



6月献立のお知らせ



令和6年度

安代地区学校給食センター

日・曜	こんだて名 (こんだて名の②は、②この意味です)	おもしろくひん名			栄養価	
		ねつ ちから 熱や力のもとになる (黄のなかま)	ち ぼろ にく 血や骨や肉になる (赤のなかま)	からだ ちよし せいの 体の調子を整える (緑のなかま)	エネルギー	
		小	中	小	中	
2月	ちくさやき / 牛乳 ぶたとれんこんのあまからいため こまつなとあつあげのみそ汁	さとう でんぷん 油 油 さとう でんぷん	たまご とりにく ぶたにく だいず	ほうれんそう にんじん ごぼう たまねぎ ししいだけ しょうが れんこん にんじん さやいんげん にんにく にんじん だいこん こまつな えのきたけ	578	732
3火	八幡平産ターサイしゅうまい② / 牛乳 もやしのナムル ちゅうかたまごスープ オレンジ	こむぎこ ねぎ油 さとうきびとう ごま ごま油 さとう でんぷん	ぶたにく / 牛乳 とうふ わかめ たまご	たまねぎ ターサイ しょうが もやし にんじん にら チンゲンサイ にんじん オレンジ	571	706
4水	【歯と口の健康週間】 ロングライフコッパン / 牛乳 タンドリーチキン ごぼうサラダ ジュリアンスープ	こむぎこ さとう ショートニング ごま マヨネーズ さとう	たんぱく ぬんじゆう 脱脂粉乳 / 牛乳 とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ パセリ	611	705
5木	【歯と口の健康ゼリー】 かみかみタコメンチ / 牛乳 ちくせんに キャベツのみそ汁 デコボン	でんぷん さとう パン粉 こむぎこ 油 油 さとう	たらすりみ たこ あおさ / 牛乳 とりにく だいず	キャベツ べにしょうが にんじん れんこん ごぼう こんにゃく ほししいだけ さやいんげん キャベツ にんじん だいこん ねぎ デコボン	617	760
6金	さばのちゅうかねぎやき / 牛乳 さきいかのかみかみあえ わかめスープ	ごま油 さとう ごま油	さば / 牛乳 さきいか わかめ とうふ	しょうが にんにく だいこん きゅうり にんじん くわわかめ にんじん たけのこ まいたけ ねぎ	596	740
9月	いわしのかりフライ② / 牛乳 すきこんぶのもの キムチ汁 ぶどうグミ	さとう じゃがいも でんぷん 米粉 玄米粉 あぶら 油 さとう	いわし / 牛乳 すきこんぶ さつまあげ だいず ぶたにく やきとうふ みそ	にんじん こんにゃく さやいんげん にんじん ごぼう キャベツ こんにゃく まいたけ ねぎ キムチ ぶどうかじゅう	684	797
10火	【きょうかしよこんだて】 トマトミートオムレツ はなやさいサラダ こんさいカレー シヨア (※牛乳なし)	油 さとう	たまご とりにく ぶたにく カレールウ (乳)	たまねぎ トマトピューレ ブロッコリー カラフラワー キャベツ とうもろこし ドレッシング (ゆずかじゅう、レモンかじゅう)	629	801
11水	食パン / 牛乳 ささみチーズフライ ポテトサラダ アスパラとベーコンのスープ いちごジャム	こむぎこ さとう ショートニング さとう パン粉 でんぷん 油 じゃがいも マヨネーズ さとう	たんぱく ぬんじゆう 脱脂粉乳 / 牛乳 とりささみ チーズ		603	702
12木	さばのしょうがに / 牛乳 たくあんのかりポリあえ せんべい汁 水まんじゅう	さとう 水あめ ごま かやきせんべい さとう くす粉	さば / 牛乳 とりにく こしあん かんてん	しょうが こまつな キャベツ にんじん たくあん だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	683	796
13金	ほうれんそうまんじゅう② / 牛乳 すぶた なめこのちゅうかスープ	じゃがいも さとう コンスターチ こむぎこ ごま油 さとう でんぷん	ぶたにく / 牛乳 ぶたにく とうふ	ほうれんそう たまねぎ とうもろこし たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ ほししいだけ だいこん にんじん なめこ チンゲンサイ ねぎ	571	685
16月	わふうにくじゃがコロッケ / 牛乳 こまつなとしらすのごまあえ いもだんご汁 ミニようなしゼリー	じゃがいも さとう パン粉 こむぎこ 油 さとう ごま油 ごま いもだんご (じゃがいも、でんぷん) さとう 水あめ	ぎゅうにく / 牛乳 しらすほし とりにく	たまねぎ こまつな もやし にんじん にんじん ごぼう こんにゃく まいたけ ねぎ ようなしかにく ようなしかじゅう	646	
17火	あまずにくだんご② / 牛乳 キャベツのささみあえ じゃがいもとにらのみそ汁	さとう 油 パン粉 ごま油 ごま さとう じゃがいも	とりにく / 牛乳 ささみフレーク あぶらあげ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし にんじん だいこん にら	615	
18水	【はちまんたいきゅうしよく】 こくとうロングライフコッパン/牛乳 さげのチーズやき 八幡平ほうれんそうのサラダ ミネストローネ ももゼリー	こむぎこ くらさとう ショートニング オリブオイル さとう じゃがいも マカロニ 水あめ さとう	たんぱく ぬんじゆう 脱脂粉乳 / 牛乳 さげ チーズ ツナフレーク ウインナー だいず	パセリ ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ やさいジュース パセリ ももピューレ	548	649
19木	とりのコチュジャンやき / 牛乳 ちゅうかくらげのサラダ みそビーフンスープ	さとう さとう ごま油 ビーフン	とりにく / 牛乳 ちゅうかくらげ ささみフレーク ぶたにく ラーメンスープ (みそ、ほたてエキス)	しょうが にんにく にんじん きゅうり キャベツ だいずもやし たけのこ にんじん にら	599	734
20金	ちくわのいそべあげ (小①中②) / 牛乳 じゃがいものそばろに わかめうどん あじつけのり	こむぎこ でんぷん さとう 油 じゃがいも 油 さとう うどん	ぎょにくすりみ あおさ / 牛乳 ぶたにく わかめ のり	たまねぎ にんじん たけのこ こんにゃく ほししいだけ さやいんげん にんじん まいたけ ねぎ	614	822
23月	チーズインハンバーグ / 牛乳 はるさめとひじきのあえもの どさんこ汁 オレンジ	パン粉 さとう ラード チーズソース (こむぎこ) はるさめ さとう ごま油 じゃがいも バター	とりにく チーズソース (チーズ、ゼラチン) / 牛乳 ひじき ぶたにく みそ	たまねぎ トマトピューレ パセリ にんじん きゅうり もやし にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし オレンジ	640	762
24火	あかうおのてりやき / 牛乳 おからサラダ キャベツとん汁 れいとうパン	さとう 水あめ マヨネーズ さとう	あかうお / 牛乳 おから ツナフレーク ぶたにく やきとうふ みそ	トマトピューレ きゅうり ミックスベジタブル (にんじん、とうもろこし、ブロッコリー) にんじん ごぼう キャベツ まいたけ ねぎ こんにゃく パインアップル	655	794
25水	ソフトフランスパン / 牛乳 ハムステーキ コロコロまめサラダ クリームシチュー	こむぎこ マーガリン さとう ショートニング でんぷん さとう ラード ごま じゃがいも バター シチュールウ (こむぎこ)	たんぱく ぬんじゆう 脱脂粉乳 / 牛乳 とりにく ぶたにく だいず ささみフレーク とりにく 牛乳 シチュールウ (乳)	たまねぎ じゃがいも えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん ブロッコリー	637	769
26木	【きょうかしよこんだて】 とりにくの黒糖ねぎソース / 牛乳 にんじんしりしりサラダ もずくのすまし汁 シークワーサータルト	くらさとう 油 でんぷん ごま油 さとう ごま油 はるさめ さとう こめこ 油 水あめ ショートニング	とりにく / 牛乳 ツナフレーク もずく とうふ かまぼこ とうにゅう だいず粉	ねぎ にんにく しょうが もやし にんじん えのきたけ ねぎ シークワーサーかじゅう	672	801
27金	カレーぎょうざ② / 牛乳 チンジャオロース あざりとキャベツのスープ	こむぎこ ねぎ油 さとうきびとう カレーフレーク ごま油 でんぷん	ぶたにく / 牛乳 ぶたにく ハム あざり	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが たけのこ ビーマン にんじん もやし キャベツ にんじん ねぎ	560	700
30月	とうふそぼろどんの具 / 牛乳 やさいのツナあえ かぼちゃのみそ汁 ココアバナナドック	さとう 油 ごま油 さとう こむぎこ あぶら ココアパウダー	ぶたにく だいずミート とうふ みそ ツナフレーク ドレッシング (くわわかめ) あぶらあげ みそ たまご 牛乳 にゅうせいひん ゼラチン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな きゅうり もやし とうもろこし かぼちゃ にんじん しめじ こねぎ バナナピューレ	735	851

歯と口の健康週間



ごはん持参時(水曜日以外)は、この欄に「こめ」が入ります。大切なエネルギー源となるごはんです。忘れずに持参しましょう。

<6月の栄養価平均> 小学校: エネルギー622kcal・たんぱく質24.5g・脂質20.9g・塩分2.3g
中学校: エネルギー753kcal・たんぱく質29.1g・脂質24.4g・塩分2.7g

※都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※太字の食品は、八幡平市産のものです。