

2023年

6月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

今月の給食目標

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	緑	黄
おもに体を つくるものになる食品	おもに体の 調子を整え るものになる食品	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 セリー

ぶたにくのしょうがやき

むぎごはん もすくスープ

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 ハバロア (中学校のみ)

キャベツの うめかつお たこやき

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 にんにく

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 ドレッシング

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 にんにく

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 ドレッシング

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 にんにく

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 ドレッシング

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 にんにく

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 ドレッシング

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 にんにく

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 ドレッシング

665 28.9 818 35.4

12(月) 地場産 給食

れんこん もやし のり

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 キャベツ 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 にんにく

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 ドレッシング

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 にんにく

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 ドレッシング

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 にんにく

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 ドレッシング

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 にんにく

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 ドレッシング

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 にんにく

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 ドレッシング

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

ゆで キャベツ

トンカツ

よこわり まるパン

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 にんにく

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 ドレッシング

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 にんにく

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 ドレッシング

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 にんにく

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 ドレッシング

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 にんにく

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 ドレッシング

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 にんにく

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 ドレッシング

640 26.3 777 30.6

26(月) 岐阜県の料理

ごまあえ

とりにくの たりやき

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 サラダ

チキン ライス ポトフ

29(木) こむぎ

こむぎの うめ

むぎごはん じゃがいもの そぼろあん

30(金) ヨーグルト

カレーやさんの なぞドレッシング サラダ

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 にんにく

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 ドレッシング

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 にんにく

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 ドレッシング

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 にんにく

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 ドレッシング

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 にんにく

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 ドレッシング

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 にんにく

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 ドレッシング

640 28.0 771 33.4