



# 6月 よていこんだてひょう



令和6年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
			しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと			エネルギーのもと	
					たんぱく質	無機質	ビタミン			たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質
3	月	○	むぎごはん	ぼうぎょうざ 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	637 21.5 15.6 2.8
4	火	○	★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。☞ マークはかみこたえのある料理です。				
4	火	○	なめし	さばのしおこうじやき ごまじゃこサラダ とうにゅういりとしじる	さば ぶた肉 油あげ みそ 豆乳	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	米 麦 さつまいも	ごま油 ごま油	655 26.0 19.1 2.5
5	水	○	チャーメン	コーンしゅうまい カルピスポンチ ごもくあんかけ	ぶた肉 いか えび なると	牛乳	にんじん	コーン パイン もも しいたけ はくさい キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ	チャーメン ゼリー でん粉 白玉もち	ごま油 油	629 23.5 21.9 2.3
6	木	○	グリーンピース ごはん	いかのあげに ツナとわかめのごまあえ どさんこしじる カルてつヨーグルト	いか とうふ ぶた肉 ツナ 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 さとう でん粉 じゃがいも	油 ごま バター	644 28.3 18.3 3.0
7	金	○	はつがまい ごはん	こんにやくサラダ（ドレッシング） にくたんごとんさいのカレー クリームすいか	とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ わかめ スキムミルク	にんじん	きゅうり コーン 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	691 21.1 18.0 2.8
10	月	○	とりめし	チーズいりかまぼこのてんぷら しらたまじる 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 だいこん りんご ねぎ グリーンピース	米 麦 小麦粉 さとう 白玉もち	油	627 21.9 17.0 2.6
11	火	○	メロンパンふう トースト	ツナマカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	ツナ ベーコン	牛乳	にんじん アツリ パセリ	きゅうり 玉ねぎ はくさい コーン オレンジ	パン さとう 小麦粉 マカロニ	バター マヨネーズ 油	698 20.6 26.0 2.2
12	水	○	ナシゴレン	コーンフレークチキン 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 さとう コーン でん粉	ごま油 マヨネーズ	628 32.3 17.7 3.0
13	木	○	ごはん	ぶたどんのぐ きゅうりのなんばんづけ はんぺんのすましじる カルシウムヨーグルト	ぶた肉 かまぼこ はんぺん かまぼこ	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	ごま油	613 22.1 16.1 2.9
県民の日こんだて											
14	金	○	なのはな ごはん	いわしのかばやきふう こまつなのいそかあえ さつまいものみそしる	卵 いわし ちくわ 油あげ かつお節 みそ	牛乳 のり	こまつな	もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 でん粉 さとう	油	640 23.5 18.8 2.7
17	月	○	ごはん	とりにくのごまつけやき ほうれんそうとねぎのポンすあえ のっぺいじる 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 里いも でん粉	ごま	620 28.7 15.2 1.9
18	火	○	ごはん	あげだしとうふのおろしあんかけ わふうサラダ にくじゃが ミニトマト	ぶた肉 とうふ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ミニトマト いんげん	だいこん なめこ えのきたけ 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	679 23.9 20.8 1.8
19	水	○	ちゅうかふう まぜごはん	バンバンジーサラダ わんたんスープ てづくりスイートポテト	ぶた肉 とり肉 みそ 卵	牛乳	にんじん	たけのこ しいたけ グリーンピース ねぎ きゅうり もやし はくさい えのきたけ	米 麦 さとう さつまいも わんたん	ごま油 油 バター ごま	615 20.8 14.8 3.3
20	木	○	スパゲッティ	ハムチーズピカタ コーンとかにかまぼこのサラダ（マヨネーズ） ナポリタンソース	ハム 卵 かにかま ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油 マヨネーズ	649 23.5 27.3 3.1
21	金	○	むぎごはん （あじつけのり）	ししゃものなんばんづけ さといものそぼろに えびだんごのすましじる	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	663 24.4 19.4 3.1
24	月	○	ごはん	ガパオライスのぐ のりしおれんこんチップス フォーのスープ れいとうみかん	とり肉 なると	牛乳 青のり わかめ	にんじん ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ しめじ れんこん もやし ねぎ みかん	米 さとう フォー	ごま油 油	627 24.3 15.0 2.0
25	火	○	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 とり肉	牛乳 チーズ ひじき	パセリ にんじん 黄パプリカ かぼちゃ	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	663 22.1 28.6 2.7
26	水	○	ごはん	ぶたにくのりんごソース じゃがいものきんぴら すましじる	ぶた肉 とうふ さつまあげ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	りんご ごぼう しいたけ ねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも	ごま ごま油	656 28.3 19.9 2.8
27	木	○	えだまめ ごはん	まんだいのピリからだれ もやしのあえもの とうふとわかめのみそしる	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	もやし きゅうり コーン ねぎ えのきたけ 枝豆	米 でん粉 さとう	油 ごま油	609 26.5 19.9 2.6
28	金	○	チキンライス	ブロッコリーのアーモンドあえ ABCスープ いちごのジャムマフィン	とり肉 ハム ウィンナー 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん アツリ	玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ コーン	米 麦 さとう マカロニ 小麦粉 ジャム	バター 油 アーモンド	696 22.5 23.9 2.5

**よくかんで食べよう**

歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

**かみこたえのある食品をとり入れよう**

硬いもの	食物繊維が多いもの	弾力性のあるもの

**食育月間**

6月は食育月間です。家庭でも食育について考えてみましょう。

学校給食摂取基準（8～9歳）

熱量：650kcal 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：2.0g未満

今日の地元産

【さつまいも】堀越一仁（大清水）  
【小松菜・ほうれん草】木内忍（本城）  
【クリームすいか】出船組合（久住）  
【米（コシヒカリ）】出口邦久（鳥場）

●お知らせ●  
4・5月分給食費の口座振替日（納付日）は7月1日です。2か月分が併せて振替となります。お早めに口座へのご入金をお願いします。