



# 6月 予定献立表

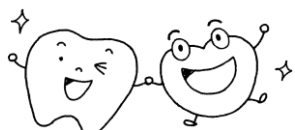


本城小学校共同調理場（中学校）

令和6年

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	
3	月	○	麦ごはん	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	780 27.5 16.8 3.4
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。☞マークはかみごたえのある料理です。						
4	火	○	菜めし	さばの塩こうじ焼き 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	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 ごま油 油	857 32.7 22.8 3.0
5	水	○	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 なると	牛乳 小魚	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 アーモンド	803 28.8 29.3 2.6
6	木	○	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 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	802 33.4 20.5 3.5
7	金	○	発芽米 ごはん	こんにやくサラダ(ドレッシング) 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 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	850 25.2 20.2 3.3
10	月	○	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 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	802 26.6 19.5 3.1
11	火	○	メロンパン風 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 ブロッコリー 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	801 23.1 30.0 2.6
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	805 40.7 20.7 3.5
13	木	○	ごはん	ぶたどんの具 きゅうりの南蛮漬け はんぺんのすまし汁 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	784 26.8 20.1 3.5
県民の日こんだて											
14	金	○	菜の花 ごはん	いわしのかば焼き風 小松菜の磯香あえ さつまいものみそ汁	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 さつまいも	油	812 28.5 21.6 3.3
17	月	○	ごはん (ひじき佃煮)	とり肉のごまつけ焼き ほうれん草とねぎのポンずあえ 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 ひじき	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	798 37.0 17.7 2.6
18	火	○	ごはん	揚げだし豆腐のおろしあんかけ 和風サラダ 肉じゃが 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	854 28.7 24.0 2.1
19	水	○	中華風 混ぜごはん	バンバンジーサラダ 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 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	786 25.1 16.8 4.0
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 一口洋梨ゼリー	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 ゼリー	油 マヨネーズ	806 27.8 32.8 3.8
21	金	○	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 27.7 20.2 3.1
24	月	○	ごはん	ガパオライスの具 のり塩れんこんチップス フォーのスープ 冷凍みかん	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	788 29.2 17.2 2.4
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	806 25.7 34.0 3.2
26	水	○	ごはん	ぶた肉のりんごソース じゃがいものきんぴら すまし汁	ぶた肉 とうふ さつまいも 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	841 35.5 24.3 3.3
27	木	○	枝豆 ごはん	まんだいのピリ辛だれ 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	もやし きゅうり コーン ねぎ えのきたけ 枝豆	米 さとう でん粉	油 ごま油	842 37.5 28.6 3.4
28	金	○	チキンライス	フ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 ブロッコリー	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	871 27.0 27.2 3.0

6月4日～10日は かみごたえのある食品をとり入れよう



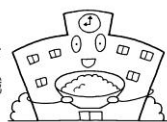
- かたいもの
- せんい質が多い物
- よくかまないと食べられないもの

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

- 【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】 出荷組合（久住）
- 【米（コジビカリ）】 山口和久（馬場）

●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。