

[6月給食献立表] 食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	ごはん		米			604 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き	トラウトサーモン、赤みそ	三温糖、有塩バター	玉葱、人参、キャベツ、えのきたけ	塩、酒、醤油、みりん	35.0 g
	お吸い物	鶏肉、こんぶ、かつおだし		大根、人参、小松菜	塩、醤油	18.4 g
2 金	ごはん		米			660 kcal
	ペペロンチキンとそら豆	鶏肉	オリーブ油	そら豆、にんにく、とうがらし	塩、こしょう、酒	32.9 g
	具だくさんみそ汁	木綿豆腐、こんぶ、かつおだし、 麦みそ	じゃがいも、板こんにゃく	人参、玉葱、大根、葉ねぎ		23.9 g
5 月	ごはん		米			598 kcal
	豚の生姜焼き	豚肉	なたね油、三温糖	玉葱、もやし、生姜	酒、醤油、みりん	31.2 g
	わかめのみそ汁 ふりかけ	わかめ、こんぶ、かつおだし、 麦みそ		人参、ぶなしめじ、大根、ねぎ		18.6 g
6 火	コッペパン	脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング			618 kcal
	鶏の山椒バターソース	鶏肉	有塩バター		塩、こしょう、醤油、山椒	31.4 g
	小松菜ソテー		なたね油	小松菜、玉葱、にんにく	塩、こしょう、コンソメ	27.8 g
	きのこスープ	ベーコン		ぶなしめじ、生しいたけ、 舞茸、葉ねぎ	鶏がらだし、コンソメ、 塩、こしょう、醤油	
	いちごジャム			いちごジャム		
7 水	たいめし	鯛、こんぶ、かつおだし	米	生姜	酒、塩、醤油、みりん	623 kcal
	里芋とオクラの煮物	鶏ひき肉、こんぶ、かつおだし	里芋、三温糖、片栗粉	オクラ、生姜、人参、干し椎茸	酒、塩、醤油	22.3 g
	根菜みそ汁	こんぶ、かつおだし、麦みそ		ごぼう、人参、大根、蓮根、葉ねぎ		12.4 g
	バナナ			バナナ		
8 木	ごはん		米			635 kcal
	焼肉と野菜 春雨スープ	牛肉 木綿豆腐	なたね油、三温糖 春雨	玉葱、キャベツ、人参、ぶなしめじ チンゲン菜、人参、きくらげ	醤油、酒、みりん、 コチュジャン、塩 醤油、鶏がらだし、塩、みりん	26.1 g 22.4 g
9 金	ごはん		米			603 kcal
	酢豚 中華スープ	豚肉	かたくりこ、こめゆ、三温糖 片栗粉、米油、三温糖	生姜、人参、玉葱、ピーマン、 生しいたけ、たけのこ チンゲン菜、もやし、人参	醤油、酒、酢、鶏がらだし、 ケチャップ 鶏がらだし、塩、こしょう、 みりん	29.3 g 16.6 g
12 月	ハヤシライス	牛肉、白花豆ペースト	米、なたね油	生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、 トマトピューレ	塩、こしょう、ワイン、 ウスターソース、鶏がらだし、 ハヤシルウ、ケチャップ、 デミグラスソース	709 kcal
	豆ツナサラダ	大豆、ひよこ豆、ひじき、 ツナフレーク油漬け	三温糖、オリーブ油	キャベツ、人参	酢、醤油、塩、こしょう	27.2 g
13 火	メロンパン	脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング、 メロンパン生地			647 kcal
	フランクフルト	フランクフルト				25.0 g
	目玉焼き風オムレツ	目玉焼き風オムレツ(加工品)				26.6 g
	野菜コンソメスープ	ベーコン		キャベツ、もやし、玉葱、セロリ	鶏がらだし、コンソメ、 醤油、塩、こしょう	
14 水	ごはん	こんぶ	米、三温糖			663 kcal
	鯖の生姜煮	鯖、こんぶ	三温糖	生姜、ねぎ	醤油、酒	33.2 g
	玉葱のみそ汁	絹ごし豆腐、こんぶ、かつおだし、 麦みそ		玉葱、人参、もやし、葉ねぎ		24.1 g
15 木	皿うどん	豚肉、いか	揚げ麵、なたね油、片栗粉	人参、白菜、玉葱、たけのこ、 小松菜、干し椎茸、ねぎ、生姜	酒、醤油、塩、こしょう、 オイスターソース、鶏がらだし	600 kcal
	浦上そばろ		つきこんにゃく、なたね油、三温糖	ごぼう、もやし、人参	醤油、みりん	32.7 g
	チーズ 【長崎県の献立】	チーズ				28.9 g

[6月給食献立表] 食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
16 金	ごはん			こめ 米			733 kcal
	チキン南蛮	○	とりにく 鶏肉	かたくりこ じょうしんこ こめゆ きんおんとう 片栗粉, 上新粉, 米油, 三温糖, タルタルソース		さけ しお しょうゆ す 酒, 塩, 醤油, 酢	29.5 g
	けんちん汁		もめんどうふ 木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	いた 板こんにやく	だいこん にんじん は 大根, 人参, 葉ねぎ, ごぼう, 干し椎茸	しお しょうゆ 塩, 醤油	32.4 g
19 月	かやくごはん		あぶらあ 油揚げ	こめ 米, なたね油	にんじん ほう しいたけ 人参, 干し椎茸	しょうゆ, みりん, さけ しお 醤油, みりん, 酒, 塩	608 kcal
	カレイの塩昆布焼き	○	カレイ, 塩昆布				34.5 g
	臭たっぷりみそ汁		もめんどうふ 木綿豆腐, こんぶ, かつおだし, むぎ 麦みそ	じゃがいも, いた じゃがいも, 板こんにやく	にんじん たまねぎ だいこん は 人参, 玉葱, 大根, 葉ねぎ		14.7 g
20 火	クワッサン		だっしふんにゅう 脱脂粉乳	きょうりきこ きんおんとう 強力粉, 三温糖, ショートニング, ソフトタイプマーガリン			601 kcal
	舌平目のパン粉焼き	○	したひらめ 舌平目	パン粉, オリーブ油	パセリ	しお 塩, こしょう	37.1 g
	そら豆				そら豆	しお 塩	25.9 g
	小松菜コンソメスープ		ベーコン	じゃがいも, なたね油	たまねぎ こまつな 玉葱, 小松菜, とうもろこし缶	コンソメ, 鶏がらだし, しお 塩, こしょう	
	ヨーグルト		ソフールストロベリー				
21 水	ジョア		マスカットジョア				618 kcal
	親子丼	○	とりにく たまご 鶏肉, 卵, こんぶ, かつおだし	こめ ふ かたくりこ きんおんとう 米, 麩, 片栗粉, 三温糖	たまねぎ 玉葱, ねぎ	みりん, 酒, しょうゆ みりん, 酒, 醤油	32.9 g
	豆腐のお吸い物		もめんどうふ 木綿豆腐, こんぶ, かつおだし		だいこん にんじん は 大根, 人参, 葉ねぎ	しょうゆ しお 醤油, 塩	14.7 g
22 木	マカロニグラタン	○	とりにく きゅうにゅう 鶏肉, 牛乳, チーズ	マカロニ, オリーブ油, 薄力粉, ゆうえん 有塩バター	たまねぎ にんじん 玉葱, 人参, エリンギ, ほうれん草	しお 塩, こしょう, ワイン, コンソメ	619 kcal
	レタススープ		ベーコン		たまねぎ レタス, 玉葱, ぶなしめじ, 人参	しお 塩, こしょう, 鶏がらだし, コンソメ, しょうゆ, みりん	28.1 g
	ブルーベリータルト			ブルーベリータルト(加工品)			33.2 g
	【給食試食会】						
23 金	創立記念日						
26 月	ごはん			こめ 米			669 kcal
	黒むつの西京焼き	○	くろむつ しろ 黒むつ, 白みそ			しお さけ 塩, 酒, みりん	31.8 g
	ひじきのマヨポンサラダ		ひじき, ツナフレーク油漬	マヨネーズ	とうもろこし缶, えだまめ とうもろこし缶, 枝豆	しょうゆ す 醤油, 酢	26.1 g
	のっぺい汁		もめんどうふ 木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	ながいも いた 長芋, 板こんにやく, かたくりこ 片栗粉	だいこん にんじん は 大根, 人参, 葉ねぎ, ぶなしめじ	しお しょうゆ さけ 塩, 醤油, 酒	
27 火	アシドミルク		の 飲むヨーグルト				624 kcal
	ミニコッペパン	○	だっしふんにゅう 脱脂粉乳	きょうりきこ きんおんとう 強力粉, 三温糖, ショートニング			25.4 g
	きのこスパゲティ		とりにく 鶏肉	スパゲッティ, オリーブ油	ぶなしめじ, エリンギ, 舞茸, とうもろこし缶, にんにく	しお 塩, こしょう, コンソメ	13.9 g
	ミネストローネ		ミックスビーンズ, ベーコン	じゃがいも, オリーブ油, 三温糖	にんじん たまねぎ 人参, 玉葱, セロリ, トマト缶, にんにく, パセリ	コンソメ, 鶏がらだし, しお 塩, こしょう	
28 水	ミートボールカレー	○	ミートボール, 赤みそ	こめ 米, なたね油, じゃがいも	たまねぎ にんじん 玉葱, 人参, りんごピューレ	しお 塩, こしょう, カレールウ, ウスターソース, カレー粉, みりん, しょうゆ	648 kcal
	きゃべつの梅和え				キャベツ, 人参, ブロッコリー, とうもろこし缶, カリカリ梅	しょうゆ 醤油	18.4 g
							19.7 g
29 木	わかめごはん		わかめごはんの素	こめ 米			632 kcal
	ラーメン	○	あじ 鰹	はくりきこ かたくりこ こめゆ きんおんとう 薄力粉, 片栗粉, 米油, 三温糖	にんじん 人参, もやし, 玉葱, きくらげ, とうもろこし缶	しょうゆ 醤油, オイスターソース, 鶏がらだし, 塩, こしょう	20.4 g
	焼き餃子		こめ こぎょうざ 米粉餃子				15.3 g
	マンゴー				マンゴー		
30 金	ごはん			こめ 米			638 kcal
	鰹の南蛮漬	○	あじ 鰹	はくりきこ かたくりこ こめゆ きんおんとう 薄力粉, 片栗粉, 米油, 三温糖	たまねぎ 玉葱, ピーマン, パプリカ, とうがらし	しお 塩, こしょう, みりん, しょうゆ す とうり 醤油, 酢, 鶏がらだし	33.8 g
	豆腐のみそ汁		きぬ 絹ごし豆腐, こんぶ, かつおだし, むぎ 麦みそ		にんじん 人参, もやし, 葉ねぎ		20.0 g