



日	曜日	こ ん だ て		材 料						栄養価		
		主食	主菜・副菜・	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	Kcal	g	mg
1	木	ごはん	丸天うどん 干草和え 角チーズ	鶏肉 丸天 油あげ	牛乳 チーズ しらす干し わかめ	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ 生しいたけ キャベツ もやし コーン	米 うどん 砂糖	ごま ごま油	777	32.7	539
2	金	大豆のかみかみごはん	鮭のマヨネーズ焼き 小松菜のごま和え けんちん汁 晩柑ゼリー	鶏肉 豆腐 油あげ	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ ごぼう もやし 干しいたけ こんにゃく キャベツ 晩柑(ばんかん)	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 水あめ	ごま ノンエッグ マヨネーズ	768	35.4	434
5	月	【和食の日】 麦ごはん	鯖のカレー煮 アスパラガスの柚子和え チンゲン菜のみそ汁	さば 鶏肉 豆腐 みそ 油あげ	牛乳 わかめ	人参 アスパラガス チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 柚子(ゆず)	米 麦 砂糖	油	828	30.7	346
6	火	パン	スパゲッティミートソース アーモンドサラダ ネーブルオレンジ	牛肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり オレンジ ドライパン	パン スパゲッティ	油 アーモンド	843	31.0	391
7	水	ごはん	かつおフライ 野菜ソテー 肉団子スープ	鶏肉 鰹(かつお) 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜 にら	玉ねぎ 生しいたけ キャベツ もやし	米 パン粉 春雨 小麦粉 砂糖 でん粉	油	759	28.9	419
8	木	麦ごはん	ポークカレー フルーツカクテル 福神漬	豚肉	牛乳 チーズ	人参 高菜 トマト	玉ねぎ れんこん しょうが 枝豆 きゅうり なたまめ 大根 なす みかん パナナ パイン もも	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	866	27.1	348
9	金	ごはん	肉豆腐 ちくわと小松菜のごま和え かなぎつくだ煮 ヨーグルト	牛肉 豚肉 ちくわ 豆腐	牛乳 ヨーグルト かなぎ	人参 チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ キャベツ 生しいたけ こんにゃく	米 砂糖 水あめ	油 ごま	774	32.6	583
12	月	ごはん	厚焼き卵 新じゃがのうま煮 豆腐のサラダ	卵 高野豆腐 鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳	人参 アスパラガス いんげん	玉ねぎ 干しいたけ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	795	30.9	346
13	火	県産麦50% ワンローフ パン	タンドリーチキン ツナサラダ コーンクリームスープ はちみつ&マーガリン	鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン しょうが かぼす	パン 小麦粉 じゃがいも マーガリン	油	833	37.6	444
14	水	麦ごはん	厚あげの中華煮 茎わかめのサラダ ネーブルオレンジ	豚肉 ちくわ 厚あげ	牛乳 茎わかめ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 生きくらげ たけのこ キャベツ ゆず しょうが きゅうり オレンジ レモン	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	821	32.8	574
15	木	ごはん	いわしのカリカリフライ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	いわし 鶏肉 豆腐 みそ 油あげ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ えのき ごぼう しょうが こんにゃく	米 米粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	777	26.9	458
16	金	【食育の日】 麦ごはん	大豆の磯煮 元気サラダ 野菜ふりかけ みかんジュース	鶏肉 クロダマル ハム 角天 大豆 かつお節 油あげ	牛乳 ひじき 昆布	人参 大根菜 いんげん かぼちゃ	キャベツ きゅうり コーン こんにゃく 赤じそ みかんジュース	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	820	30.3	386
19	月	ごはん	鶏つくね チャプチェ 中華スープ	鶏肉 牛肉 豚肉 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ きくらげ 干しいたけ	米 玄米 春雨 パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	789	28.8	411
20	火	米粉パン	チキンピーズ コーンサラダ メロン	鶏肉 大豆 みそ	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり メロン	パン じゃがいも 砂糖	油	818	39.7	413
21	水	麦ごはん	ししゃもフライ 焼き肉風炒め かみなり汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ししゃも あおさ	人参 ピーマン	玉ねぎ 生しいたけ ごぼう なす もやし キャベツ こんにゃく	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉	油 ごま	835	31.7	437
22	木	麦ごはん	ミートオムレツ 肉じゃが ごまじゃこ和え	卵 牛肉 豚肉 厚あげ	牛乳 しらす干し	人参 小松菜 ほうれん草 いんげん	玉ねぎ キャベツ もやし こんにゃく	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま	801	31.7	421
23	金	クワジュース	メンチカツ 枝豆サラダ もすく汁 シークワサーゼリー	豚肉 牛肉 鶏肉 かまぼこ 豆腐 油あげ	牛乳 もすく 昆布	人参 ねぎ 干しいたけ	玉ねぎ えのき 枝豆 キャベツ ゆず レモン きゅうり シークワサー	米 砂糖	油	798	28.0	335
26	月	ごはん	鯨の南蛮漬 即席漬 すまし汁(うずら卵入り)	うずら卵 鯨(あじ) 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ 昆布	人参 ピーマン ねぎ	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	米 砂糖 でん粉	油 ごま	766	33.5	447
27	火	食パン いちごミックス ジャム	ハンバーグ(きのこソース) アスパラガスのサラダ ラビオリスープ	鶏肉 豚肉 ハム いんげん豆	牛乳	人参 アスパラガス	玉ねぎ しめじ えのき セロリ キャベツ いちご りんご	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 水あめ	ノンエッグ マヨネーズ	847	33.7	516
28	水	麦ごはん	マーボー豆腐 パンサンデー 乳酸菌飲料(マスカット味)	卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 脱脂粉乳	人参 ねぎ 小松菜 しょうが	玉ねぎ 干しいたけ ヤングコーン キャベツ ぶどう(マスカット)	米 麦 春雨 でん粉 砂糖 水あめ	油 ごま油 ごま	836	35.5	642
29	木	ごはん	鯖のしょうが煮 焼きビーフン かぼちゃのみそ汁 アーモンド	鯖(さば) 豚肉 豆腐 油あげ みそ	牛乳 わかめ	人参 なら ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ 生きくらげ しょうが	米 ビーフン 砂糖 でん粉	油 アーモンド	813	28.9	424
30	金	麦ごはん	じゃがいものさっぱり煮 (うずら卵入り) もやしのごま和え ももヨーグルト	うずら卵 鶏肉 角天	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし こんにゃく もも	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	818	30.6	421

★ 今月のこんだてより

○ 天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

5日【和食の日】・・・麦ご飯とみそ汁に、主菜「煮魚」、副菜「旬の野菜を使った和え物」を組み合わせた和食の献立です。

16日【食育の日】・・・福岡県でとれた温州みかんを、朝倉市の工場加工した「みかんジュース」が、村の補助でつきます。

★6月から、「生きくらげ」を給食で使えるようになりました。生きくらげは、うまか〜! Tohoしょくざいです。

