

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
2 月	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふハンバーグオニオンソース いそかあえ いもだんごじる	ぎゅうにゅう だいす とりにく とうふ のり あぶらあげ	こめ さとう かたくりこ いもだんご	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	596	22.3
3 火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ごもくラーメンスープ あおのりポテトビーンズ もやしとニラのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご なると だいす あおのり	ちゅうかめん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ きくらげ もやし にら	671	28.9
4 水	コッペパン	ぎゅうにゅう	チリコンカン(パンにはさんでたべよう) アスパラサラダ リボンマカロニのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす パーコン とうにゅう	パン あぶら パンこ オリーブゆ じゃがいも しろいんげんまめ マカロニ こめこ	たまねぎ にんにく トマト アスパラガス キャベツ きゅうり コーン にんじん	634	27.8
5 木	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのもぐもぐかみかみどん なめたけあえ あつあげのみそしる とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ みそ だいす	こめ あぶら さとう じゃがいも パンナコッタ	ごぼう にんじん きくらげ こんにゃく ビーマン こまつな もやし なめたけ だいこん ながねぎ	633	24.1
6 金	海っ子班ウォークラリー 弁当							
9 月	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのかばやきふう キャベツのごまあえ さんさいいりけんちんじる	ぎゅうにゅう あじ ちくわ あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう たけのこ さんさい こんにゃく ながねぎ	607	26.6
10 火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	カレーミートソース かいそうとこんにゃくのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす かいそう	ソフトめん あぶら カレールウ こめこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく もやし きゅうり こんにゃく	679	26.6
11 水	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしょうがに きりぼしサラダ しおちゃんこじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	こめ さとう あぶら	しょうが きりぼしだいこん もやし にんじん ほうれんそう キャベツ にら ながねぎ こんにゃく	657	27.5
12 木	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのにくみそあんかけ(4年～2個) むげんキャベツ わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ わかめ なると たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	606	24.4
13 金	海っ子班ウォークラリー予備日 弁当							
16 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものカレーやき(4年～2尾) かわりきんぴら キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも パーコン あつあげ みそ だいす	こめ オリーブゆ じゃがいも あぶら さとう	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ えのきたけ	613	27.7
17 火	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのビビンバ(にくそぼろ・ナムル) ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま ワントン	ぜんまい たけのこ にんじん しょうが にんにく もやし ほうれんそう たまねぎ はくさい チンゲンサイ	606	23.9
18 水	こめこ アップルパン	ぎゅうにゅう	オムレツのケチャップソース グリーンサラダ ポテトスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご ウインナー ヨーグルト	こめこパン さとう あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ チンゲンサイ	637	27.7
19 木	とうきびめし	ぎゅうにゅう	【あじめぐり～きゅうしゅう～】 ながさきてんぷら(4年～2個) きゅうりのかおりづけ はかたラーメンふうスープ	ぎゅうにゅう たら あおのり ぶたにく かまぼこ	こめ こむぎこ さとう こめこ あぶら ごまあぶら	コーン きゅうり キャベツ だいこん にんじん もやし ほうれんそう きくらげ しょうが	615	23.3
20 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのしちみやき わふうのりポテサラダ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ あぶらあげ みそ だいす	こめ ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな	685	27.7
23 月	ごはん	ぎゅうにゅう	アスパラいりポークカレー ふくじんあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん アスパラガス しょうが にんにく キャベツ こまつな だいこん なす れんこん しそ	614	18.9
24 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ささかまのおこのみやき(5年～2枚) きりぼしだいこんのやきそばふう とりだんごじる	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり かつおぶし ハム あぶらあげ とりだんご	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	きりぼしだいこん にんじん キャベツ ビーマン だいこん えのきたけ ながねぎ	598	22.0
25 水	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 さめのフライごまケチャップソース はるさめサラダ もずくスープ	ぎゅうにゅう さめ かまぼこ もずく	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ	606	21.3
26 木	ごはん	ぎゅうにゅう	だしまきたまご ひじきとツナのにももの とんじる	ぎゅうにゅう たまご ひじき ツナ ぶたにく とうふ みそ だいす	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう だいこん ながねぎ	604	24.9
27 金	ごはん	ぎゅうにゅう	みそだいす ほうれんそうとコーンのおひたし じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう だいす みそ ぶたにく あつあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	もやし コーン ほうれんそう にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	644	27.0
30 月	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんのひ】 ぶたにくのBBQソースいため うめあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ だいす	こめ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ ビーマン あかビーマン にんにく キャベツ きゅうり こまつな うめ だいこん にんじん えのきたけ きぬさや	609	24.9

一食平均エネルギー：627 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：19.8 g

食塩：2.2 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

しよひいく ひ にほんいっしゅう あじ
食育の日 ～日本一周 味めぐり～

がつ きゅうしゅうちほう こんだて
6 月は九州地方の献立です。

こんげつ あじ きゅうしゅうちほう みやぎきけん ふくおかけん ながさきけん こんだて と い みやぎきけん
今月の味めぐりは、九州地方の宮崎県、福岡県、長崎県の献立を取り入れました。とうきびめしは、宮崎県
きょうどりようり こめ きちよう じだい こめ いっしよ た こめ ま ひとびと み
の郷土料理です。お米が貴重だった時代に、お米と一緒に炊き米のかさを増し、人々のおなかを満たしたそう
です。きゅうりの収穫量は宮崎県が全国一の量を誇ります。長崎天ぷらは、400年前から伝わる長崎県の郷土料
しゅうかくりょうみやぎきけん ぜんこくいち りょう ほん ながさきてん ねんまえ つた ながさきけん きょうどりよ
り ぼうまきあいて じん た ころも あじ ふく
理です。貿易相手のポルトガル人が食べていた、衣に味のついたフリッターが元になっています。スープは福
おかけん ちゅうしん た とんこつくい はかた ふう しあ
岡県を中心に食べられている豚骨系の博多ラーメン風に仕上げました。

令和7年 6月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔下黒川小学校〕上越市教育委員会

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
2	月	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふハンバーグオニオンソース いそかあえ いもだんごじる	ぎゅうにゅう だいず とりにく とうふ のり あぶらあげ	こめ さとう かたくりこ いもだんご	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	596	22.3
3	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ごもくラーメンスープ あおのりポテトビーンズ もやしとニラのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご なんと だいず あおのり	ちゅうかめん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ きくらげ もやし にら	671	28.9
4	水	コッペパン	ぎゅうにゅう	チリコンカン(パンにはさんでたべよう) アスパラサラダ リボンマカロニのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうにゅう	パン あぶら パンこ オリーブゆ じゃがいも しろいんげんまめ マカロニ こめこ	たまねぎ にんにく トマト アスパラガス キャベツ きゅうり コーン にんじん	634	27.8
5	木	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのもぐもぐかみかみどん なめたけあえ あつあげのみそしる とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも パンナコッタ	ごぼう にんじん きくらげ こんにゃく ビーマン こまつな もやし なめたけ だいこん ながねぎ	633	24.1
6	金	ごはん	ぎゅうにゅう	タンドリーサーモン ひじきのマヨネーズサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう さけ とうにゅうヨーグルト ひじき とうふ かまぼこ たまご	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン たけのこ えのきたけ ほうれんそう	600	29.3
9	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのかばやきふう キャベツのごまあえ さんさいいりけんちんじる	ぎゅうにゅう あじ ちくわ あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう たけのこ さんさい こんにゃく ながねぎ	607	26.6
10	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	カレーミートソース かいそうとこんにゃくのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かいそう	ソフトめん あぶら カレールウ こめこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく もやし きゅうり こんにゃく	679	26.6
11	水	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしょうがに きりぼしサラダ しおちゃんこじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	こめ さとう あぶら	しょうが きりぼしだいこん もやし にんじん ほうれんそう キャベツ にら ながねぎ こんにゃく	657	27.5
12	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのにくみそあんかけ(4年～2個) むげんキャベツ わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ わかめ なんと たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	606	24.4
13	金	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのたつたあげ かおりあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん あおじそ たまねぎ	604	25.1
16	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものカレーやき(4年～2尾) かわりきんびら キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン あつあげ みそ だいず	こめ オリーブゆ じゃがいも あぶら さとう	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ えのきたけ	613	27.7
17	火	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのビビンバ(にくそぼろ・ナムル) ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま ワントン	ぜんまい たけのこ にんじん しょうが にんにく もやし ほうれんそう たまねぎ はくさい チンゲンサイ	606	23.9
18	水	こめこ アップルパン	ぎゅうにゅう	オムレツのケチャップソース グリーンサラダ ポテトスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご ウインナー ヨーグルト	こめこパン さとう あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ チンゲンサイ	637	27.7
19	木	とうきびめし	ぎゅうにゅう	【あじめぐり～きゅうしゅう～】 ながさきてんぷら(4年～2個) きゅうりのかおりづけ はかたラーメンふうスープ	ぎゅうにゅう たら あおのり ぶたにく かまぼこ	こめ こむぎこ さとう こめこ あぶら ごまあぶら	コーン きゅうり キャベツ だいこん にんじん もやし ほうれんそう きくらげ しょうが	615	23.3
20	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのしちみやき わふうのりポテサラダ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな	685	27.7
23	月	ごはん	ぎゅうにゅう	アスパラいりポークカレー ふくじんあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん アスパラガス しょうが にんにく キャベツ こまつな だいこん なす れんこん しそ	614	18.9
24	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ささかまのおこのみやき(5年～2枚) きりぼしだいこんのやきそばふう とりだんごじる	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり かつおぶし ハム あぶらあげ とりだんご	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	きりぼしだいこん にんじん キャベツ ビーマン だいこん えのきたけ ながねぎ	598	22.0
25	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 さめのフライごまケチャップソース はるさめサラダ もずくスープ	ぎゅうにゅう さめ かまぼこ もずく	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ	606	21.3
26	木	ごはん	ぎゅうにゅう	だしまきたまご ひじきとツナのにももの とんじる	ぎゅうにゅう たまご ひじき ツナ ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう だいこん ながねぎ	604	24.9
27	金	ごはん	ぎゅうにゅう	みそだいず ほうれんそうとコーンのおひたし じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく あつあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	もやし コーン ほうれんそう にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	644	27.0
30	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんのひ】 ぶたにくのBBQソースいため うめあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ ビーマン あかビーマン にんにく キャベツ きゅうり こまつな うめ だいこん にんじん えのきたけ きぬさや	609	24.9

一食平均エネルギー：625 Kcal

たんぱく質：25.3 g

脂質：19.8 g

食塩：2.2 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ～日本一周 味めぐり～

6月 は九州地方の献立です。

今月の味めぐりは、九州地方の宮崎県、福岡県、長崎県の献立を取り入れました。とうきびめしは、宮崎県の郷土料理です。お米が貴重だった時代に、お米と一緒に炊き米のかさを増し、人々のおなかを満たしたそうです。きゅうりの収穫量は宮崎県が全国一の量を誇ります。長崎まぶらは、400年前から伝わる長崎県の郷土料理です。貿易相手のポルトガル人が食べていた、衣に味のついたフリッターが元になっています。スープは福岡県を中心に食べられている豚骨系の博多ラーメン風に仕上げました。

令和7年 6月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔上下浜小学校〕上越市教育委員会

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
2	月	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふハンバーグオニオンソース いそかあえ いもだんごじる	ぎゅうにゅう だいず とりにく とうふ のり あぶらあげ	こめ さとう かたくりこ いもだんご	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	596	22.3
3	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ごもくラーメンスープ あおのりポテトビーンズ もやしとニラのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご なると だいず あおのり	ちゅうかめん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ きくらげ もやし にら	671	28.9
4	水	コッペパン	ぎゅうにゅう	チリコンカン(パンにはさんでたべよう) アスパラサラダ リボンマカロニのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうにゅう	パン あぶら パンこ オリーブゆ じゃがいも しろいんげんまめ マカロニ こめこ	たまねぎ にんにく トマト アスパラガス キャベツ きゅうり コーン にんじん	634	27.8
5	木	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのもぐもぐかみかみどん なめたけあえ あつあげのみそしる とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも パンナコッタ	ごぼう にんじん きくらげ こんにゃく ピーマン こまつな もやし なめたけ だいこん ながねぎ	633	24.1
6	金	ごはん	ぎゅうにゅう	タンドリーサーモン ひじきのマヨネーズサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう さけ とうにゅうヨーグルト ひじき とうふ かまぼこ たまご	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン たけのこ えのきたけ ほうれんそう	600	29.3
9	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのかばやきふう キャベツのごまあえ さんさいいりけんちんじる	ぎゅうにゅう あじ ちくわ あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう たけのこ さんさい こんにゃく ながねぎ	607	26.6
10	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	カレーミートソース かいそうとこんにゃくのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かいそう	ソフトめん あぶら カレールウ こめこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく もやし きゅうり こんにゃく	679	26.6
11	水	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしょうがに きりぼしサラダ しおちゃんこじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	こめ さとう あぶら	しょうが きりぼしだいこん もやし にんじん ほうれんそう キャベツ にら ながねぎ こんにゃく	657	27.5
12	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのにくみそあんかけ(4年～2個) むげんキャベツ わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ わかめ なると たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	606	24.4
13	金	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのたつたあげ かおりあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん あおじそ たまねぎ	604	25.1
16	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものカレーやき(4年～2尾) かわりきんぴら キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン あつあげ みそ だいず	こめ オリーブゆ じゃがいも あぶら さとう	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ えのきたけ	613	27.7
17	火	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのピビンパ(にくそぼろ・ナムル) ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま ワントン	ぜんまい たけのこ にんじん しょうが にんにく もやし ほうれんそう たまねぎ はくさい チンゲンサイ	606	23.9
18	水	こめこ アップルパン	ぎゅうにゅう	オムレツのケチャップソース グリーンサラダ ポテトスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご ウィンナー ヨーグルト	こめこパン さとう あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ チンゲンサイ	637	27.7
19	木	とうきびめし	ぎゅうにゅう	【あじめぐり～きゅうしゅう～】 ながさきてんぶら(4年～2個) きゅうりのかおりづけ はかたラーメンふうスープ	ぎゅうにゅう たら あおのり ぶたにく かまぼこ	こめ こむぎこ さとう こめこ あぶら ごまあぶら	コーン きゅうり キャベツ だいこん にんじん もやし ほうれんそう きくらげ しょうが	615	23.3
20	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのしちみやき わふうのりポテサラダ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな	685	27.7
23	月	ごはん	ぎゅうにゅう	アスパラいりポークカレー ふくじんあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん アスパラガス しょうが にんにく キャベツ こまつな だいこん なす れんこん しそ	614	18.9
24	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ささかまのおこのみやき(5年～2枚) きりぼしだいこんのやきそばふう とりだんごじる	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり かつおぶし ハム あぶらあげ とりだんご	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	きりぼしだいこん にんじん キャベツ ピーマン だいこん えのきたけ ながねぎ	598	22.0
25	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 さめのフライごまケチャップソース はるさめサラダ もずくスープ	ぎゅうにゅう さめ かまぼこ もずく	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ	606	21.3
26	木	ごはん	ぎゅうにゅう	だしまきたまご ひじきとツナのにも とんじる	ぎゅうにゅう たまご ひじき ツナ ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう だいこん ながねぎ	604	24.9
27	金	ごはん	ぎゅうにゅう	みそだいず ほうれんそうとコーンのおひたし じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく あつあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	もやし コーン ほうれんそう にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	644	27.0
30	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんのひ】 ぶたにくのBBQソースいため うめあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく キャベツ きゅうり こまつな うめ だいこん にんじん えのきたけ きぬさや	609	24.9

一食平均エネルギー：625 Kcal

たんぱく質：25.3 g

脂質：19.8 g

食塩：2.2 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

しよゐいく ひ にほんいっしゅう あじ
食育の日 ～日本一周 味めぐり～

がつ きゅうしゅうちほう こんだて
6月 は九州地方の献立です。

こんいつ あじ きゅうしゅうちほう みやざきけん ふくおかけん ながさきけん こんだて と い
今月の味めぐりは、九州地方の宮崎県、福岡県、長崎県の献立を取り入れました。とうきびめしは、宮崎県

きょうどりょうり こめ きちょう じだい こめ いっしょ た こめ ま ひとびと み
の郷土料理です。お米が貴重だった時代に、お米と一緒に炊き米のかさを増し、人々のおなかを満たしたそう

しゅうかくりょうみやざきけん ぜんこくいち りょう ぼこ ながさきてん ねんまふ つた ながさきけん きょうどりょ
です。きゅうりの収穫量は宮崎県が全国一の量を誇ります。長崎天ぷらは、400年前から伝わる長崎県の郷土料

り ぼうまきあいて じん た ころも あじ もと ふく
理です。貿易相手のポルトガル人が食べていた、衣に味のついたフリッターが元になっています。スープは福

おかけん ちゅうしん た とんこつけい はかた ふう しあ
岡県を中心に食べられている豚骨系の博多ラーメン風に仕上げました。