

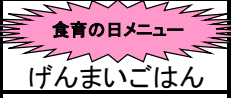
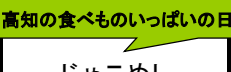
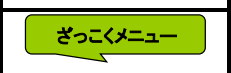


よていこんだてひょう



**6月4～10日は歯の衛生週間ということで給食でもカミカミ週間です☆
しっかりかんで 食べましょう！！**

くろ しお ちょう りつ がっ こう きゅう しょく
黒潮町立学校給食センター

日 (曜)	主 食 しゅしょく	牛 乳	おかず・デザート	材 料 名			エネルギー
				ねつ ちから 熱や力となる【黄】	からだ 体をつくる【赤】	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える【緑】	小学校 中学校
1 月	ごはん	○	とりにくのチリソース ポテトサラダ チンゲンサイのスープ	はくまい、きょうかまい、 ごまあぶら、でんぶん、 じゃがいも、マヨネーズ	とりにく、ハム、とうふ、わかめ、 ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、たまねぎ、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 チンゲンサイ、たけのこ	645 kcal 774 kcal
2 火	ごはん	○	シイラのゆうあんやき おひたし ひじきのにも	はくまい、きょうかまい、 さとう、あぶら	しいら、かつおぶし、とりにく、 ひじき、あぶらあげ、だいず、 ぎゅうにゅう	もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン、 しめじ、こんにやく、インゲン、ゆずかじゅう	655 kcal 786 kcal
3 水	さがスパゲッティ ミニくるみパン	○	ドレッシングサラダ チーズ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、パン	ぶたにく、ハム、チーズ、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ひらたけ、 ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン	585 kcal 702 kcal
4 木	ごはん	○	にくじゃが カミカミきゅうりもみ りんご	はくまい、きょうかまい、 じゃがいも、あぶら、さとう、 でんぶん、ごま	ぶたにく、さきいか、わかめ、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、いとこんにやく、 ほししいたけ、インゲン、きゅうり、 せんぎりだいこん、りんご	632 kcal 758 kcal
5 金	だいずのかみごはん	○	きびなごフライ ゆかりあえ、ミニトマト ころころに	はくまい、きょうかまい、 さとう、あぶら	だいず、かちり、たまご、きびなご すまき、こんぶ、あつあげ、 てんぶらだんご、ぎゅうにゅう	もやし、あおな、ミニトマト、かぼちゃ、 こんにやく、にんじん	715 kcal 858 kcal
8 月	ごはん	○	とりにくのてりやき ごまあえ こうやどうふのたまごとじ	はくまい、きょうかまい、 さとう、でんぶん、ごま	とりにく、あかみそ、たまご、 こうやどうふ、ちくわ、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、あおな、キャベツ、 にんじん、エリンギ、ほししいたけ、インゲン	735 kcal 882 kcal
9 火	ごはん	○	チンジャオロース パンサンスー じゃこナッツ	はくまい、きょうかまい、 あぶら、さとう、はるさめ、 ごまあぶら、アーモンド	ぶたにく、とりむねにく、かちり、 かつおぶし、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、 しょうが、もやし、キャベツ、きゅうり	717 kcal 860 kcal
10 水	 ワールドカップおうえんメニュー 						606 kcal 727 kcal
11 木	ごはん	○	おやこに オクラのおかかあえ いよかん、あじつけのり	はくまい、きょうかまい、 さとう	とりにく、たまご、ちくわ、 かつおぶし、あじつけのり、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、 オクラ、にんじん、いよかん	633 kcal 760 kcal
12 金	ごはん	○	カツオのだいずのごまみそあえ ごまサラダ きりぼしだいこんのにも	はくまい、きょうかまい、 でんぶん、さとう、あぶら、 ごま	だいず、カツオ、わかめ、とりにく、 あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	しょうが、あかピーマン、きゅうり、キャベツ、 せんぎりだいこん、にんじん、インゲン、 しめじ	677 kcal 812 kcal
15 月	ごはん	○	にらとん ビーフンサラダ	はくまい、きょうかまい、 ごまあぶら、ビーフン、さとう	ぶたにく、すまき、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、 ニラ、しめじ、にんにく、きゅうり	657 kcal 788 kcal
16 火	ごはん	○	とりのからあげ いそあえ いりどうふ	はくまい、きょうかまい、 こむぎこ、でんぶん、あぶら、 さとう、マヨネーズ、ごま	とりにく、ひじき、ちくわ、とうふ、 とりミンチ、あぶらあげ、たまご、 ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、 あかピーマン、コーン、たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、ねぎ	792 kcal 950 kcal
17 水	ぶたキムチどん	○	かいそうサラダ てづくりみかんゼリー	はくまい、きょうかまい、 むぎ、ごまあぶら、さとう、 あぶら、ジュース	ぶたにく、かいそう、かにかま、 かんてん、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、たまねぎ、はくさい(キムチ) ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん	680 kcal 816 kcal
18 木	ごはん	○	マーボーどうふ もやしのナムル みしょうかん	はくまい、きょうかまい、 ごまあぶら、さとう、でんぶん	とうふ、あいびきミンチ、 あかみそ、ハム、わかめ、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、 しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、 みしょうかん	627 kcal 752 kcal
19 金	 食育の日メニュー げんまいごはん	○	シイラのおうごんあげ とさゆずかあえ ミニトマト、みそしる	はくまい、きょうかまい、 げんまい、こむぎこ、あぶら、 ごま、さとう	しいら、かつおぶし、あぶらあげ、 あいみそ、わかめ、 ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆずかじゅう、 ミニトマト、みょうが、たまねぎ、ねぎ	660 kcal 792 kcal
22 月	ごはん	○	すきやきふうに タコのすもの	はくまい、きょうかまい、 あぶら、さとう、わかめ、 ごま	ぶたにく、やきどうふ、タコ、 わかめ、ぎゅうにゅう	こんにやく、キャベツ、にんじん、しめじ、 えのきだけ、ねぎ、きゅうり	639 kcal 766 kcal
23 火	 高知の食べものいっぱいの日 じゃこめし	○	ニコのたねコロツケ ピーマンのしおこんぶあえ とさジローたまごのスープ	はくまい、きょうかまい、 じゃがいも、こむぎこ、 パンこ、あぶら、ごま	かちり、あぶらあげ、 あいびきミンチ、しおこんぶ、とうふ とさジローたまご、ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ、たまねぎ、ピーマン、 あかピーマン、きピーマン、ニラ	603 kcal 723 kcal
24 水	  佐賀中学校アンコールメニュー  						667 kcal 800 kcal
25 木	ごはん	○	いかのかりんあげ たくあんあえ ちくぜんに	はくまい、きょうかまい、 さとう、でんぶん、あぶら	イカ、とりにく、ちくわ、 ぎゅうにゅう	しょうが、キャベツ、はくさい、ほうれんそう、 にんじん、たくあん、こんにやく、レンコン、 ごぼう、たけのこ、ほししいたけ、インゲン	653 kcal 783 kcal
26 金	 旬のメニュー スタミナどん	○	ちゅうかサラダ いくり	はくまい、きょうかまい、 むぎ、さとう、ごまあぶら、 ごま	ぶたにく、わかめ、ほたてのひも、 かにかま、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ニラ、しめじ、 にんにく、キャベツ、きゅうり、いくり	651 kcal 781 kcal
29 月	カレーライス	○	いろうりサラダ ふくじんづけ パイン	はくまい、きょうかまい、 むぎ、じゃがいも、あぶら、 カレールウ、さとう	ぶたにく、スキムミルク、 こなチーズ、ハム、 ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、ナス、グリーンピース、 りんご、キャベツ、きゅうり、ミニトマト、 コーン、ふくじんづけ、パイン	724 kcal 868 kcal
30 火	 ざっくメニュー ざっくごはん	○	サバのみりんぼし ばいにくあえ かぼちゃのみそしる	はくまい、きょうかまい、 ざっく、さとう	サバ、すまき、かつおぶし、 とうふ、わかめ、あいみそ、 ぎゅうにゅう	キャベツ、あおな、もやし、ねりうめ、 たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、かぼちゃ	644 kcal 773 kcal
●材料入荷の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ●給食停止の日に関しましては、各学校から随時、お知らせがあります。 ●ご不明な点や質問等がありましたら給食センターへお問い合わせください。							6月の平均 小学生 664kcal 中学生 796kcal