

令和8年

# 6月こんだて



周南市立熊毛学校給食センター

<p>1(月)</p> <p><b>ぶたキムチ</b></p> <p>こくとうめ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>ぎゅうにゅう チンゲンサイ</p> <p>ワンタン</p> <p>ぶたにく</p> <p>こくとうめ</p> <p>543</p> <p>22.2</p> <p>三丘小、熊毛中なし</p>	<p>2(火)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>カレーやさんのなぞドレッシングサラダ</p> <p>ナン</p> <p>キーマカレー</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ</p> <p>ぶたにく</p> <p>こくとうめ</p> <p>567</p> <p>26.7</p> <p>709</p> <p>熊毛中1年なし</p>	<p>3(水)</p> <p>ほうれんそうの</p> <p>いわしのしょうがに</p> <p>ごまあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>だいすとやさいのもの</p> <p>ぎゅうにゅう にんじん</p> <p>とりにく</p> <p>だいた</p> <p>ひらてん</p> <p>いわしのしょうがに</p> <p>568</p> <p>25.8</p> <p>748</p> <p>29.5</p>	<p>4(木)</p> <p>ごますあえ</p> <p>ししゃもフライ</p> <p>むぎごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>歯と口の健康週間 (4日から10日)</p> <p>ぎゅうにゅう だいこん</p> <p>とうふ</p> <p>あぶらあげ</p> <p>ししゃもフライ</p> <p>535</p> <p>20.2</p> <p>696</p> <p>25.6</p>	<p>5(金)</p> <p>ゴールドキウイフルーツ</p> <p>チリコンカン</p> <p>せわりパン</p> <p>ほうれんそうとたまごのスープ</p> <p>ぎゅうにゅう ほうれんそう</p> <p>ベーコン</p> <p>たまご</p> <p>とりにく</p> <p>だいた</p> <p>610</p> <p>27.4</p> <p>655</p> <p>30.6</p> <p>三丘小5年、高水小3・4・5年、大河内小5年、八代小5年なし</p>
<p>8(月)</p> <p>シャキシャキそば</p> <p>むぎごはん</p> <p>はるさめスープ</p> <p>ぎゅうにゅう キャベツ</p> <p>ぶたにく</p> <p>とうふ</p> <p>とりにく</p> <p>いりたまご</p> <p>578</p> <p>22.7</p> <p>713</p> <p>26.9</p> <p>八代小なし</p>	<p>9(火)</p> <p>カラフルかいそうサラダ</p> <p>きんぴらスパゲッティ</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ</p> <p>ぶたにく</p> <p>かつおぶし</p> <p>かいそう</p> <p>ショア</p> <p>とうもろこし</p> <p>きゅうり</p> <p>600</p> <p>25.1</p> <p>762</p> <p>30.7</p>	<p>10(水)</p> <p>ちくぜんに</p> <p>たまごやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>もやしのみそじる</p> <p>ぎゅうにゅう もやし</p> <p>とうふ</p> <p>あぶらあげ</p> <p>わかめ</p> <p>むぎみそ</p> <p>たまごやき</p> <p>だけのこ</p> <p>561</p> <p>24.0</p> <p>706</p> <p>30.0</p>	<p>11(木)</p> <p>キャベツのうめかつお</p> <p>さけのしおやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>はんぺんじる</p> <p>あじさいゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう にんじん</p> <p>はんぺん</p> <p>とうふ</p> <p>わかめ</p> <p>さけ</p> <p>かつおぶし</p> <p>577</p> <p>23.2</p> <p>695</p> <p>27.6</p>	<p>12(金)</p> <p>いちごジャム</p> <p>スタンポット</p> <p>コッペパン</p> <p>グロンテスープ</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ</p> <p>ミートボール</p> <p>ウイナー</p> <p>とうにゅう</p> <p>582</p> <p>23.1</p> <p>713</p> <p>28.4</p> <p>八代小1・2・3・4年なし</p>
<p>15(月)</p> <p>れんこんのきんぴら</p> <p>むぎごはん</p> <p>たにんどん</p> <p>ぎゅうにゅう にんじん</p> <p>たまご</p> <p>あつあげ</p> <p>とりにく</p> <p>612</p> <p>25.0</p> <p>745</p> <p>30.4</p>	<p>16(火)</p> <p>ゆでキャベツ</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p> <p>ぎゅうにゅう かぼちゃ</p> <p>ベーコン</p> <p>しょうりょう</p> <p>キウイフルーツ</p> <p>651</p> <p>28.2</p> <p>701</p> <p>29.9</p>	<p>17(水)</p> <p>ひじきのちゅうかあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふのちゅうかに</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ</p> <p>とうふ</p> <p>とりにく</p> <p>ひじき</p> <p>もやし</p> <p>きゅうり</p> <p>553</p> <p>20.7</p> <p>678</p> <p>24.6</p>	<p>18(木)</p> <p>あじのなんばんづけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>なすのみそじる</p> <p>あじつけのり</p> <p>ぎゅうにゅう なす</p> <p>とうふ</p> <p>むぎみそ</p> <p>あじのり</p> <p>587</p> <p>25.6</p> <p>720</p> <p>31.1</p>	<p>19(金)</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ</p> <p>ぶたにく</p> <p>だいた</p> <p>にんにく</p> <p>きゅうり</p> <p>593</p> <p>25.6</p> <p>727</p> <p>31.4</p> <p>高水小1・2年なし</p>
<p>22(月)</p> <p>まんばのけんちゃん</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>なすそうめん</p> <p>ひじきふりかけ</p> <p>ぎゅうにゅう なす</p> <p>あぶらあげ</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>あつあげ</p> <p>ひらてん</p> <p>ふりかけ</p> <p>573</p> <p>19.3</p> <p>767</p> <p>24.4</p>	<p>23(火)</p> <p>ミートボールのトマトに</p> <p>コーンスープ</p> <p>ぎゅうにゅう パインアップル</p> <p>とりにく</p> <p>ミートボール</p> <p>にんにく</p> <p>トマト</p> <p>メロン</p> <p>647</p> <p>24.8</p> <p>795</p> <p>30.3</p>	<p>24(水)</p> <p>アドボ</p> <p>ソパス</p> <p>ぎゅうにゅう キャベツ</p> <p>ベーコン</p> <p>しょうりょう</p> <p>とうにゅう</p> <p>とりにく</p> <p>602</p> <p>21.5</p> <p>727</p> <p>25.7</p>	<p>25(木)</p> <p>ゼリーいりフルーツミックス</p> <p>なつやすいかくれんぼドライカレー</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ</p> <p>とりにく</p> <p>ぶたにく</p> <p>こおりとうふ</p> <p>しょうが</p> <p>みかん</p> <p>668</p> <p>24.8</p> <p>827</p> <p>30.0</p>	<p>26(金)</p> <p>オレンジソフトチーズ</p> <p>フランクフルトのケチャップいため</p> <p>ひよこめとポテトのスープ</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ</p> <p>ベーコン</p> <p>ひよこめ</p> <p>チキンフランク</p> <p>ソフトチーズ</p> <p>633</p> <p>25.3</p> <p>787</p> <p>30.9</p>
<p>29(月)</p> <p>ほうれんそうのごまあえ</p> <p>キャベツいり</p> <p>むぎごはん</p> <p>じゃがいものそばろに</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ</p> <p>とりにく</p> <p>あつあげ</p> <p>ちくわ</p> <p>キャベツいり</p> <p>ひらつくな</p> <p>631</p> <p>23.9</p> <p>794</p> <p>29.7</p>	<p>30(火)</p> <p>イタリアンドレッシングサラダ</p> <p>しるみざかなフライ</p> <p>なつやすいのポトフ</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ</p> <p>ウイナー</p> <p>しるみざかなフライ</p> <p>666</p> <p>27.4</p> <p>818</p> <p>33.1</p>	<p>こんだて</p> <p>☆牛乳は毎日つきます (☆毎月19日は「食育の日」です)</p> <p>おもなさいりょう (たべもののはたらき)</p> <p>あか 赤 おもに体を つくるもとになる食品</p> <p>みどり 緑 おもに体の 調子を整え るもとになる食品</p> <p>き 黄 おもに エネルギーのもとになる食品</p> <p>おしらせ ◎食物アレルギーのある方に対応するため、「詳細な献立表」や「原材料配合表」を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。◎魚の骨には気をつけて食べてください。</p> <p>4日～10日の給食は、よくかむ献立になっています。</p> <p>しっかりかむと 体によいことが たくさんあるよ!!</p> <p>☆消化を助ける ☆虫歯を防ぐ</p> <p>☆脳の働きをよくする</p>		

☺ 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。