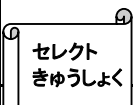




日	曜	こんだてめい		ぎゅう にゅう	ちやきんにくの もとになる(あか)	ねつやちからの もとになる(き)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネ ル ギ ー <kcal>	たんぱ く し つg	
1	火	ごはん (むぎいり)	くるまふとやさいのもの じゃことやさいのおひたし ひじきのふりかけ	○	ぎゅうにゅう ひじき こなかつお とりにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく じゃがいも くるまふ	ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ いんげん こまつな キャベツ	578	21.6	
2	水	キーマカレーあげやさいぞえ コーンサラダ アセロラゼリー		○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こなかんてん	こめ むぎ あぶら さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト かぼちゃ にがうり ホールコーン キャベツ アセロラジュース	645	20.7	
3	木	ひやし きつね うどん	じゃがいももち やさいのあまずあえ	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ	うどん さとう あぶら じゃがいも でんぶん	にんじん ほししいたけ ながねぎ こまつな キャベツ もやし 	560	16.8	
4	金	あしたば パン	なつやさいのグラタン キャベツスープ くだもの	○	ぎゅうにゅう ひよこめめ ぶたにく チーズ ベーコン	あしたばパン マカロニ あぶら	ズッキーニ なす かぼちゃ にんにく たまねぎ ホールトマト にんじん キャベツ メロン	614	24.4	
7	月	たなばた ちらし	ちぎりあげ そうめんすましじる キラキラぶどうゼリー	○	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ たまご たら とうふ こなかんてん	こめ さとう あぶら そうめん でんぶん	にんじん ごぼう さやえんどう とうがん ながねぎ こまつな えだまめ ホールコーン ごぼう レモン バイン缶 ぶどうジュース	635	25.2	
8	火	ごく ごはん	さかなのてりやき いとかんてんのサラダ みそしる 	○	ぎゅうにゅう あずき だいず あおヒラス わかめ とうふ いとかんてん	こめ むぎ もちごめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	しょうが にんじん もやし キャベツ きゅうり こまつな ながねぎ	663	29.5	
9	水	ラタウイユ スパゲティ	フライドポテトサラダ  ゆでとうもろこし	○	ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲティ あぶら じゃがいも	パジャル にんにく たまねぎ なす ズッキーニ 黄ピーマン ホールトマト こまつな キャベツ にんじん とうもろこし	639	21.5	
10	木	ごはん (むぎいり)	にくどうふ やさいのごまびたし くだもの	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく いりごま	にんじん たまねぎ さやえんどう こまつな キャベツ すいか	623	25.9	
11	金	えだまめ ごはん	さかなのたつたあげ とうがんのスープ	○	ぎゅうにゅう かつお とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら でんぶん	えだまめ しょうが にんじん とうがん ながねぎ こまつな	639	24.2	
14	月	カレー コーン ピラフ	とりにくのガーリックやき キャベツスープ	○	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく ベーコン	こめ バター あぶら	にんじん たまねぎ ホールコーン グリンピース にんにく りんご キャベツ	631	23.5	
15	火	まーぼー どんぶり	ポイルやさいサラダ にらたまスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ ながねぎ にら	635	24.4	
16	水	ごはん (むぎいり)	チキンなんばん ひやじる れいとうパイン	ジョ ア	ジョア とうふ とりにく うずらのたまご	こめ むぎ いりごま あぶら でんぶん さとう マヨネーズ	きゅうり おおば はねぎ しょうが たまねぎ パセリ れいとうパイン	638	28.3	
17	木	みそ ラーメン	 セレクト きゅうしょく サモサ ホワイトゼリー サモサ ぶどうゼリー	ぎゅう にゅう コーヒ ぎゅう にゅう りんご ジュース	ぎゅうにゅう コーヒーぎゅうにゅう ぶたにく ハム かまぼこ ひよこめめ こなかんてん	ラーメン あぶら ラーゆ ごまあぶら ねりごま いりごま じゃがいも ぎょうざのかわ さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ながねぎ にら たまねぎ きゅうり ぶどうジュース りんごジュース 	665	21.8	
		ひやし ごまだれ そば						661	23.1	
* 学校行事、食材料の都合により、献立の変更並びに給食実施日を変更することがあります。								6月分平均栄養摂取量	630	23.6
※今月の食育の日16日(毎月19日)宮崎県の郷土料理です。								中学年1人1回あたりの 栄養摂取基準	640	24.0