



6月 予定献立表

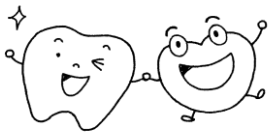


令和4年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
こどもの日こんだて											
1	水	○	セサミトースト	ツナサラダ コーンポタージュスープ オレンジ	ツナ 豆乳	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ オレンジ	パン はちみつ さとう	ごま ドレッシング	832 27.0 33.2 4.0
2	木	○	麦ごはん	肉ぎょうざ くらげのあえもの とりクッパ レモンソーダゼリー	ぶた肉 とり肉 卵 くらげ	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり たけのこ しめじ しいたけ ねぎ	米 麦 さとう ゼリー	ごま油 ごま油	788 25.9 18.1 3.1
3	金	○	ひじきごはん	二色木の葉天ぷら(青のり・カレー) 生揚げのそぼろ煮 花ふのすまし汁	かまぼこ 生あげ 大豆 とり肉 なたと	牛乳 ひじき 青のり	にんじん	玉ねぎ しいたけ グリーンピース えのきたけ	米 小麦粉 さとう でん粉 ふ	油 ごま油	783 28.2 18.5 3.5
★歯と口の健康週間★(4日～10日)											
6	月	○	菜めし	さばのカレーじょうゆ焼き ごまじゃこサラダ 豆乳入りとん汁	さば ぶた肉 油あげ みそ 豆乳	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	米 麦 さとう さつまいも	ごま ごま油 油	806 35.8 23.4 3.7
7	火	○	チャーメン	コーンしゅうまい カルピスポンチ 五目あんかけ アーモンド小魚	ぶた肉 いか えび うずら卵	牛乳 小魚	にんじん	みかん パイン コーン もも はくさい もやし 玉ねぎ キャベツ きくらげ しいたけ	チャーメン 白玉もち でん粉 ゼリー	ごま油 油 アーモンド	826 30.0 31.8 2.5
本城小の1年生が さやをむきます											
8	水	○	グリーンピース ごはん	いかのレモンじょうゆ ツナとわかめのごまあえ どさんこ汁 元気ヨーグルト	いか ツナ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん ほうれん草 パセリ	グリーンピース もやし 玉ねぎ コーン	米 でん粉 さとう じゃがいも	油 ごま バター 油	800 34.0 20.4 3.8
9	木	○	とりめし	チーズ入りかまぼこの天ぷら 白玉汁 りんご	とり肉 かまぼこ 油あげ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	しいたけ ごぼう グリーンピース ねぎ だいこん りんご	米 麦 さとう 小麦粉 白玉もち	油	801 26.8 19.9 3.1
10	金	○	発芽米 ごはん	こんにやくサラダ 肉団子と根菜のカレー クリームすいか	とり肉 ぶた肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ れんこん クリームすいか	米	ドレッシング 油	845 24.9 20.2 2.7
13	月	○	ごはん	フルコギ チョレギサラダ トックスープ	牛肉 とり肉	牛乳 わかめ のり	にんじん にら	玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり はくさい きくらげ	米 さとう トック	ごま ごま油 ドレッシング	787 27.1 20.6 3.0
県民の日こんだて											
14	火	○	菜の花 ごはん	いわしのかば焼き風 ピーナッツあえ さつまいものみそ汁	卵 いわし 油あげ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう さつまいも	油 ピーナッツ	854 29.2 25.0 3.3
16	木	○	丸割りパン	ハンバーグトマトソース スライスチーズ ラビオリスープ アップルシャーベット	とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ りんご	パン さとう ラビオリ	油 バター	803 33.5 27.6 3.9
17	金	○	ごはん	かにしゅうまい 中華あえ マーボ厚揚げ	かに 卵 かまぼこ みそ ぶた肉 生あげ	牛乳	にんじん ピーマン	もやし きゅうり きくらげ 玉ねぎ ねぎ たけのこ	米 マロニー さとう でん粉	ごま ごま油	857 29.9 23.8 3.0
20	月	○	中華風 混ぜごはん	中華風照り焼きチキン ワンタンスープ バナナ	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ しいたけ グリーンピース ねぎ はくさい パナナ えのきたけ	米 麦 さとう ワンタン	ごま油	800 38.2 16.4 3.9
21	火	○	スパゲティ	コーンとかにかまぼこのサラダ(マヨネーズ) ミートソース ミルクドーナッツ	かにかまぼこ 牛肉 ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ	スパゲティ ドーナッツ	油 マヨネーズ	841 30.7 28.4 3.3
22	水	○	麦ごはん	とうふハンバーグおろしソース 三色ごまあえ なめこのみそ汁 カルシウムヨーグルト	とうふ とり肉 油あげ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	だいこん もやし なめこ ねぎ	米 麦 さとう	ごま	8025 30.2 20.7 3.0
23	木	○	麦ごはん (味つけのり)	ししゃもの南蛮漬け 里いものそぼろ煮 えび団子のすまし汁	ししゃも とり肉 えび	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 きぬさや	ねぎ しめじ	米 麦 さとう 里いも	油	800 27.8 20.2 3.1
24	金	○	チキンライス	オムライス用うす焼きたまご(ケチャップ) プロッコリーのアーモンドあえ ABCスープ ウエハース	とり肉 卵 ハム ベーコン	牛乳	にんじん プロッコリー	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ コーン	米 麦 さとう マカロニ じゃがいも ウエハース	バター 油 アーモンド	787 29.2 22.5 3.4
27	月	○	枝豆 ごはん	まんだいの香味揚げ もやしのあえもの とうふとわかめのみそ汁	まんだい とうふ みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	えだ豆 ねぎ もやし きゅうり コーン えのきたけ	米 さとう でん粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	789 35.4 24.8 3.2
28	火	○	メープル トースト	ひじきのマリネ カレーポタージュ さくらんぼ	ハム とり肉	牛乳 ひじき チーズ スキムミルク	にんじん パプリカ パセリ	きゅうり 玉ねぎ グリーンピース さくらんぼ	パン さとう メープルシロップ	マーガリン アーモンド 油	801 28.5 30.3 3.4
29	水	○	鮭菜めし	ぶた肉のしょうが焼き きゅうりの南蛮漬け すまし汁	ぶた肉 とり肉 かまぼこ とうふ さけ	牛乳 わかめ	にんじん	りんご きゅうり しいたけ ねぎ えのきたけ	米 麦 さとう	ごま油	789 35.5 24.1 3.5
30	木	○	ごはん	さばのみそ煮 和風サラダ 肉じゃが ミニトマト	さば みそ ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 いんげん	えのきたけ 玉ねぎ ミニトマト	米 さとう	油 ごま油	866 33.2 23.8 2.2

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

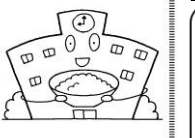
かみこたえのある食品を
とり入れよう

- ・かたいもの
- ・せんに質が多い物
- ・よくかまないといけないもの



6月は食育月間

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。



学校給食摂取基準(12～14歳)

熱量: 830kcal たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13～20%
脂質: 摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量: 2.5g未満

★今月の地産★

- 【だいこん】 渡辺義行(大清水)
- 【じゃがいも】 池上貴之(小菅)
- 【小松菜】 堀越一仁(大清水)
- 【米(コシヒカリ)】 山口和久(馬場)

●お知らせ●
6月分の給食費は、8月1日
が納付日(振替日)です。お
早めに口座へのご入金をお
願います。