



# 6月 予定献立表

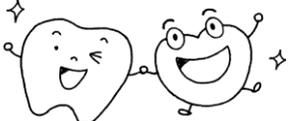


令和5年

本城小学校共同調理場（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	
1	木	○	ごはん	ガパオライスの具 れんこんチップス フォーのスープ アップルシャーベット	とり肉 なた	牛乳 わかめ	ピーマン 赤パプリカ にんじん	玉ねぎ しめじ れんこん もやし ねぎ りんご	米 さとう フォー	ごま油 油	784 28.9 17.1 2.6
2	金	○	麦ごはん	ほうぎょうき くらげのあえもの 鶏クッパ 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 しめじ だけのこ ねぎ しいたけ	米 麦 さとう ゼリー	ごま油 ごま 油	770 26.8 16.1 3.4
5	月	○	★歯と口の健康週間★（4日～10日）		☞マークはカルシウムがとれる料理です。 ☺マークはかみごたえのある料理です。						
5	月	○	菜めし	さばの塩こつじ焼き 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 さつまいも	ごま ごま油 油	858 32.8 22.9 3.0
6	火	○	チャーメン	枝豆しゅうまい カルピスポンチ 五目あんかけ ☺	ぶた肉 いか えび うずら卵	牛乳	にんじん	みかん きくらげ パイナップル もも はくさい キャベツ 玉ねぎ もやし	チャーメン 白玉もち ゼリー でんぷん	ごま油 油	827 30.8 32.4 2.5
7	水	○	グリーンピース ごはん	いかの揚げ煮 ☺ ツナとわかめのごまあえ どさんこ汁 カル鉄ヨーグルト ☞	いか ツナ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれん草	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	811 34.1 21.1 3.5
8	木	○	鶏めし	チーズ入りかまぼこの天ぷら ☺ 白玉汁 りんご ☺	とり肉 油あげ かまぼこ	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 白玉もち 小麦粉	油	813 26.8 19.5 3.1
9	金	○	発芽米 ごはん	こんにゃくサラダ ☺ 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
12	月	○	ナシゴレン	コンフレークチキン トマトとたまごのスープ メロン	とり肉 えび ベーコン 卵	牛乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ レタス メロン	米 麦 でん粉 コーン さとう	ごま油 マヨネーズ	822 41.2 22.3 3.6
13	火	○	ごはん	ぶた丼の具 きゅうりの風味漬け はんぺんのすまし汁 ヨーグルトゼリー	ぶた肉 かまぼこ はんぺん	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ しいたけ きゅうり えのきたけ	米 さとう ゼリー	ごま油 ごま	773 23.6 17.9 3.5
14	水	○	葉の花 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	いわし 卵 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 麦 でん粉 さつまいも さとう	油 ピーナッツ	854 29.2 25.0 3.3
16	金	○	レモン クリーム トースト	ツナマカロニサラダ ポトフ オレンジ	ツナ ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	コーン セロリ 玉ねぎ オレンジ	パン さとう じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ	822 31.0 28.4 3.1
19	月	○	ごはん	えびしゅうまい 中華あえ マーボーどうふ	えび かまぼこ とうふ 大豆 ぶた肉 たら	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり きくらげ しいたけ だけのこ 玉ねぎ ねぎ	米 さとう マロニー でん粉	ごま ごま油	829 29.9 21.0 3.1
20	火	○	スパゲティ	かぼちゃチーズフライ 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	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 かぼちゃ トマト	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ	スパゲティ	油 マヨネーズ	823 30.7 31.2 3.0
21	水	○	中華風 まぜごはん	パンバンジーサラダ わんたんスープ 手作りスイートポテト	ぶた肉 とり肉 みそ なた 卵	牛乳 わかめ	にんじん	だけのこ もやし しいたけ きゅうり ねぎ はくさい グリーンピース	米 麦 さとう ワンタン さつまいも	ごま油 油 バター ごま	795 25.6 16.6 4.2
22	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 でん粉 さとう 里いも	油	800 27.8 20.2 3.1
23	金	○	麦ごはん	とり肉のごまつけ焼き ほうれん草とねぎのポンすあえ のっぺい汁 コアヨーグルト	とり肉 油あげ かつお節	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	ねぎ だいこん しいたけ	米 麦 里いも でん粉	ごま	794 36.7 17.7 2.2
26	月	○	ごはん	ぶた肉のりんごソース じゃがいものきんぴら 花ふのすまし汁	ぶた肉 なた さつまあげ	牛乳	にんじん	りんご ごぼう えのきたけ	米 さとう じゃがいも はなふ	ごま ごま油	812 31.9 23.3 3.5
27	火	○ シメツ フヒ	ガーリック トースト	ひじきのマリネ パンプキンポタージュ さくらんぼ	ハム ベーコン	牛乳 ひじき チーズ スキムミルク	にんじん 黄パプリカ かぼちゃパセリ	きゅうり 玉ねぎ グリーンピース さくらんぼ	パン さとう 米粉	マーガリン 油	805 24.2 34.9 3.4
28	水	○	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 チーズ	まんだい とうふ みそ 油あげ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ほうれん草	ねぎ もやし えだ豆 きゅうり コーン えのきたけ	米 でん粉 小麦粉 さとう	ごま 油 ごま油	826 37.8 27.7 3.6
29	木	○	チキンライス	ブロッコリーのアーモンドあえ ABCスープ ブルーベリーチーズマフィン	とり肉 ハム ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん アツメ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン グリーンピース ブルーベリー	米 麦 小麦粉 さとう マカロニ	バター アーモンド 油	838 28.6 26.5 3.2
30	金	○	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 ミニトマト いんげん	えのきたけ 玉ねぎ	さとう じゃがいも	油 ごま油	866 33.2 23.8 2.2

6月4日～10日は かみごたえのある食品をとり入れよう



- かたいもの
- せんい質が多い物
- よくかまないと食べられないもの

歯と口の健康週間



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

今日の地元産

【だいこん】 渡辺義行（大清水）  
【小松菜・ほうれん草】 堀越一仁（大清水）  
【ブルーベリー】 高木幹人（本城）  
【クリームすいか】 出荷組合（久住）  
【米（コシヒカリ）】 山口和久（馬場）

●お知らせ●  
6月分の給食費は、7月31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します。