

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
3 月	ごはん	牛乳	ほっけの照り焼き 切干大根の炒め煮 厚揚げのみそ汁	牛乳 ほっけ さつま揚げ 厚揚げ 味噌 大豆	米 油 砂糖 じゃがいも	しょうが 切干大根 にんじん こんにやく さやいんげん 玉ねぎ ほうれん草	744	32.2
4 火	うどん	牛乳	カレー南蛮汁 アーモンドサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	うどん カレールウ かたくり粉 アーモンド 油	にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン	852	28.0
5 水	コッペパン	牛乳	セルフのチリコンカンドッグ コールスローサラダ マカロニスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	パン 油 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン はくさい にんじん	783	32.2
6 木	ごはん	牛乳	セルフのかみかみ丼 青のりポテト 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 青のり 油揚げ 豆腐 味噌 大豆	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	ごぼう にんじん メンマ こんにやく ピーマン キャベツ えのきたけ 長ねぎ	780	29.2
7 金	ごはん	牛乳	厚焼きたまご なめたけサラダ 肉じゃが	牛乳 たまご 豚肉	米 じゃがいも 油 砂糖	もやし にんじん ほうれん草 なめたけ 玉ねぎ しめじ こんにやく さやいんげん	750	28.3
10 月	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 磯香あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 いわし のり 豆腐 味噌 大豆	米 じゃがいも	うめ キャベツ にんじん ほうれん草 長ねぎ	742	27.7
11 火	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソースがけ アスパラとコーンのサラダ トマトとニラのたまごスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご	米 砂糖 油 かたくり粉	だいこん キャベツ アスパラガス きゅうり コーン 玉ねぎ トマト にら	742	27.9
12 水	ごはん	牛乳	いかの竜田揚げ 野菜炒め けんちん汁	牛乳 いか ちくわ 厚揚げ	米 かたくり粉 油 じゃがいも ごま油	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン だいこん ごぼうこんにやく 長ねぎ	764	29.4
13 木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 厚揚げの薬味ソースがけ(2個) 昆布あえ めぎすのつみれとアスパラのごま汁	牛乳 厚揚げ かつお節 塩昆布 めぎすつみれ 味噌	米 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま	長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん アスパラガスこんにやく	725	27.8
14 金	ごはん	牛乳	かつおのフライ 茎わかめのきんぴら 鶏だんご汁	牛乳 かつお 茎わかめ 豚肉 鶏肉 油揚げ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん だいこん たけのこ チンゲンサイ 長ねぎ	760	29.6
17 月	各種地区大会							
18 火	中華めん	牛乳	【味めぐり ～九州～】 ちゃんぽんスープ きびなごフライ(3尾) ひじきと大豆のサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ きびなご ひじき 大豆	中華めん 砂糖 かたくり粉 油 小麦粉 パン粉 米粉	キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし きくらげ コーン しょうが きゅうり	840	34.8
19 水	ごはん	牛乳	がんもどきの野菜あんかけ(2個) ピリ辛漬け 青菜のみそ汁	牛乳 がんも 豚肉 豆腐 味噌 大豆	米 砂糖 かたくり粉 ラー油 ごま油 ごま	しょうが 玉ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ きゅうり だいこん ほうれん草 長ねぎ	808	31.5
20 木	ごはん	牛乳	ミートボールの酢豚風 もやしの中華ひたし 春雨スープ	牛乳 鶏肉 豆腐 なると	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 春雨	にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン もやし ほうれん草 チンゲンサイ 長ねぎ メンマ	709	23.5
21 金	各種地区大会							
24 月	ごはん	牛乳	ビーンズカレー こんにやくサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 じゃがいも カレールウ 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにくこんにやく もやし きゅうり コーン	799	23.9
25 火	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター(2尾) ほうれん草のおひたし 五目スープ	牛乳 ししゃも 豚肉 わかめ 味噌	米 小麦粉 砂糖 米粉 油	もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ メンマ コーン	791	28.6
26 水	米粉の アップルパン	牛乳	オムレツミートソース キャベツとツナのソテー 豆乳コーンスープ	牛乳 たまご 豚肉 ツナ ベーコン 豆乳	米粉パン 油 砂糖 じゃがいも 米粉	りんご にんにく 玉ねぎ トマト キャベツ ブロッコリー にんじん コーン パセリ	907	39.5
27 木	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい(2個) 小松ナムル マーボー豆腐	牛乳 たら 豆腐 豚肉 味噌	米 パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま 油 かたくり粉	コーン たまねぎ もやし 小松菜 にんじん 長ねぎ にら たけのこ しいたけ しょうが にんにく	796	32.2
28 金	ごはん	牛乳	あじのトマトチーズ焼き 野菜とベーコンの炒め物 かき玉汁	牛乳 あじ 粉チーズ ベーコン 豆腐 たまご	米 オリーブ油 油 かたくり粉	玉ねぎ にんにく パセリ キャベツ ほうれん草 コーン にんじん たけのこ えのきたけ 小ねぎ	738	35.3

一食平均エネルギー：779 Kcal

たんぱく質：30.1 g

脂質：21.9 g

食塩：2.7 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ～日本一周 味めぐり～  
6月は九州地方の献立です。

ちゃんぽんは、長崎名物のめん料理です。明治時代に長崎の中華料理店の店主が、中国から長崎に来る留学生に、安くて栄養があるものを食べさせたいと考え提供したのが始まりとされています。きびなごは鹿児島県や長崎県で多く獲れる魚です。