

# 学校給食予定献立表



6月の給食目標  
よくかんで食べよう!



献立名	使用材料	グラム	き	あ	みど	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	みど	エネルギー (カロリー)	
<b>2日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>5日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	
	こめ	100	○			568		こめ	100	○			549	
	ぶたにく	50		○				さのたまあげつけのり	1袋		○			
ごはん	はくさいキムチ	30			○	小(高)	ごはん	あじ	80		○		小(高)	
	キャベツ	40			○	624		しょうが	0.5			○	593	
ぶたキムチ	にら	8			○		さのたま	さけ・みりん						
	しめじ	10			○	中・高	あじつけのり	しょうゆ・カレーこ					中・高	
ワントンスープ	ピーマン	20			○	737	かたくりこ	かたくりこ	6				719	
	だいずもやし	28			○		あじのカレー	あげあぶら	3	○				
げんきヨーグルト	しろねぎ	10			○		あげ	きりぼしだいこん	4			○		
	にんにく・しょうが	0.7			○		かみかみサラダ	にんじん・きゅうり	10			○		
	ごまあぶら	1.3	○					だいずもやし	20			○		
	さけ	1.3						さとう	1.5	○				
	しょうゆ	3.5					ごもくじる	オリーブオイル	2	○				
	みりん	1.3						りんごす・しょうゆ						
	だしじる	0.3						しお・こしょう						
	とりミンチ	15			○			とりにく	15			○		
	ワントン	6.5			○			はくさい・にんじん	10			○		
	はくさい	15						たまねぎ・たけのこ	10			○		
	たまねぎ	15						しろねぎ	10			○		
	にんじん	10						いたこんにゃく	10	○				
	あぶら	1			○			ほししいたけ	0.5			○		
	しょうゆ	2.5						しょうが	0.5			○		
	みりん	0.7						うすくちしょうゆ	2					
	さけ	1.3						みりん・しお						
	しお・こしょう							だしじる・だしこんぶ						
	とりがらスープ	15												
	げんきヨーグルト	1個			○		<b>8日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	
<b>3日(水)</b>	アシドミルク	161			○	小(低)	ぎゅうにゅう	チーズパン	70	○			519	
アシドミルク	スパゲティ	75			○	549	チーズパン	とりにく	60			○		
	ベーコン	35			○			たまねぎ・エリンギ	15			○	小(高)	
ベーコンの	たまねぎ	40			○	小(高)		ピーマン・にんじん	13			○	600	
トマトクリーム	ほうれんそう	20			○	600	とりにくの	じゃがいも	25	○				
パスタ	マッシュルーム	15			○		ケチャップに	ブロッコリー	25			○	中・高	
	にんにく	0.8			○	中・高	ヤングコーン	にんにく	0.5			○	721	
なつのコンソメ	オリーブオイル	7			○	702	のスープ	あぶら	1	○				
スープ	トマトみずに	38			○			ケチャップ	13			○		
	とうにゅう	30			○			さとう	0.6	○				
こめこの	しろワイン	4						しろワイン・しょうゆ						
スイートポテト	ケチャップ	15						しお・こしょう						
	とりがらスープ	4						やさしいブイヨン	0.55					
	しお・こしょう							ヤングコーン	15			○		
	やさしいブイヨン	0.7						レタス・たまねぎ	15			○		
	じゃがいも	25			○			にんじん・しめじ	10			○		
	なす	10						ソテードオニオン	4.38			○		
	あかパプリカ	10			○			オリーブオイル	1	○				
	きパプリカ	10			○			しろワイン・しょうゆ						
	たまねぎ	10			○			とりがらスープ	15					
	オクラ	10			○			しお・こしょう						
	ソテードオニオン	6.6						やさしいブイヨン	0.55					
	オリーブオイル	1			○									
	しろワイン	1.3					<b>9日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	
	しょうゆ	0.6					ぎゅうにゅう	こめ	100	○			548	
	とりがらスープ	13						ぶたにく	60			○		
	しお・こしょう	0.3						かみかみどん	あつあげ	30		○	小(高)	
	やさしいブイヨン	0.55							さきがきごぼう	20		○	608	
	こめこのスイートポテト	1個			○				えのきだけ	8		○		
									せんしゅう	8		○		
									たまねぎの	たけのこ・こまつな	15		○	中・高
									みそしる	にんじん	10		○	729
										しょうが	0.6		○	
										しろごま	0.5	○		
										あぶら	1	○		
										さとう	2	○		
										しょうゆ・さけ・みりん				
										だしじる				
										とうふ	15		○	
										たまねぎ・にんじん	15		○	
										あおねぎ・しめじ	5		○	
										みそ	11		○	
										だしじる	2			



よくかむことは、食べ物の本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べたあとはしっかり歯をみがきましょう！

←このマークの日は、はごたえのある食材が使われています。よくかんで食べてね！

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

# 学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)
<b>10日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>12日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	100	○			555	ぎゅうにゅう	コッペパン	70	○			533
ごはん	にくだんご	50		○		小(高)	コッペパン	やきそばめん	60	○			小(高)
にくだんごの すぶたふうに	あげあぶら	2	○			617	コッペパン	ぶたにく	25		○		600
もずくスープ	たまねぎ	45		○		740	やさいたっぷり	ちんげんさい・もやし	15		○		中・高
	にんじん	13		○			しょうゆラーメン	にんじん・しろねぎ	10		○		750
	たけのこ	20		○			あつあげと	たけのこ	15		○		
	ほししいたけ	0.6		○			こまつなの	わかめ	0.4		○		
	ブロッコリー	30		○			いためもの	ホールコーン	5		○		
	にんにく	0.5		○			りんごゼリー	あぶら・ごまあぶら			○		
	しょうが	0.5		○				しょうゆ・さけ・みりん			○		
	あぶら	1	○					うすくちしょうゆ	1.3		○		
	さとう	5	○					しお・こしょう			○		
	しょうゆ	6.5						とりがらスープ	15				
	さけ	2.5						あつあげ	18		○		
	す	7.5						こまつな・たまねぎ	15			○	
	とりがらスープ	4						にんじん	10		○		
	かたくりこ	2.5						にんにく・しょうが	0.4		○		
	とりミンチ	15		○				あぶら	1	○			
	もずく	7		○				さけ・しょうゆ・こしょう			○		
	とうふ	20		○				りんごゼリー	1個	○			
	ちんげんさい	13			○		<b>15日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	にんじん	13			○		ぎゅうにゅう	こめ	100	○			544
	あおねぎ	5			○		ごはん	さのたまあじつけのり	1袋		○		小(高)
	あぶら	0.65	○				さのたま	ぶたにく	50		○		602
	しょうゆ	4					あじつけのり	たまねぎ	55			○	
	みりん	0.5					チャプチェ	にんじん・にら	13		○		中・高
	さけ	1.3					とうがんの スープ	だいずもやし	25		○		720
	とりがらスープ	13						はるさめ	16	○			
	しお・こしょう							にんにく・しょうが	0.7		○		
<b>11日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		さとう	1.5	○			
ぎゅうにゅう	こめ	95	○			563		ごまあぶら	2	○			
うめごはん	カリカリうめ	1.8			○	小(高)		さけ・しょうゆ			○		
わふうポトフ	ねりうめ	2.6			○	610		しろごま	1.5	○			
ちくわのいそべ あげ	さけ	1.3				759		しお・こしょう			○		
	ウインナー	18		○				とりがらスープ	4				
	たまねぎ	28			○	中・高		とうふ	20		○		
	じゃがいも	45	○					わかめ	0.3		○		
	だいこん	25			○			とうがん	30			○	
	キャベツ	30			○			えのきだけ・あおねぎ				○	
	にんじん	15			○			あぶら	0.5	○			
	さやいんげん	10			○			さけ・しょうゆ・みりん				○	
	あぶら	1	○					とりがらスープ	13				
	うすくちしょうゆ	2.6						しお・こしょう					
	さけ	2					<b>16日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	みりん	2					ぎゅうにゅう	こめ	100	○			590
	しお・こしょう						ごはん	ひじき	0.8		○		小(高)
	だしじる	0.7					こまつなと	こまつな	12			○	632
	ちくわ	50		○			ひじきの	しょうゆ・みりん					中・高
	こむぎこ	15	○				ふりかけ	しろごま	0.8	○			773
	あおのり	0.06		○				さとう	0.24	○			
	あげあぶら	3						さば	80		○		
<b>とうがん</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・漢字で「冬瓜」とかきますが夏が旬の大きな野菜です。</li> <li>・「カリウム」がたくさん含まれており、体内の余分な塩分を外に出すはたらきがあります。</li> <li>・皮がかたく、実はとてもやわらかい野菜です。</li> </ul>						さばのしょうがに	つちしょうが	2.6		○		
							よしのじる	しょうゆ・さけ・みりん	6.5	○			
<b>もずく</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめやひじきと同じ海藻のなかまです。</li> <li>・沖縄県でたくさんとれます。</li> <li>・「ミネラル」がたくさん含まれており、体の調子をととのえてくれます。</li> </ul>							さとういも	25	○			
								ほうれんそう	13		○		
								だいこん	20		○		
								しいたけ・にんじん	8		○		
								しろねぎ	13		○		
								うすくちしょうゆ	4.5		○		
								さけ・みりん			○		
								だしじる・だしこんぶ			○		
								かたくりこ	1		○		

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)