

2023年

6月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

今日の給食目標

歯と骨をじょうぶにする 食事をしよう

★ 5日～9日の給食は、よくかむ献立になっています。

むし歯を防ぐ食生活で8020!

★ 80歳まで20本以上の歯を保つためには…

- よくかんで食べる
- 歯みがきをしっかりとる。

こんだて

★ 牛乳は毎日つきます (★ 毎月19日は「食育の日」です)

おもなさいりょう (たべもののはたらき)

赤 おもに体を つくるとなる食品	緑 おもに体の 調子を整え るもとになる食品	黄 おもに エネルギーのもとになる食品
----------------------------	----------------------------------	-------------------------------

エネルギー-kcal/たんぱく質g 小学校 中学校

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。

1(木) はちみつレモンセリ

ぶたにくのしょうがやき

むぎごはん ますくスープ

2(金) アーモンドサラダ

オムレツ コッパン

ニョッキのスープ

オムレツの日

5(月) ちくぜんに

ししゃもフライ

ゆかり むぎごはん かきたま じる

6(火) チーズ (中学校のみ)

カラフル かいそうサラダ

小アップルパン きんぴらスパゲッティ

7(水) きりほしだいこんの ごまいため

ちくわの いそべあげ

むぎごはん わかめスープ

8(木) ココア パパロア (中学校のみ)

キャバツの うめかつお たこやき あえ

むぎごはん じゃがいもの チゲふう みそじる

9(金) レーズンクリーム

スペインの料理

オレンジ

ソパ・テ・マリスコス

ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ちくわ ししゃもフライ

りんご たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ

パン (こむぎこ・こめこ) スパゲッティ ごま オリーブゆ さとう アーモンド トレッシング

625 25.0 807 32.0

ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ちくわ ししゃもフライ

りんご たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ

パン (こむぎこ・こめこ) スパゲッティ ごま オリーブゆ さとう アーモンド トレッシング

606 22.1 803 29.7

ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ちくわ ししゃもフライ

りんご たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ

パン (こむぎこ・こめこ) スパゲッティ ごま オリーブゆ さとう アーモンド トレッシング

636 22.0 826 27.0

ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ちくわ ししゃもフライ

りんご たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ

パン (こむぎこ・こめこ) スパゲッティ ごま オリーブゆ さとう アーモンド トレッシング

602 22.7 774 27.2

ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ちくわ ししゃもフライ

りんご たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ

パン (こむぎこ・こめこ) スパゲッティ ごま オリーブゆ さとう アーモンド トレッシング

665 28.9 818 35.4

12(月) 地場産 給食

れんこん もやし いり じゃこあえ

ごはん はもだんご じる

13(火) ケチャップソース

がぶつと食べよう山口 県産100%こんだて

チキンスティック

せわりパン

ゆでキャバツ クリームシチュー

14(水) 地場産 給食

ひじきとだいずのもの

ごはん おやこどん

15(木) 地場産 給食

チキンチキン れんこん

あじつけのり

ごはん ぶたじる

16(金) りんごジャム

地場産 給食

だいこんサラダ

コッパン

ポークビーンズ

ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ちくわ ししゃもフライ

りんご たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ

パン (こむぎこ・こめこ) スパゲッティ ごま オリーブゆ さとう アーモンド トレッシング

619 21.0 755 24.6

ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ちくわ ししゃもフライ

りんご たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ

パン (こむぎこ・こめこ) スパゲッティ ごま オリーブゆ さとう アーモンド トレッシング

652 27.1 807 32.1

ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ちくわ ししゃもフライ

りんご たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ

パン (こむぎこ・こめこ) スパゲッティ ごま オリーブゆ さとう アーモンド トレッシング

644 27.2 765 31.8

ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ちくわ ししゃもフライ

りんご たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ

パン (こむぎこ・こめこ) スパゲッティ ごま オリーブゆ さとう アーモンド トレッシング

661 25.8 807 30.3

ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ちくわ ししゃもフライ

りんご たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ

パン (こむぎこ・こめこ) スパゲッティ ごま オリーブゆ さとう アーモンド トレッシング

657 27.2 823 33.3

19(月) あまなつみかんいり フルーツミックス

むぎごはん チキンカレー

20(火) ゴールドキウイフルーツ

シチリアふうポーク

コッパン

かぼちゃのポタージュ

21(水) はりはり

あじのしおやき

むぎごはん おじゃがもち じる

22(木) 中国の料理

ちゅうか サラダ

しょう ロンポー

むぎごはん ちゅうかコーン たまごスープ

23(金) トンカツソース

トンカツ

よこわりまるパン

ゆでキャバツ やさいスープ

ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ちくわ ししゃもフライ

りんご たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ

パン (こむぎこ・こめこ) スパゲッティ ごま オリーブゆ さとう アーモンド トレッシング

690 19.0 - -

ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ちくわ ししゃもフライ

りんご たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ

パン (こむぎこ・こめこ) スパゲッティ ごま オリーブゆ さとう アーモンド トレッシング

679 26.0 850 31.8

ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ちくわ ししゃもフライ

りんご たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ

パン (こむぎこ・こめこ) スパゲッティ ごま オリーブゆ さとう アーモンド トレッシング

604 24.0 720 28.2

ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ちくわ ししゃもフライ

りんご たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ

パン (こむぎこ・こめこ) スパゲッティ ごま オリーブゆ さとう アーモンド トレッシング

607 20.4 807 27.0

ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ちくわ ししゃもフライ

りんご たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ

パン (こむぎこ・こめこ) スパゲッティ ごま オリーブゆ さとう アーモンド トレッシング

640 26.3 777 30.6

26(月) 岐阜県の料理

ごまあえ

とりにくのてりやき

むぎごはん すったて じる

27(火) れいとうパン

チーズポテト

こくとうパン

にくだんこのスープ

28(水) かぼちゃひきにく

イタリアン ドレッシング

フライ

チキンライス ポトフ

29(木) こまつのいわたし

こまつのいわたし

むぎごはん じゃがいものそぼろあん

30(金) カレーやさんのなぞドレッシング

カレーやさんのなぞドレッシング

ナン

キーマカレー

ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ちくわ ししゃもフライ

りんご たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ

パン (こむぎこ・こめこ) スパゲッティ ごま オリーブゆ さとう アーモンド トレッシング

605 26.8 724 31.4

ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ちくわ ししゃもフライ

りんご たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ

パン (こむぎこ・こめこ) スパゲッティ ごま オリーブゆ さとう アーモンド トレッシング

621 22.8 794 28.4

ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ちくわ ししゃもフライ

りんご たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ

パン (こむぎこ・こめこ) スパゲッティ ごま オリーブゆ さとう アーモンド トレッシング

642 18.5 821 22.1

ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ちくわ ししゃもフライ

りんご たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ

パン (こむぎこ・こめこ) スパゲッティ ごま オリーブゆ さとう アーモンド トレッシング

650 24.0 822 32.2

ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ちくわ ししゃもフライ

りんご たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ

パン (こむぎこ・こめこ) スパゲッティ ごま オリーブゆ さとう アーモンド トレッシング

640 28.0 771 33.4