃがいも | 608 25.6 | 754 31.2 | くだもの |
| 9 (火) | ハッシュドポーク フルーツミックス(桃・マスクット) | ぶたにく | にんじん, たまねぎ, マッシュルーム グリンピース みかん, パインアップル, もも | じゃがいも, あぶら, さとう, こめ むぎ マスクットゼリー, ももゼリー | 623 18.6 | 768 21.8 | さかな |
| 10 (水) | パタスアリオリ <スペインの料理> ソパ・デ・アホ オレンジ | ベーコン, たまご | パセリ, にんにく たまねぎ, にんじん, ほうれんそう にんにく, オレンジ | じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら, パン, くらざとう パン, オリーブあぶら | 695 23.1 | 866 28.0 | まめ |
| 11 (木) | 夏野菜かくれんぼトライカレー (中)アーモンド 大根サラダ 野菜メニューコンクール受賞作品 | ぶたにく, こうやどうふ まぐろあぶらづけ | たまねぎ, にんじん, トマト, ピーマン パセリ, しょうが, にんにく だいこん, キャベツ, にんじん, とうもろこし | あぶら, さとう, こめ, むぎ (中)アーモンド わふうドレッシング | 584 21.3 | 778 27.6 | きのこ類 |
| 12 (金) | とんひじき エビボール入りすまし汁 小魚 | ひじき, ぶたにく エビボール, とうふ かたくちいわし | にんにく, しょうが, にんじん, ほししいたけ ねぎ たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ねぎ | ごま, ごまあぶら, さとう, こめ, むぎ 22.3 | 653 26.0 | いろいろのこい やさい | |
| 15 (月) | ペペロンチーノ 県産ポークウインナー ゆず吉サラダ | ベーコン ポークウインナー | たまねぎ, にんじん, エリンギ, こまつな にんにく ほうれんそう, はくさい, しめじ ゆずきちかじゅう | スパゲッティ, オリーブあぶら, パン さとう | 552 23.1 | 722 29.6 | さかな |
| 16 (火) | 鶏となすのみぞれ煮 みそ汁 県産納豆 | とりにく とうふ, あぶらあげ, むぎみそ なっとう | なす, だいこん たまねぎ, にんじん, ねぎ | あぶら, さとう, こめ, むぎ, でんぷん じゃがいも | 640 26.6 | 782 31.5 | かいそう類 |
| 17 (水) | けんさんだいず 県産大豆のクリーム煮 けんさんぶたにく 県産豚肉のケチャップ炒め | だいず, とりにく, ぎゅうにゅう ぶたにく | たまねぎ, にんじん, はなっこりー たまねぎ, エリンギ, にんじん さやいんげん | じゃがいも, あぶら, パン あぶら, さとう, でんぷん | 645 29.3 | 807 36.0 | しゅじつるい 種実類 |
| 18 (木) | だいこん 大根のそぼろ煮 けんさん 県産しゅうまい しそひじき和え | とりにく しゅうまい, しそひじき | だいこん, にんじん, さやいんげん ほししいたけ もやし, キャベツ, きゅうり, にんじん | じゃがいも, さとう, でんぷん, こめ むぎ さとう | 538 18.9 | 688 23.3 | さかな |
| 19 (金) | けんさん 県産あじの甘酢あんかけ かきたま汁 県産みかんゼリー | あじ たまご, とうふ | にんじん, たまねぎ, ピーマン たまねぎ, にんじん, えのきたけ ほうれんそう | あぶら, ごまあぶら, さとう でんぷん, こめ, むぎ でんぷん, みかんゼリー | 640 27.0 | 780 33.0 | かいそう類 |
| 22 (月) | サーモンフライ レモン風味サラダ じゃがいものポターージュ | サーモンフライ とりにく, しろいんげんまめ ぎゅうにゅう, なまクリーム | キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン とうもろこし, たまねぎ, パセリ | あぶら, パン あぶら, さとう, じゃがいも | 741 30.0 | 890 34.9 | いろいろのこい やさい |
| 23 (火) | にく 肉じゃが スタミナ納豆 すりおろしりんごゼリー | ぶたにく とりにく, なっとう, あかみそ | たまねぎ, にんじん, さやいんげん にんじん, ねぎ, しょうが, にんにく | じゃがいも, こんにやく, あぶら さとう, こめ, むぎ ごまあぶら, さとう, りんごゼリー | 611 24.6 | 745 29.7 | たまご |
| 24 (水) | なすとひき肉のスパゲッティ コールスローサラダ (中)ポケットチーズ | ぶたにく チキンハム, (中)チーズ | なす, たまねぎ, にんじん, にんにく ピーマン キャベツ, にんじん, とうもろこし | スパゲッティ, オリーブあぶら パン ノンエッグマヨネーズ, さとう | 576 24.8 | 785 33.9 | いも類 |
| 25 (木) | ガパオライスの具 <タイの料理> めだまや 目玉焼き クイッティオスープ | とりにく たまご, ぶたにく | にんにく, にんじん, たまねぎ, ズッキーニ きピーマン, あかピーマン, パシル チンゲンサイ, たまねぎ, にんじん もやし | ごまあぶら, さとう, こめ, むぎ クイッティオ | 586 25.4 | 706 29.1 | かいそう類 |
| 26 (金) | さばのみそ煮 ごま和え 生揚げとわかめのすまし汁 | さば, みそ なまあげ, かまぼこ, わかめ | はくさい, ほうれんそう, もやし, にんじん たまねぎ, えのきたけ, ねぎ | こめ, むぎ ごま, さとう | 593 28.8 | 737 36.6 | くだもの |
| 29 (月) | ツナのカレーソテー キャロットスープ ゴールドキウィフルーツ | まぐろあぶらづけ, だいず とりにく, ぎゅうにゅう | たまねぎ, にんじん, とうもろこし にんじん, たまねぎ, パセリ, キウィフルーツ | アーモンド, あぶら, さとう, パン じゃがいも, あぶら | 689 27.5 | 856 33.6 | きのこ類 |
| 30 (火) | やさい 野菜かき揚げ <夏越の献立> なつやさい 夏野菜のおろしだれ なば汁 | とうふ, あぶらあげ, みそ | たまねぎ, にんじん, ごぼう, しゅんぎく パプリカ, だいこん, しめじ, えのきたけ たまねぎ, だいこん, にんじん, ねぎ | あぶら, こめ, むぎ, こむぎこ さとう, でんぷん | 630 18.5 | 809 22.1 | さかな |

中学校給食費(6月)の納付期限は6月30日(火)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。