



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名							栄養価		
		おもに体(血・肉・骨)をつくるもとになる食品		おもに体の調子をととのえるもとになる食品			おもにエネルギーのもとになる食品		小学校	中学校	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)			
								たんぱく質(g)			
1 (木)	胚芽パン 牛乳 イタリアンスープ ミンチカツ もやしのソテー	ミンチカツ	牛乳	にんじん	ほうれんそう	もやし	たまねぎ	パン	油	617	837
		ハム	こなチーズ	ピーマン	あかピーマン	とうもろこし		パン		27.0	36.4
2 (金)	ビーフカレーライス(菱ごはん) 牛乳 コールスロー オレンジ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん		キャベツ	オレンジ	こめ	カレーパウダー	699	857
			だっしるんにゅう			たまねぎ	とうもろこし	じゃがいも	油	20.5	24.2
5 (月)	たまごパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツのソテー 型抜きチーズ	ぶたにく	牛乳	にんじん	こまつな	たまねぎ	キャベツ	じゃがいも	油	634	794
		あかいんげんまめ	チーズ	トマト		グリーンピース		パン		26.9	33.6
6 (火)	ごはん 牛乳 沢煮焼 いわしかりかりフライ 鯖わかめの酢のもの	ぶたにく	牛乳	にんじん	ねぎ	きゅうり	だいこん	こめ	油	623	818
			いわしフライ			たけのこ	ごぼう	さとう	ごま油	20.4	26.6
7 (水)	むぎごはん 牛乳 かぼちゃの詰め煮 きんぴらごぼう	あつあげ	牛乳	かぼちゃ	にんじん	たまねぎ	ごぼう	こめ	油	685	839
		さつまあげ		さやいんげん		こんにゃく		むぎ		23.2	27.6
8 (木)	はちみつパン 牛乳 コーンポタージュ オムレツ アスパラガスのサラダ	オムレツ	牛乳	アスパラガス	にんじん	たまねぎ	きゅうり	パン	油	650	833
		とりにく		パセリ		とうもろこし	マッシュルーム	じゃがいも		25.5	32.1
9 (金)	ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 いかなゲット ごまあえ	いかなゲット	牛乳	にんじん	ねぎ	キャベツ	たまねぎ	こめ	油	617	795
		とうふ	わかめ			きゅうり	なめこ	さとう	ごま	27.2	35.0
12 (月)	コッパン 牛乳 ミネストローネ 鶏のからあげ ピーナッツあえ	とりにく	牛乳	にんじん	ほうれんそう	もやし	たまねぎ	パン	油	637	794
		ベーコン		トマト		マッシュルーム	とうもろこし	じゃがいも	ピーナッツ	26.3	32.5
13 (火)	むぎごはん 牛乳 かきたま汁 鮭の塩焼き わかめときゅうりの酢のもの	たまご	牛乳	にんじん	ねぎ	きゅうり	たまねぎ	こめ	ごま	603	790
		さけしおやき	わかめ			しめじ		むぎ		29.4	36.9
14 (水)	むぎごはん 牛乳 チャーシャン豆腐 あげぎょうざ 大根のナムル	あつあげ	牛乳	にんじん	ねぎ	たまねぎ	たけのこ	こめ	油	652	839
		ぎょうざ				だいこん	しいたけ	むぎ	ごま油	22.6	28.1
15 (木)	こめ 米粉パン 牛乳 具だくさんスープ ポテトのミートソース びわゼリー	ぶたひきにく	牛乳	にんじん	ピーマン	たまねぎ	キャベツ	パン	油	603	782
		ベーコン		パセリ		しめじ	とうもろこし	じゃがいも	ゼリー	22.4	28.7
16 (金)	ゆかり麦ごはん 牛乳 煮ごみ ちりめんあえ	あつあげ	牛乳	にんじん	しそ	もやし	こんにゃく	こめ	油	655	799
		とりにく	しらすぼし			きゅうり	だいこん	じゃがいも	ピーナッツ	23.6	28.0
19 (月)	パイパン 牛乳 皿うどん 冷凍みかん	ぶたにく	牛乳	にんじん	ねぎ	みかん	キャベツ	パン	油	616	773
		いか	えび			たまねぎ	もやし	あけチャーメン		24.9	31.5
20 (火)	ごはん 牛乳 みそ汁 さんまみぞれ煮 甘酢あえ	さんまみぞれ	牛乳	にんじん	ねぎ	たまねぎ	キャベツ	こめ		613	784
		とうふ				もやし		さとう		23.7	30.2
21 (水)	えだまめ 枝豆ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 厚焼き卵 アスパラガスのごまあえ	あつゆたまご	牛乳	アスパラガス	にんじん	たまねぎ	こんにゃく	じゃがいも	ごま油	695	834
		あひび				えだまめ	キャベツ	こめ		25.9	30.1
22 (木)	ナン 牛乳 マカロニスープ キーマカレー メロン	ぶたひきにく	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ	メロン	ナン	油	602	784
		ベーコン				キャベツ	とうもろこし	マカロニ	油	26.5	34.7
23 (金)	ごはん 牛乳 中華スープ チンジャオロース	つくね	牛乳	ピーマン	にんじん	たまねぎ	もやし	こめ	油	627	787
		ぎゅうにく		あかピーマン	にら	しいたけ	しょうが	さとう	ごま油	26.1	32.3
26 (月)	こがね 小型コッパン 牛乳 なす入りミートスパゲッティ フルーツカクテル	あいびきにく	牛乳	にんじん	トマト	たまねぎ	なす	パン	油	636	771
		こなチーズ				みかん	パイン	スパゲッティ	オリーフオイル	23.0	27.4
27 (火)	ごはん 牛乳 すまし汁 さばの生姜煮 ゆで干し大根の酢のもの	さばしょうが	牛乳	にんじん	ねぎ	きゅうり	たまねぎ	こめ	ごま	625	766
		とうふ	わかめ			えのきたけ	ゆでほしだいこん	さとう		25.6	30.8
28 (水)	むぎごはん 牛乳 肉じゃが 和風サラダ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	さやいんげん	たまねぎ	こんにゃく	こめ	油	611	799
		さつまあげ	わかめ			キャベツ	きゅうり	じゃがいも	ごま油	19.7	25.7
29 (木)	中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 バンサンスー	うすらたまご	牛乳	にんじん		キャベツ	たまねぎ	こめ	油	608	805
		ぶたにく				きゅうり	もやし	はるさめ	ごま油	22.5	29.8
30 (金)	ごはん 牛乳 肉団子のスープ きびなごフライ 高菜の油いため	にくだんご	牛乳	たかな	にんじん	キャベツ	たまねぎ	こめ	油	663	818
		たまごそぼろ	きびなごフライ			しらすぼし		さとう	ごま	23.4	28.3

* 毎日、牛乳200cc1本が付きまます。 * 都合により献立を変更する場合があります。

毎年6月は
食育月間!

- 6月の欠食等の予定(H29.5.25現在)
- ★ 5日(月) 川棚中全校 郡中体連振替休日のため欠食
 - ★ 20日(火) 川棚中全校 郡中体連陸上大会のため欠食
 - ★ 20日(火) 川棚小6年生 バイキング給食
 - ★ 23日(金) 小串小・石木小4年生 長崎見学のため欠食
 - ★ 30日(金) 川棚小4年生 長崎見学のため欠食

* 川棚町産食べ物



たまねぎ



アスパラガス