平成29年6月分献立予定表（小・中）

◇◇◇ つき もくひょう ◇◇◇

よくかんで たべよう。

むなかたし がっこうきゅうしょくおおしま ちょうりじょう
宗像市学校給食大島調理場

日にち	曜日	こんだてめい	しょくひんめい からだをつくるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ねつやちからになるもの		えいようか
1	木	ごはん　牛乳 ミートボールスープ じゃが芋のチーズ煮 セレクトヨーグルト（プレーン・いちご）	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	エネルギー 698 kcal たんぱく質 22.5 g カルシウム 622 mg
2	金	ごはん　かなぎの佃煮　牛乳 カレーうどん ひじき入りお浸し	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう かなぎ だっしふんにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ うどん じゃがいも でんぷん さとう	ごま	エネルギー 666 kcal たんぱく質 23.7 g カルシウム 439 mg
5	月	**大豆とわかめのごはん**　牛乳 たけのことはんぺんのすいもの **豆あじのからあげ** **切り干し大根の酢の物　かみかみ昆布**	だいず はんぺん とりにく やきぶた まめあじ こんぶ（中）	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	ねぎ にんじん きくらげ	たけのこ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	エネルギー 621 kcal たんぱく質 25 g カルシウム 505 mg
6	火	**コッペパン**　牛乳 **ポークビーンズ** パインとアーモンドのサラダ	しろいんげんまめ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー キャベツ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ パイン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら アーモンド オリーブゆ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 25.4 g カルシウム 383 mg
7	水	**雑穀ごはん**　牛乳 あさりのみそ汁 ***さわらのピカタ（新メニュー）*** ひじき豆	あさり あぶらあげ みそ さわら	ぎゅうにゅう わかめ ひじき だいず たまご	ねぎ パセリ		こめ むぎ げんまい きび くろまい あかまい ふ じゃがいも こむぎこ さとう	マヨネーズ あぶら ごま	エネルギー 660 kcal たんぱく質 32.9 g カルシウム 340 mg
8	木	ごはん　牛乳 **筑前煮** 具だくさん卵焼き いんげんのごまよごし	とりにく こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや いんげん	こんにゃく たけのこ れんこん しいたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう くろざとう	あぶら ごま	エネルギー 664 kcal たんぱく質 24.7 g カルシウム 410 mg
9	金	ごはん　牛乳 **炒り豆腐** 小松菜ともやしの和え物 **ローストいりこ**	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし いりこ	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう たけのこ きくらげ もやし	こめ むぎ さとう	あぶら	エネルギー 615 kcal たんぱく質 27.6 g カルシウム 486 mg
12	月	**ふりかえきゅうじつ**							
13	火	食パン　ココアクリーム　牛乳 クリームスープ トマトオムレツ キャベツのレモン和え　キウイ	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん トマト キウイ レモン	たまねぎ マッシュルーム えだまめ コーン キャベツ	パン じゃがいも こむぎこ さとう	ココアクリーム オリーブゆ	エネルギー 644 kcal たんぱく質 26 g カルシウム 575 mg
14	水	ごはん　牛乳 ハヤシライス　海藻サラダ **＜誕生日給食＞**	ぎゅうにく いか とさかのり	ぎゅうにゅう チーズ しらすぼし わかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら アーモンド	エネルギー 672 kcal たんぱく質 24 g カルシウム 331 mg
15	木	ごはん　牛乳 親子煮 きゅうりとわかめの酢の物	とりにく たまご ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう くろざとう	あぶら ごま	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.6 g カルシウム 293 mg

かみかみ週間

※給食の献立は都合により変更、中止することがありますので、ご了承ください。　○ の食材は宗像育ちです。

平成29年6月分献立予定表（小・中）

◇◇◇ つき もくひょう ◇◇◇

よくかんで たべよう。

むなかたし がっこうきゅうしょくおおしま ちょうりじょう
宗像市学校給食大島調理場

日にち	曜日	こんだてめい	しょくひんめい からだをつくるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ねつやちからになるもの		えいようか
16	金	ごはん　牛乳 かぼちゃとじゃが芋の煮物 千草和え	ぶたにく いか あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	かぼちゃ こまつな にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう くろざとう	あぶら ごま	エネルギー 664 kcal たんぱく質 25.2 g カルシウム 360 mg
19	月	ごはん　牛乳 沖縄もずくのみそ汁 ゴーヤーチャンプルー 冷凍パイン	あぶらあげ みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく かつおぶし たまご	ねぎ にんじん	えのき キャベツ ゴーヤ パイン	こめ むぎ	ねりごま ごまあぶら	エネルギー 638 kcal たんぱく質 27.4 g カルシウム 319 mg
20	火	ワンローフパン　牛乳 スパゲティミートソース れんこんと枝豆のサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん きゅうり えだまめ	たまねぎ グリンピース コーン れんこん	パン スパゲティ	オリーブゆ マヨネーズ アーモンド	エネルギー 708 kcal たんぱく質 28.7 g カルシウム 339 mg
21	水	挽き肉カレーライス　牛乳 福神漬け フルーツヨーグルト　**※中学校テスト** **《 けいろうきゅうしょく 》**	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん バナナ みかん	ふくじんづけ たまねぎ えだまめ もも りんご	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	エネルギー 720 kcal たんぱく質 22.1 g カルシウム 349 mg
22	木	ごはん　牛乳 厚揚げのあんからめ きゅうりの昆布あえ **※中学校テスト**	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ しらすぼし	にんじん きぬさや	たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら アーモンド	エネルギー 656 kcal たんぱく質 28.1 g カルシウム 466 mg
23	金	ごはん　牛乳 えのきのみそ汁 焼肉 りんご	とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	えのき キャベツ たまねぎ にんにくのめ	こめ むぎ じゃがいも さとう くろざとう でんぷん	あぶら	エネルギー 676 kcal たんぱく質 27.6 g カルシウム 327 mg
26	月	ごはん　牛乳 じゃがいものうま煮 いわしの生姜煮 たこときゅうりの酢の物	とりにく いわし たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん きゅうり キャベツ	たけのこ こんにゃく しいたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう くろざとう	あぶら ごま	エネルギー 675 kcal たんぱく質 25.5 g カルシウム 362 mg
27	火	パインパン　角チーズ　牛乳 野菜スープ コロッケ キャベツとアーモンドのレモン和え	ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ レモン	パインパン じゃがいも さとう	あぶら アーモンド オリーブゆ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 20.6 g カルシウム 448 mg
28	水	ごはん　牛乳 えびと豆腐の中華煮 ひじき入りしゅうまい もやしのごま酢和え　オレンジ	ぶたにく えび とうふ うずらたまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ オレンジ きくらげ	たけのこ しいたけ きゅうり もやし	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ	ごまあぶら ごま	エネルギー 692 kcal たんぱく質 34.8 g カルシウム 406 mg
29	木	ジャンボおにぎり（のり・うめぼし）　牛乳 みそけんちん汁 ししゃもフライ わかめの酢の物	あぶらあげ みそ ししゃも ちくわ	ぎゅうにゅう のり わかめ しらすぼし	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	うめぼし ごぼう こんにゃく しいたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.4 g カルシウム 353 mg
30	金	ごはん　牛乳 ワンタンスープ ジャージャン豆腐	ハム ぶたにく だいず あつあげ	ぎゅうにゅう みそ	にら にんじん ねぎ しょうが にんにく	キャベツ しいたけ たけのこ しめじ	こめ むぎ ワンタン はるさめ さとう でんぷん	あぶら	エネルギー 638 kcal たんぱく質 28.1 g カルシウム 415 mg

※給食の献立は都合により変更、中止することがありますので、ご了承ください。　○ の食材は宗像育ちです。