令和6年

昭和村学校給食センター

6月 こんだてひょう

6月の目標

● よくかんで食べよう

◎ 今月の地場産の食材 ◎

米・みそ・こんにゃく・キャベツ・ほうれん草
こまつな・チンゲンサイ・だいこん　など

日曜	献立名	あ　か おもにからだをつくる	み　どり おもに体の調子を整える	き　い　ろ おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ｶﾙｼｳﾑ(mg)
3	発芽玄米ごはん　牛乳	牛乳		精白米　発芽玄米	小 637 353
	カツオカツ	カツオ	たまねぎ　しょうが	パン粉　小麦粉　油	
	ひじき煮	大豆　油揚げ　ひじき	にんじん　こんにゃく　えだまめ	米油　三温糖	
月	なめこ汁	削り節　とうふ　みそ	にんじん　だいこん　なめこ　ねぎ　こまつな		中 775 387
	ごまたくあん		だいこん	ごま	
4	★☆★　【 6/4～6/10は歯と口の健康週間 】　★☆★　かみごたえのある献立にしました！				
	ごはん　牛乳	牛乳		精白米	小 686 404
	かみかみマーボー豆腐	とうふ　豚肉　みそ 大豆たんぱく	ごぼう　にんじん　にんにく　しょうが　ねぎ たけのこ　しいたけ　きくらげ　にら	米油　三温糖　かたくり粉　ごま油	
火	棒ぎょうざ	豚肉　鶏肉	キャベツ　にら　たまねぎ　ねぎ　しょうが	さとう　油　小麦粉	中 836 448
	ナムル	のり	こまつな　キャベツ　もやし　赤ピーマン	ごま油　三温糖　ごま	
	かみかみグミ			ぶどうグミ	
5	ソフトフランス　牛乳	牛乳		ソフトフランス	小 608 378
	チキンのトマトソースかけ	鶏肉	にんにく　トマト　バジル	さとう	
	フレンチサラダ		ブロッコリー　きゅうり　キャベツ　赤ピーマン コーン	フレンチドレッシング　三温糖	
水	パンプキンポタージュ	ベーコン　白いんげん豆 脱脂粉乳　牛乳　豆乳	たまねぎ　かぼちゃ　にんじん	じゃがいも	中 762 418
	さくらんぼ		さくらんぼ		
6	わかめごはん　牛乳	牛乳　わかめ		精白米　発芽玄米	小 664 375
	ハムとたまねぎのたまご焼き	卵　豆乳　ハム	赤ピーマン　たまねぎ	かたくり粉	
	ツナじゃが	ツナ　削り節	たまねぎ　しょうが　にんじん　しらたき	じゃがいも　米油　三温糖	
木	みそ汁　キャベツ	削り節　油揚げ　みそ	にんじん　だいこん　キャベツ　こまつな		中 794 411
	冷凍みかん		みかん		
7	ごはん　牛乳	牛乳		精白米	小 617 376
	イワシの梅煮	イワシ　かつお節	うめ	さとう	
	ごまマヨ和え		ほうれん草　もやし　キャベツ　にんじん	卵不使用マヨネーズ　三温糖 ごま　ごま油	
金	豚汁	削り節　豚肉　生揚げ　みそ	にんじん　だいこん　ねぎ　ごぼう	米油　じゃがいも	中 741 416
10	うどん　牛乳	牛乳		うどん	小 666 366
	がんもの煮つけ	がんもどき　削り節		三温糖	
	ツナポン酢和え	ツナ　かつお節	ブロッコリー　キャベツ　こまつな　コーン		
月	うどん汁　カレー	豚肉　削り節	たまねぎ　にんじん　しいたけ　いんげん　ねぎ チンゲンサイ	小麦粉　かたくり粉	中 785 421
	みそ蒸しパン	卵　豆乳　みそ		小麦粉　三温糖	
11	ごはん　牛乳	牛乳		精白米	小 613 306
	野菜コロッケ		にんじん　かぼちゃ　たまねぎ　えだまめ	じゃがいも　小麦粉　油　さとう	
	ごぼうサラダ		ごぼう　キャベツ　ほうれん草　コーン	卵不使用マヨネーズ　三温糖	
火	沢煮椀	削り節　豚肉	えのきたけ　にんじん　だいこん　しいたけ みずな	はるさめ	中 749 326
12	食パン　りんごジャム			食パン　りんごジャム	小 616 718
	ジョア	ジョア			
	ハンバーグデミソース	鶏肉　豚肉	たまねぎ　しめじ　トマト	三温糖　米油	
	グリーンサラダ		きゅうり　ブロッコリー　こまつな　コーン	イタリアンドレッシング　三温糖	中 792 830
水	ミネストローネ	削り節　ベーコン	たまねぎ　にんにく　だいこん　にんじん　キャベツ トマト　パセリ	オリーブ油　じゃがいも マカロニ	
	ミニチーズ	チーズ			
13	ごはん　牛乳	牛乳		精白米	小 645 422
	厚揚げの炒め物	生揚げ　豚肉	たまねぎ　にんにく　しめじ　赤ピーマン	ごま油	
	キムチ和え		こまつな　きゅうり　キャベツ　もやし　にんじん	ごま	
木	かきたま汁	削り節　かまぼこ　卵	にんじん　だいこん　ねぎ　チンゲンサイ	じゃがいも　かたくり粉	中 769 476
	やきかぼちゃ	大豆バター	かぼちゃ	三温糖	

日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み ど り おもに体の調子を整える	き い ろ おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ｶﾙｼｳﾑ(mg)
14	チキンライス(小袋ケチャップ)	鶏肉　大豆たんぱく	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　トマト グリンピース	精白米　米油　三温糖	小 585 411
	うす焼きたまご	卵		油	
	牛乳	牛乳			
金	㊥チキンナゲット	鶏肉　脱脂粉乳		油　小麦粉	中 784 456
	ＡＢＣスープ	ベーコン　削り節	たまねぎ　にんじん　キャベツ　チンゲンサイ	じゃがいも　マカロニ	
	カップヤクルト	カップヤクルト			
17	ラーメン　牛乳	牛乳		ラーメン	小 660 430
	高菜まんじゅう	豚肉　鶏肉　大豆たんぱく	キャベツ　高菜　たけのこ	さとう	
	くらげサラダ	くらげ	もやし　こまつな　コーン	三温糖　ごま　ごま油	
月	ちゃんぽんスープ	豚肉　なると	きくらげ　にんじん　メンマ　キャベツ　ねぎ	米油	中 746 457
	うめゼリー			うめゼリー	
18	ごはん　牛乳	牛乳		精白米	小 639 633
	メンチカツ	鶏肉　豚肉　卵	たまねぎ	パン粉　さとう　油	
	うま塩こんぶ和え	こんぶ	キャベツ　きゅうり　にんじん	ごま油	中 779 832
火	みそ汁　だいこん	削り節　みそ	たまねぎ　にんじん　だいこん　えのきたけ　ねぎ こまつな		
19	黒パン　牛乳	牛乳		黒パン	小 753 504
	厚揚げのトマトチーズ焼き	生揚げ　チーズ	えだまめ　にんにく　たまねぎ　パセリ	オリーブ油	
	コーンサラダ		ブロッコリー　こまつな　赤ピーマン　コーン	卵不使用ごまドレッシング	中 753 504
水	コンソメスープ	ベーコン　削り節	たまねぎ　にんじん　だいこん	じゃがいも	
20	★☆★　【 行事食 】　田植え　★☆★				小 645 352
	赤飯（ごま塩）　牛乳	牛乳		赤飯　精白米　ごま	
	マスの照り焼き	マス		さとう	
	煮しめ	豚肉　こんぶ　高野豆腐	ごぼう　だいこん　にんじん　しいたけ　いんげん	じゃがいも　米油　三温糖	中 760 385
木	青菜のみそ汁	削り節　みそ	たまねぎ　にんじん　こまつな　チンゲンサイ		
	水まんじゅう			水まんじゅう	
21	ごはん　牛乳	牛乳		精白米	小 615 355
	豚肉の生姜焼き	豚肉	たまねぎ　にんじん　たけのこ　しょうが	米油　三温糖	
	ごま和え		キャベツ　いんげん　ほうれん草　にんじん　もやし	ごま　三温糖	中 720 385
金	すまし汁	削り節　なると　豆腐　わかめ	えのきたけ　たまねぎ　こまつな		
24	ごはん　牛乳	牛乳		精白米	小 596 376
	回鍋肉	豚肉　生揚げ	にんにく　たけのこ　キャベツ　ピーマン　ねぎ	米油　かたくり粉　三温糖	
	中華サラダ		こまつな　もやし　きゅうり　コーン　赤ピーマン	中華ドレッシング　三温糖	中 711 415
月	ワンタンスープ		にんにく　たまねぎ　にんじん　しめじ　だいこん チンゲンサイ	米油　小麦粉	
25	ごはん　牛乳	牛乳		精白米	小 636 331
	アジフライ	アジ		パン粉　小麦粉　油	
	五目豆	豚肉　大豆　こんぶ	れんこん　にんじん　いんげん	米油　三温糖	中 765 360
火	けんちん汁	削り節　豆腐	ごぼう　にんじん　こんにゃく　だいこん　ねぎ	米油　じゃがいも	
26	ツイストパン　牛乳	牛乳		ツイストパン	小 635 374
	タンドリーチキン	鶏肉　ヨーグルト	しょうが　にんにく		
	だいこんサラダ		キャベツ　だいこん　ほうれん草　にんじん	フレンチドレッシング　三温糖	
	コーンスープ	白いんげん豆　脱脂粉乳	たまねぎ　にんじん　コーン　パセリ	じゃがいも	中 791 427
水	あまなつ		あまなつ		
27	こぎつねごはん　牛乳	鶏肉　大豆たんぱく　油揚げ 牛乳	にんじん　しょうが	精白米　麦　米油　三温糖	小 612 371
	ホッケのみりん醤油焼き	ホッケ		ごま　さとう	
	ごまこんぶ和え	こんぶ	こまつな　キャベツ　にんじん　　もやし	ごま	中 717 411
木	みそ汁　じゃがいも	削り節　みそ	たまねぎ　にんじん　だいこん　えのきたけ　ねぎ	じゃがいも	
28	麦ごはん　牛乳	牛乳		精白米　麦	小 663 350
	こんにゃくサラダ	わかめ	こんにゃく　キャベツ　こまつな　赤ピーマン	うま塩ドレッシング　三温糖	
	ビーンズカレー	鶏肉　大豆　白いんげん豆 脱脂粉乳	たまねぎ　にんにく　しょうが　にんじん　りんご	ひよこ豆　レッドキドニー じゃがいも　小麦粉	中 794 379
金	フルーツのゼリー和え		もも　みかん　パイン	りんごゼリー	

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

学校給食摂取基準　エネルギー：小650kcal 中766kcal　カルシウム：小350mg 中457mg　塩分：小2g未満 中2.5g未満
今月の平均　エネルギー：小632kcal 中807kcal　カルシウム：小407mg 中437mg　塩分：小2.4g　中2.9g