

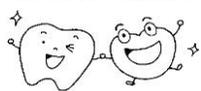
6月献立表

令和5年度南国市学校給食センター

献立名	赤の仲間 (主に血や肉・骨を作る)		みどりの仲間 (主に体の調子をよくする)		黄色の仲間 (主に糖やエネルギーになる)		
	たんぱく質が多い	むぎ質が多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	炭水化物が多い	脂肪が多い	
1 木	厚揚げと豚肉のスタミナ炒め 海藻サラダ	豚肉・厚揚げ・みそ ハム	海藻ミックス・牛乳	にんじん・にら	にんにく・生姜・玉ねぎ・たけのこ キャベツ・きゅうり・コーン	米・砂糖 砂糖	油 オリーブ油
2 金	鮭のみそマヨネーズ焼き 小松菜の土佐ゆず和え すまし汁	甘塩鮭・みそ ツナ 豆腐	牛乳・わかめ	パセリ粉 小松菜・にんじん ねぎ	玉ねぎ きゅうり・ゆの酢 しめじ	米・砂糖 砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ
5 月	レモン酢あえ オレンジ	豚肉 ツナ	 牛乳	にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん	玉ねぎ・生姜・にんにく キャベツ・きゅうり・レモン果汁 オレンジ	米・砂糖	油 ごま
6 火	鯖の塩焼き ごぼうサラダ かきたま汁	塩鯖 ハム 豆腐・たまご	牛乳	にんじん にんじん・ねぎ	ごぼう・きゅうり・コーン しめじ	米	油 ノンエッグマヨネーズ
7 水	豆腐の中華煮 みそドレッシングあえ ひじきの佃煮	豚肉・豆腐 花かつお・みそ	牛乳・ひじきの佃煮	にんじん・ねぎ にんじん	生姜・にんにく・玉ねぎ・たけのこ・しめじ キャベツ・きゅうり	米・砂糖・でん粉 砂糖	油・ごま油 ごま・油
8 木	海と大地のなかよしコロッケ パブリカサラダ コンソメスープ	鶏肉	牛乳	赤パブリカ にんじん・チンゲン菜	乾燥梅・枝豆 キャベツ・コーン 玉ねぎ	米 海と大地のなかよしコロッケ 砂糖 じゃが芋	油 油 油
9 金	じゃが芋のそぼろ煮 パンサンスウ・ヨーグルト	鶏肉 ハム	牛乳・ヨーグルト	にんじん にんじん	生姜・玉ねぎ・枝豆 きゅうり	じゃが芋・こんにゃく・砂糖 春雨・砂糖	油 ごま・ごま油
12 月	入梅献立 南瓜のフライ 豚汁 あじさいゼリー	鶏肉 豚肉・厚揚げ・みそ	牛乳	にんじん 南瓜フライ にんじん・ねぎ	ささがきごぼう・しめじ 大根	米・砂糖 さつまい芋 あじさいゼリー	油 油
13 火	チャブチェ 小松菜のサラダ ふりかけ	牛肉 ツナ ふりかけ	牛乳	にんじん・にら 小松菜・にんじん	にんにく・生姜・玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸 きゅうり	米・春雨 砂糖	油・ごま油 オリーブ油
14 水	煮込みハンバーグ コーンサラダ ひじきの炒め煮	ハンバーグ ハム 油揚げ・大豆	牛乳・ひじき	にんじん・いんげん	きゅうり・キャベツ・コーン	米・砂糖 砂糖 こんにゃく・砂糖	油 油
15 木	厚揚げの五目煮 大豆サラダ	豚肉・厚揚げ ハム・大豆	牛乳	にんじん	干し椎茸・たけのこ・枝豆・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン	米・でん粉	油 ノンエッグマヨネーズ
16 金	南国卵のオムレツ ごまじゃこサラダ 米粉のクリームスープ、ゆずゼリー	鶏肉・卵 じゃこ ウインナー・豆乳	牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ・干し椎茸 きゅうり・キャベツ・ゆの酢 玉ねぎ・ズッキーニ・しめじ・コーン・キャベツ	米・じゃが芋 砂糖 米粉・ゆずゼリー	油 ごま
19 月	食育の日献立 高知家のカレー フレンチサラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん・トマト・ピーマン 高知農業高校の玉ねぎを使うよ!	玉ねぎ・生姜・にんにく・枝豆 キャベツ・きゅうり・コーン・レモン果汁	米・じゃが芋 砂糖	油 油
20 火	ヤンニョムチキン 野菜のナムル 具たっぷりスープ	鶏肉・みそ ハム・大豆	牛乳	にんじん・ほうれん草 にんじん・小松菜	にんにく もやし・キャベツ	米・砂糖・でん粉 砂糖 じゃが芋	油・ごま油 ごま・ごま油
21 水	焼きそば ごまサラダ すいか	豚肉・ふし粉 ハム		にんじん・にら にんじん	キャベツ・玉ねぎ きゅうり・キャベツ・もやし すいか	コッパン・中華麺 オレンジジュース	油 ごま
22 木	小松菜のカツマヨ和え もちもち団子汁	豚肉 花かつお 鶏肉・豆腐	牛乳	にんじん・ねぎ 小松菜 にんじん・チンゲン菜・ねぎ	白菜キムチ・たくあん・玉ねぎ 白菜 大根・生姜	米 おじゃがもちボール・こんにゃく	ごま油 ノンエッグマヨネーズ
23 金	サバのみそ煮 ピーマンのごま和え 中華風野菜炒め	鯖・みそ 花かつお 豚肉	牛乳	にんじん・ピーマン にんじん	生姜 もやし 生姜・たけのこ・干し椎茸・キャベツ・玉ねぎ	米・砂糖 砂糖	油・ごま油
26 月	豚肉の生姜炒め マヨネーズサラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん・ピーマン・パブリカ 小松菜・にんじん	生姜・キャベツ・玉ねぎ・椎茸 きゅうり	米・砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ
27 火	かつおのオーロラソースあえ ごまあえ 豆乳入りみそ汁	かつお 油揚げ・豆乳・みそ	牛乳	小松菜・にんじん 南瓜・ねぎ	生姜 キャベツ しめじ・玉ねぎ	米・でん粉・砂糖 砂糖	油 ごま
28 水	麻婆豆腐 切干大根の中華和え	豚肉・豆腐・みそ ハム	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	生姜・にんにく・たけのこ・干し椎茸 切干大根・きゅうり・キャベツ	米・砂糖・でん粉 砂糖	油・ごま油 ごま・ごま油
29 木	みそちゃんこ みたらし団子	しらす干し 鶏団子・油揚げ・みそ	牛乳	小松菜 にんじん・ねぎ	玉ねぎ・白菜・大根	米 白玉餅・砂糖・でん粉	ごま
30 金	肉じゃが 荳わかめのサラダ	牛肉	荳わかめ・牛乳	いんげん・にんじん にんじん	玉ねぎ きゅうり	米・じゃが芋・砂糖 こんにゃく 春雨・砂糖	油 ごま油・ごま

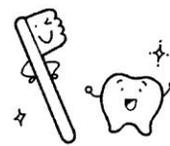
※行事や食材等の都合により献立を変更することがあります。

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？
歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



○今月の給食1回あたり平均栄養価

エネルギー	767Kcal
たんぱく質	31.1g
脂質	23.6g
カルシウム	354mg
鉄	3.8mg
食物繊維	6.1g
食塩	2.7g