



# 6月の献立予定表



令和元年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	あか しょうがい 赤の食材		みどり しょうがい 緑の食材		き しょうがい 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 体をつくる	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						
3 (月)	中体連応援献立 麦ごはん 牛乳 ぶた肉のスタミナ焼き 健骨(けんこつ)サラダ たこボールスープ アゼロラゼリー	牛乳	ぶた肉	きゅうり	キャベツ	麦ごはん	マカロニ	668	28.1	19.9	310	2.7	
		みそ	ひじき	コーン	もやし	ごま	マヨネーズ	819	33.5	22.7	320	3.3	
4 (火)	歯と口の健康週間 ~よくかんで食べよう~ おにぎりの日 牛乳 チキンチキンごぼう たくあんのみじん切りサラダ すいとん汁	牛乳	とり肉	ごぼう	キャベツ	ごはん	片栗粉	699	28.4	18.0	423	2.3	鮫中 古中
		青大豆	油揚げ	きゅうり	たくあん	油	さとう	836	33.7	20.6	467	2.8	
5 (水)	中華めん 牛乳 いかの香味焼き ごま酢あえ タンメン汁	牛乳	イカ	ねぎ	きゅうり	中華めん	さとう	579	32.9	14.1	301	3.6	鮫中 古中
		うすらたまご	ぶた肉	にんじん	キャベツ	ラー油		761	41.5	16.0	323	4.3	
6 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉のカレー焼き きのこ入りおひたし 小松菜のみそ汁	牛乳	ぶた肉	もやし	ほうれん草	ごはん	さとう	563	25.0	17.7	306	2.1	古中
		かつお節	油揚げ	にんじん	しめじ			713	30.4	20.2	327	2.5	
7 (金)	かみかみ献立 切り昆布ごはん 牛乳 笹かまの磯辺揚げ 大根サラダ 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳	昆布	にんじん	大根	ごはん	さとう	618	26.6	17.2	357	3.4	古小
		油揚げ	とり肉	きゅうり	玉ねぎ	油	小麦粉	766	31.3	18.9	389	4.0	
10 (月)	地場産物活用週間 ごはん 牛乳 チキンみそカツ 豆まめサラダ いら玉汁	牛乳	とり肉	キャベツ	にんじん	ごはん	ごま	673	29.2	21.4	411	2.6	
		みそ	大豆	きゅうり	玉ねぎ	さとう		851	35.5	25.0	458	3.3	
11 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切り干し大根のごまサラダ なめこ汁	牛乳	さば	切り干し大根	キャベツ	ごはん	さとう	644	23.4	24.1	345	2.5	古中
		とうふ	みそ	キャベツ	にんじん			815	28.3	28.3	375	3.1	
12 (水)	ごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 野菜いため 豚汁	牛乳	たまご	キャベツ	にんじん	ごはん	油	614	25.8	21.0	436	2.4	古小1,3,4,6年生 (2,5年生ハイキング)
		ぶた肉	とうふ	もやし	小松菜			759	30.3	23.2	463	2.8	
13 (木)	米粉パン 牛乳 チキンのパン粉焼き グリーンサラダ コンソメスープ ミニトマト(1人2個)	牛乳	とり肉	パセリ	アスパラガス	米粉パン	バター	648	34.5	27.3	326	3.0	鮫小
		粉チーズ	ウインナー	キャベツ	きゅうり	マヨネーズ		747	39.8	31.4	347	3.7	
14 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き じゅうねんあえ 絹さやのみそ汁	牛乳	ぶた肉	もやし	キャベツ	ごはん	えごま	593	24.9	20.5	330	1.9	鮫小
		青のり	油揚げ	ほうれん草	にんじん	ごま	さとう	752	30.2	23.7	356	2.3	
17 (月)	☆ラッキースター給食☆ ごはん 牛乳 シューマイ チンジャオロースー ワンタンスープ	牛乳	シューマイ	ピーマン	だけのこ	ごはん	油	622	24.6	19.3	261	2.3	
		ぶた肉	なると	にんじん	干しいたけ	さとう	ごま油	812	30.4	23.9	272	3.0	
18 (火)	麦ごはん 牛乳 とり肉のさっぱり煮 レンコンサラダ 白玉団子汁	牛乳	とり肉	レンコン	にんじん	麦ごはん	白玉もち	588	28.7	13.9	294	2.0	古小5年生
		ササミフレーク	油揚げ	きゅうり	キャベツ	さとう	ごま油	732	34.2	15.4	311	2.4	
19 (水)	ごはん 牛乳 いわしの南蛮漬け ブロッコリーサラダ 春雨スープ	牛乳	いわし	玉ねぎ	ねぎ	ごはん	ごま油	639	23.9	20.7	308	2.4	鮫小6年生 古小5年生
		ササミフレーク	ベーコン	ブロッコリー	キャベツ	片栗粉	油	809	28.9	24.0	329	2.9	
20 (木)	コッペパン ホイップハニーソフト 牛乳 とり肉のチーズ焼き フレンチサラダ ベーコンと野菜のスープ	牛乳	とり肉	ピーマン	赤パプリカ	コッペパン	ホイップハニーソフト	627	30.7	22.5	390	2.8	鮫小6年生 古小5年生
		チーズ	ツナ	キャベツ	きゅうり	さとう	油	766	39.6	25.9	433	3.6	
21 (金)	ポークカレー(ごはん) 牛乳 キャベツとじゃこのナムル 冷凍みかん	牛乳	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ	ごはん	ごま	664	24.2	19.1	406	2.3	鮫小6年生
		じゃこ		インゲン	キャベツ	じゃがいも	油	839	29.4	22.1	451	2.9	
24 (月)	ごはん 牛乳 あじフライ ハムともやしの中華あえ わかめスープ	牛乳	あじ	キャベツ	もやし	ごはん	ごま	596	24.6	18.1	304	2.2	古小
		卵	ハム	きゅうり	にんじん	小麦粉	パン粉	755	29.9	20.8	326	2.7	
25 (火)	ツナごはん 牛乳 とり肉の七味焼き 塩昆布あえ もやしのみそ汁	牛乳	ツナ	にんじん	インゲン	ごはん	ごま油	642	30.1	22.8	305	2.9	
		とり肉	塩昆布	ねぎ	きゅうり	さとう	ごま	807	36.2	26.3	325	3.5	
26 (水)	麦ごはん 牛乳 白身魚のみそマヨネーズ焼き なめたけあえ 生揚げのみそ汁	牛乳	メルルーサ	パセリ	玉ねぎ	麦ごはん	じゃがいも	569	24.7	16.3	329	2.4	
		かまぼこ	生揚げ	白菜	ほうれん草	マヨネーズ	さとう	713	29.8	18.6	355	2.9	
27 (木)	食パン いちご&マーガリン 牛乳 とり肉のケチャップあえ コーンサラダ ポトフ	牛乳	ぶた肉	コーン	キャベツ	食パン	いちご&マーガリン	676	27.7	27.8	306	3.5	鮫小4,5年生
		ウインナー		にんじん	パセリ	片栗粉	油	819	32.9	32.5	328	4.4	
28 (金)	ごはん 牛乳 サケの塩焼き 肉じゃが キャベツのみそ汁	牛乳	サケ	にんじん	玉ねぎ	ごはん	さとう	604	28.3	16.1	275	2.8	鮫小4,5年生
		ぶた肉	油揚げ	しらたき	インゲン	じゃがいも	油	760	33.9	18.0	287	3.5	

※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。

給食一口メモ	今月の地場産品(予定)				今月の平均栄養価 *右は基準値			
	<p>今月は、3日(月)に「中体連応援献立」があります。4日(火)~10日(金)は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のために、よくかむことが大切です。そこで、かむことを意識して食べてもらうために、よくかんで食べる食材が入った献立になっています。10日(月)~14日(金)は、「地場産物活用週間」です。鮫川村産、古殿町産、福島県内の食材がたくさん登場します。17日(月)は「ラッキースター給食」です。今月の給食も、お楽しみに♪</p>	こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいず、		小学校(中学年)		中学校		
		こんにゃく、たまご、キャベツ、玉ねぎ、小松菜		エネルギー kcal	626	650	792	830
		絹さや、切干し大根、なめこ、しいたけ、えごま		たんぱく質 g	27.3	18~32	33.0	25~40
		6月の旬の食材		脂質 g	19.9	18~22	22.9	24~28
にら、アスパラガス、ミニトマト、ピーマン、玉ねぎ、きゅうり、絹さや、いわし、まあじ、など		カルシウム mg	335	350	371	450		
		塩分 g	2.6	2.0	3.2	2.5		