

6月 きゅうしょくこんだてひょう

令和8年度 あさぎ町教育委員会

あさぎ町学校給食センター

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		
				あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとのえる			
1月	むぎごはん		にんにくのめのいためもの ちゅうかふうたまごスープ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ヨーグルト	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま マヨネーズ	にんにくのめ たまねぎ きくらげ さとう コーン チンゲンサイ れんこん きゅうり えだまめ	小608 中743	23.8 30.3	18.3 22.0
2火	むぎごはん		しのだに みそしる ごしきあえ	ぎゅうにゅう とうふ あげ わかめ みそ たまご ぶたにく とりにく	こめ むぎ さとう ごま あぶら でんぶん こむぎこ	えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう きくらげ しょうが	637 740	22.5 25.5	21.5 23.2
3水	むぎごはん		とりにくのうめやき はるさめじる みそドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ むぎ さとう はるさめ ごま	しょうが しいたけ にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ コーン キャベツ こまつな	587 723	23.6 28.9	16.6 19.8
4木	むぎごはん		やきししやも きりぼしだいこんとじゃがいものにも すのもの	ぎゅうにゅう ししやも ぶたにく あつあげ わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごま	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しいたけ いんげん きゅうり	652 777	27.2 30.8	16.6 18.4
5金	あげパン		とりにくとペンネのトマトソースに にくだんごのスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく	パン あぶら きなこ さとう パンこ ペンネ	たまねぎ ピーマン コーン しいたけ にんじん ねぎ	636 798	27.9 34.8	25.7 31.3
8月	むぎごはん		おやこに ざぜんまめ ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず こんぶ ちくわ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん きゅうり キャベツ	703 853	28.0 33.3	19.7 22.5
9火	むぎごはん		さかなのみそマヨネーズやき こんさいじる えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ホキ みそ ヨーグルト とりにく あつあげ	こめ むぎ マヨネーズ でんぶん こんにやく さとう ごま あぶら	たまねぎ れんこん だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり えだまめ	612 733	26.9 32.1	17.2 19.7
10水	沖縄県の料理 クワージュシー		あじフライ すましじる にんじんしりしり	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あじ あおのり わかめ こんぶ ツナ たまご	こめ むぎ あぶら さとう パンこ	しいたけ えのきたけ にんじん ねぎ	607 734	25.1 30.1	23.3 27.9
11木	インドの料理 むぎごはん		まめカレー カチュンバ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたレバー こうやどうふ だいず ひよこまめ ヨーグルト チーズ	こめ むぎ じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース トマト しょうが きゅうり レモン	698 833	26.3 30.6	19.5 22.0
12金	セルフサンド (メンチカツ)		スパゲティナポリタン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ハム チーズ ぶたにく とりにく	パン あぶら スパゲティ さとう パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン キャベツ きゅうり みかん	722 945	25.2 32.2	26.8 34.6
15月	山梨県の料理 むぎごはん		ほうとう いりこのあおのりあえ やさいとたまごのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ いりこ あおのり たまご ヨーグルト	こめ むぎ うどん ごま さとう あぶら マヨネーズ	しいたけ かぼちゃ だいこん にんじん はくさい ねぎ キャベツ ブロッコリー	618 743	25.1 29.3	17.9 20.8
16火	韓国の料理 むぎごはん		ヤンニョムチキン チャプチェ ナムル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	きくらげ しめじ こまつな たまねぎ キャベツ にんじん しょうが もやし きゅうり	720 864	25.7 30.3	23.7 27.5
17水	むぎごはん		いわしのトマトに かきたまじる ひじきのまめまめサラダ	ぎゅうにゅう いわし たまご とうふ ひじき だいず ツナ ヨーグルト	こめ むぎ でんぶん さとう マヨネーズ	たまねぎ トマト にんじん レモン しいたけ ほうれんそう きゅうり コーン えだまめ	623 748	25.5 30.1	21.1 23.9
18木	タイの料理 ガパオライス		わかめスープ ヤム、ウンセン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こうやどうふ わかめ とうふ	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン コーン えのきたけ きゅうり キャベツ レモン	623 754	27.0 33.3	17.6 20.5
19金	ふるさとくまさんデー しょくパン マーシャルピーンズ		とうふいりカレーシチュー あげポテトのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ しろいんげん ハム だいず スキムミルク	パン さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ はくさい にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン	623 802	21.0 26.6	27.1 33.8
22月	大阪府の料理 むぎごはん		たこやき にくすい きりぼしだいこんのたまごとじ	ぎゅうにゅう たこ ぎゅうにく とうふ あげ たまご	こめ むぎ あぶら さとう こめこ	キャベツ にんじん ねぎ しいたけ いんげん きりぼしだいこん	646 791	25.6 30.4	20.5 24.1
23火	むぎごはん		ごぼういりハンバーグ ピリからみそしる うのはなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ ちくわ おから	こめ むぎ パンこ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう マヨネーズ	たまねぎ ごぼう もやし にんじん こまつな コーン きゅうり キャベツ	636 789	21.8 26.6	20.9 25.1
24水	熊本県の料理 たかなめし		うまかコロケ タイピーエン そくせきづけ	ぎゅうにゅう ばにく ちりめん いか ぶたにく うずらたまご	こめ むぎ ごま あぶら さとう じゃがいも パンこ はるさめ でんぶん ごまあぶら	たかなづけ しょうが きくらげ キャベツ もやし にんじん きぬさや きゅうり	705 821	24.5 28.8	22.9 25.0
25木	むぎごはん		さばのにらじょうゆかけ たまぎたけいりみそしる ごぼうとこんぶのサラダ	ぎゅうにゅう さば あげ とうふ みそ こんぶ ツナ	こめ むぎ さとう ごま さとも マヨネーズ	にら たまねぎ にんじん ねぎ たまぎたけ ごぼう いんげん	642 797	26.0 32.7	20.9 25.8
26金	ロシアの料理 コッペパン		ボルシチ マカロニサラダ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なまクリーム チーズ ヨーグルト	パン じゃがいも あぶら バター マカロニ マヨネーズ	にんじん たまねぎ ビーツ キャベツ きゅうり すいか	617 759	25.0 30.0	21.9 26.3
29月	宮崎県の料理 むぎごはん		千キンなんぼん みそけんちんじる ピーマンのひじきあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あげ みそ ひじき たまご	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう さとも こんにやく ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ ピーマン もやし たまねぎ	694 823	24.8 29.5	26.7 29.7
30火	スペインの料理 パエリア		オムレツ スパイススープ ブロッコリーサラダ	えび いか あさり ぎゅうにゅう たまご ベーコン ひよこまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら でんぶん	たまねぎ グリンピース にんじん ほうれんそう ブロッコリー キャベツ コーン	559 722	22.2 27.3	17.0 20.3

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月のあさぎ町産食材

米・卵(1・8・10・17・22日)・トマト・ねぎ・メロン・きゅうり

今月の旬の食材

じゃがいも・玉ねぎ・梅・すいか・トマト・ズッキーニ
きびなご・たちうお

6月は食育月間です。

食育月間特別献立として、日本各地の料理と世界の
国々の料理を取り入れました。様々な料理がありま
す。料理を調べて、そこからいろいろな地域や国を知って
いくのもいいですね。