



# 6月の献立



平成30年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	あか しくがい 赤の食材		みどり しくがい 緑の食材		き しくがい 黄の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
		からだ 体をつくる	からだ 体の調子を整える	からだ 体の調子を整える	からだ 体の調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校						
1 (金)	中体連応援献立 スタミナぶた丼 牛乳 ポパイサラダ コーン(幸運)とウィンナー(win)のスープ オレンジ	牛乳	ぶたにく	玉ねぎ	ピーマン	こめ	ビタミン米	569	24.4	16.0	284	2.5	鯉小6年生
			きんしたまご ウィンナー	にんじん	キャベツ	あぶら		718	29.4	18.1	297	3.0	
4 (月)	歯と口の健康週間 ~かみかみ献立~ ごはん 牛乳 カムふりかけ ささかまのいそべあげ きのこいりおひたし とうふのみそしる	牛乳	ささかまほこ	キャベツ	ほうれん草	こめ	ビタミン米	528	20.9	13.0	306	2.3	鯉小3年生
			あおのり たまご	にんじん	しめじ	こむぎこ	あぶら	752	24.2	15.7	325	2.7	
5 (火)	歯と口の健康週間 ~かみかみ献立~ ごはん 牛乳 しろみざかなのあますあんかけ ごぼうサラダ にらじる	牛乳	ホキ	玉ねぎ	にんじん	こめ	ビタミン米	627	22.3	21.8	294	2.4	鯉小3年生 鯉中 古中
			なると みそ	ピーマン	ごぼう	さとう	でんぶん	793	27.1	25.5	312	3.0	
6 (水)	おにぎりの日 歯と口の健康週間 ~かみかみ献立~ おにぎりの日 牛乳 とりのてりやき ばいにくあえ こまつなのみそしる	牛乳	とりにく	にんじん	きゅうり	こめ	さとう	578	26.5	12.6	320	2.0	鯉中 古中
			だいす かつあぶし	もやし	キャベツ	じゃがいも		689	31.5	14.8	344	2.5	
7 (木)	歯と口の健康週間 ~かみかみ献立~ ソフトめん 牛乳 てづくりかきあげ だいこんのあさづけ うどんじる	牛乳	だいす	インゲン	きゅうり	ソフトめん	こむぎこ	664	27.2	17.6	320	3.8	鯉中 古中
			たまご しおこんぶ	だいこん	キャベツ	あぶら		823	33.2	20.2	346	4.5	
8 (金)	歯と口の健康週間 ~かみかみ献立~ ごはん 牛乳 イカのこうみやき くきわかめのいたためもの あぶらあげのみそしる	牛乳	イカ	ねぎ	にんじん	こめ	ビタミン米	543	25.9	12.3	296	3.6	古小
			くきわかめ さつまあげ	インゲン	こんにゃく	さとう	じゃがいも	697	31.0	13.5	314	4.4	
11 (月)	地場産物活用週間 ごはん 牛乳 ぶたにくのじゅうねんやき ひじきのサラダ ぐたくさんみそしる	牛乳	ぶたにく	キャベツ	にんじん	こめ	ビタミン米	654	24.7	22.6	316	2.4	
			ひじき ツナ	もやし	えのき	えごま	さとう	827	29.9	26.4	338	2.9	
12 (火)	地場産物活用週間 ごはん 牛乳 サケのごまみそやき アスパラのマヨサラダ もやしのみそしる	牛乳	サケ	コーン	キャベツ	こめ	ビタミン米	623	27.5	22.1	334	2.1	
			みそ ハム	アスパラ	きゅうり	さとう	ごま	789	33.5	25.8	361	2.6	
13 (水)	地場産物活用週間 ごはん 牛乳 なめこじる ぶたにくのからあげだいすソース やさいとこんぶのふうみづけ	牛乳	ぶたにく	ねぎ	きゅうり	こめ	ビタミン米	568	25.7	15.5	331	2.0	古小5年生
			だいす しおこんぶ	だいこん	キャベツ	でんぶん	あぶら	757	33.5	17.4	357	2.5	
14 (木)	地場産物活用週間 こめこパン 牛乳 しろみざかなのバジルやき ブロッコリーサラダ ベーコンとやさいのスープ	牛乳	メルルーサ	ブロッコリー	キャベツ	こめこパン	オリーブオイル	520	32.5	15.7	307	3.4	古小5年生
			ササミフレーク ベーコン	きゅうり	にんじん			691	37.5	17.3	324	4.1	
15 (金)	地場産物活用週間 ごはん 牛乳 とりにくのしちみやき ちくぜんに キャベツのみそしる	牛乳	とりにく	ねぎ	にんじん	こめ	ビタミン米	528	29.3	21.0	301	2.4	古小5年生
			あぶらあげ	ごぼう	干しいだけ	ごま	ごまあぶら	788	35.1	24.1	319	2.9	
18 (月)	麦ごはん 牛乳 サケのこうみやき ゆかりあえ わかめのみそしる	牛乳	サケ	キャベツ	きゅうり	こめ	ビタミン米	567	26.8	14.2	306	2.8	
			だいす わかめ	にんじん	ゆかり	おおむぎ	オリーブオイル	715	32.6	16.0	328	3.5	
19 (火)	せんいたつぶり献立 ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ まめのサラダ きんぴらじる	牛乳	メンチカツ	コーン	えだまめ	こめ	ビタミン米	654	24.6	21.3	314	2.3	
			だいす ぶたにく	もやし	パプリカ	あぶら	ごまあぶら	802	28.5	23.9	333	2.7	
20 (水)	ごはん 牛乳 ギョウザ ぶたキムチ はるさめスープ	牛乳	ギョウザ	はくさいキムチ	もやし	こめ	ビタミン米	613	24.5	16.5	347	2.7	
			ぶたにく ベーコン	にら	ねぎ	ごま	ごまあぶら	785	28.4	18.0	362	3.2	
21 (木)	コッペパン 牛乳 ウィンナー グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳	ウィンナー	アスパラ	キャベツ	コッペパン	ざらめ	586	23.5	24.5	328	3.4	鯉小5年生
			ベーコン	きゅうり	ブロッコリー	さとう	オリーブオイル	684	27.0	26.4	356	4.2	
22 (金)	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ レモンソーダゼリー	牛乳	とりにく	玉ねぎ	にんじん	こめ	ビタミン米	663	20.5	18.5	300	2.6	
			わかめ	インゲン	バナナ	じゃがいも	あぶら	826	24.8	21.4	317	3.2	
25 (月)	ごはん 牛乳 あじフライ 大根サラダ けんちんじる	牛乳	あじ	だいこん	にんじん	こめ	ビタミン米	640	26.2	18.9	340	2.3	古小
			たまご かまぼこ	きゅうり	こんにゃく	こむぎこ	パンこ	810	31.8	21.8	369	2.8	
26 (火)	ごはん 牛乳 ぶたにくのカレーふうみやき カラフルサラダ じゃがいものみそしる	牛乳	ぶたにく	もやし	キャベツ	こめ	ビタミン米	580	24.1	15.8	278	2.5	
			わかめ みそ	ピーマン	パプリカ	さとう	じゃがいも	733	29.1	17.8	290	3.1	
27 (水)	ごはん 牛乳 さばのみそに ブロッコリーのおかかあえ しらたまだんごじる	牛乳	サバ	ブロッコリー	キャベツ	こめ	ビタミン米	644	25.1	21.8	305	2.2	
			かつあぶし とりにく	ごぼう	にんじん	さとう	しらたまもち	815	30.5	25.4	325	2.7	
28 (木)	食パン 牛乳 いちご&マーガリン とりにくのレモンやき コーンサラダ ミネストローネ	牛乳	とりにく	コーン	キャベツ	食パン	いちご&マーガリン	689	26.4	26.8	327	3.0	
			ベーコン チーズ	にんじん	ブロッコリー	さとう	マカロニ	831	31.8	31.0	354	3.8	
29 (金)	麦ごはん 牛乳 ホックのしおやき キャベツのみそいため きぬさやのみそしる	牛乳	ホック	にんじん	ピーマン	こめ	ビタミン米	554	24.1	15.1	292	1.9	
			ウィンナー あぶらあげ	キャベツ	もやし	おおむぎ	あぶら	702	29.2	17.2	309	2.4	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。



6月6日(水)はおにぎりの日です。忘れずをお願いします。

<p>今月の地場産品(予定)</p> <p>米 米粉 みそ とうふ 油あげ たまご だいす こんにゃく たけのこ きぬさや</p>
-------------------------------------------------------------------