

*物資の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

6月給食よていこんだてひょう

たんぱく質を多く含む食品	1群	血や肉や体をつくるもの
カルシウムを多く含む食品	2群	
カロテンを多く含む食品	3群	体の調子を整えるもの
ビタミンCを多く含む食品	4群	
炭水化物を多く含む食品	5群	
脂質を多く含む食品	6群	熱や力のもとになる

月		火		水		木		金	
2		3 かみかみメニュー		4		5		6 鹿児島県の郷土料理	
① 麦ごはん ② さんらいだん 酸辣湯 ③ ほういこーらー 回鍋肉		① ミルクパン ② にく 肉うどん ③ きなこ大豆		① 麦ごはん ② なつやさい 夏野菜カレー ③ バイクドポテト		① コッペパン ② み 実だくさんスープ ③ 豚挽肉のチーズ焼き		① すめし 酢飯 ② あお 青さのすまし汁 ③ さつますもじの具	
1群 きゅうにゅう ②とうふ とりにく 2群 ③ぶたにく		1群 きゅうにゅう ②ぶたにく かまぼこ 2群 あぶらあげ ③だいず きなこ		1群 きゅうにゅう ②ぶたにく レッドキッドニー 2群 ひよこめ スキムミルク こなチーズ ③チーズ		1群 きゅうにゅう ②とりにく 2群 ③ぶたにく チーズ		1群 きゅうにゅう ②とりにく とうふ あおさ 2群 ③さつまあげ かまぼこ あぶらあげ	
3群 ②たけのこ にんじん しだいけ ふかねぎ 4群 えのき ③キャベツ にんじん たまねぎ もやし		3群 ②にんじん たまねぎ ほうれんそう 4群 ③バナナ		3群 ②にんじん たまねぎ カボチャ なす 4群 ビーマン ③たまねぎ アスパラガス		3群 ②たまねぎ にんじん キャベツ コーン 4群 えだまめ ③たまねぎ にんじん トマト グリーンピース		3群 ②にんじん だいこん えのき はねぎ 4群 ③にんじん しだいけ たけのこ えだまめ	
5群 ①こめ むぎ ②かたくりこ 6群 ③さとう かたくりこ		5群 ①ミルクパン ②うどん さとう 6群 ③こくとう		5群 ①こめ むぎ ②あぶら ③じゃがいも		5群 ①コッペパン ②じゃがいも 6群 ③バター マカロニ		5群 ①こめ むぎ ③あぶら さとう	
E 636*792 P 23.4*28.3		E 686*879 P 32.5*40.9		E 697*866 P 24.2*29.5		E 601*763 P 30.4*38.2		E 599*741 P 25.1*30.3	
家庭でとって もらいたいもの		家庭でとって もらいたいもの		家庭でとって もらいたいもの		家庭でとって もらいたいもの		家庭でとって もらいたいもの	
さかな やさい いも		たまご やさい きのこ		きのこ いも やさい		さかな まめ やさい		たまご やさい いも	
9 かみかみメニュー		10		11		12		13	
① 麦ごはん ② ながだけの味噌汁 ③ かみかみ揚げ		① コッペパン ② トマトたまスープ ③ ガーリックマヨ炒め		① 麦ごはん ② なすの味噌汁 ③ ぶたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め		① ミルクパン ② なすのスパゲティ ③ パインサラダ		① 麦ごはん ② けんちゃん汁 ③ さんしょく 三色そばろの具	
1群 きゅうにゅう ②あぶらあげ ③いか 2群		1群 きゅうにゅう ②とりにく たまご 2群 ③ぶたにく		1群 きゅうにゅう ②とりにく ③ぶたにく 2群		1群 きゅうにゅう ②ぶたにく だいず 2群 こなチーズ		1群 きゅうにゅう ②とうふ ③とりにく 2群 たまご	
3群 ②たけのこ たまねぎ にんじん えのき 4群 ③こぼろ れんこん		3群 ②たまねぎ にんじん とまと コーン 4群 ほうれんそう ③しめじ えのき キャベツ たまねぎ		3群 ②にんじん だいこん なす しめじ 4群 ほうれんそう ③たまねぎ にんじん ビーマン		3群 ②たまねぎ なす にんじん とまと 4群 ビーマン しめじ ③キャベツ にんじん パイン		3群 ②たまねぎ にんじん ふかねぎ だいこん 4群 こぼろ えのき ③えだまめ	
5群 ①こめ むぎ ②じゃがいも 6群 ③かたくりこ さとう		5群 ①コッペパン ②あぶら じゃがいも 6群 ③さとう ③バター		5群 ①こめ むぎ ②じゃがいも 6群 ③さとう あぶら		5群 ①ミルクパン ②スパゲティ あぶら 6群 ③さとう		5群 ①こめ むぎ ③さとう 6群	
E 571*706 P 23.4*27.9		E 571*727 P 29.0*36.6		E 603*748 P 27.5*33.4		E 637*816 P 26.9*30.2		E 650*754 P 27.4*30.2	
家庭でとって もらいたいもの		家庭でとって もらいたいもの		家庭でとって もらいたいもの		家庭でとって もらいたいもの		家庭でとって もらいたいもの	
にく やさい まめ		さかな まめ やさい		さかな やさい くだもの		さかな たまご やさい		さかな いも やさい	
16 種子島の食材		17 かみかみメニュー		18 種子島の郷土料理		19 食育の日		20 鹿児島県の郷土料理	
① 麦ごはん ② みぞれ汁 ③ ながだけと豚肉の炒め		① コッペパン ② じゃが辛フォ ③ 砂ずりのカレー揚げ		① 麦ごはん ② 茶ぶ汁 ③ 茎わかめのきんぴら		① ミルクパン ② わかめうどん ③ こんさのツナマヨ和え		① 麦ごはん ② さつま汁 ③ キビナゴの唐揚げ ④ 添えキャベツ	
1群 きゅうにゅう ②とりにく ③ぶたにく 2群 あぶらあげ		1群 きゅうにゅう ②ぶたにく やきぶた 2群 ③すなご		1群 きゅうにゅう ②とりにく あつあげ 2群 ③ハム くきわかめ		1群 きゅうにゅう ②とりにく わかめ 2群 かまぼこ あぶらあげ ③ツナ		1群 きゅうにゅう ②とりにく あつあげ 2群 ③きびなご	
3群 ②だいこん にんじん たまねぎ なめこ 4群 しだいけ ゆず ③ながだけ		3群 ②ふかねぎ ③にんじん たまねぎ もやし 4群 たけのこ ③たんげんさい きくらげ		3群 ②にんじん だいこん いんげん こぼろ 4群 こんにゃく たけのこ ③にんじん もやし		3群 ②にんじん たまねぎ はねぎ しだいけ 4群 ほうれんそう ③こぼろ レンコン みすな えだまめ		3群 ②にんじん こぼろ だいこん こんにゃく 4群 たまねぎ しだいけ ふかねぎ	
5群 ①こめ むぎ ②かたくりこ 6群 ③あぶら さとう		5群 ①コッペパン ②クイツィオ あぶら 6群 ③じゃがいも あぶら		5群 ①こめ むぎ ②じゃがいも さとう 6群 ③さとう あぶら		5群 ①ミルクパン ②うどん 6群		5群 ①こめ むぎ ②あぶら じゃがいも 6群 さとう ③あぶら かたくりこ	
E 612*762 P 28.7*35.1		E 636*772 P 30.8*36.9		E 655*818 P 25.1*30.4		E 632*804 P 26.9*33.8		E 637*792 P 28.2*34.5	
家庭でとって もらいたいもの		家庭でとって もらいたいもの		家庭でとって もらいたいもの		家庭でとって もらいたいもの		家庭でとって もらいたいもの	
さかな まめ やさい		たまご まめ きのこ		さかな やさい まめ		やさい くだもの		たまご やさい きのこ	
23 鹿児島県の郷土料理		24		25 かみかみメニュー		26		27 かみかみメニュー	
① 麦ごはん ② 鶏飯の汁 ③ 鶏飯の具 ④ ぶたにく あ に 豚肉の揚げ煮		① コッペパン ② イタリアンスープ ③ とりにく あずき あ 鶏肉の甘酢和え		① 麦ごはん ② い とうふ 炒り豆腐 ③ ほ だいこん 干し大根のはりはり漬け		① コッペパン ② ポークビーンズ ③ コールスローサラダ		① 麦ごはん ② ちゃんぽん 中華丼の具 ③ カリカリじゃこサラダ	
1群 きゅうにゅう ③ささみ たまご のり 2群 ③ぶたにく		1群 きゅうにゅう ②とりにく チーズ 2群 たまご ③とりにく		1群 きゅうにゅう ②とりにく さつまあげ 2群 とうふ こやうどうふ ③こんぶ		1群 きゅうにゅう ②ぶたにく だいず 2群		1群 きゅうにゅう ②ぶたにく イカ 2群 うずらのたまご ③しらすまし わかめ	
3群 ②にんじん つぼつ しいたけ 4群 ③はねぎ ④にがうり		3群 ②にんじん たまねぎ ほうれんそう 4群 コーン ③たまねぎ にんじん ビーマン		3群 ②にんじん たまねぎ こぼろ しだいけ 4群 ほうれんそう ③しだいけ キャベツ にんじん だいこん		3群 ②にんじん たまねぎ ビーマン とまと 4群 ③キャベツ にんじん きゅうり コーン		3群 ②にんじん たまね	