



6月の献立予定表



令和3年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	あかしょくざい 赤の食材	みどりしょくざい 緑の食材	きしょくざい 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	からだを 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 (火)	鉄分たっぷり献立 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきのサラダ こまつなのみそ汁	牛乳 ひじき ツナ あぶらあげ	さば たまご とうふ みそ	もやし キャベツ にんじん こまつな だいこん	ごはん さとう ごま油	673	27.1	26.7	360	2.4		
						852	32.9	31.6	394	3.0		
2 (水)	焼きそば 牛乳 たこナゲット(1人2コ) チキンのサラダ モーモーゼリー	牛乳 たこナゲット	ぶた肉 とり肉	キャベツ にんじん ピーマン コーン	もやし 玉ねぎ きゅうり	焼きそばめん ゼリー	593	24.2	24.6	409	2.6	
						778	30.6	30.8	542	3.6		
3 (木)	ごはん 牛乳 しろみ魚のみそマヨ焼き ハムとやさいのサラダ ぐだくさん汁	牛乳 みそ あぶらあげ	メルルーサ ハム	パセリ キャベツ きゅうり こまつな だいこん ねぎ	玉ねぎ もやし にんじん じゃがいも	ごはん さとう マヨネーズ ごま	600	24.9	19.4	324	2.3	
						761	30.3	22.5	349	2.8		
4 (金)	『歯と口の健康週間』 かみかみ献立 ごはん 牛乳 とりのから揚げ かみかみサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 するめ あぶらあげ	とり肉 ハム なると	ごぼう コーン キャベツ	きゅうり えだまめ こまつな	ごはん かたくり粉 ごま油	626	30.0	18.4	297	2.4	
						787	36.0	20.9	315	3.0		
7 (月)	中体連応援献立 ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き はるさめナムル キムチのみそ汁 レモンソーダゼリー	牛乳 とうふ	ぶた肉 みそ	だいこん にんじん こまつな ねぎ にら	きゅうり キャベツ はくさい キムチ もやし	ごはん はるさめ ゼリー	644	25.0	17.8	291	2.5	
						798	30.2	20.3	306	3.0		
8 (火)	ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き かおりあえ 手作りすいとん汁	牛乳 みそ のり	あじ たまご なると	キャベツ もやし ごぼう こまつな ねぎ	ほうれん草 にんじん だいこん	ごはん さとう こむぎ粉	614	26.7	15.3	333	2.4	鮫中 古中
						779	31.8	17.0	359	3.0		
9 (水)	ごはん 牛乳 とり肉とこんにゃくのごまみそあえ きのこ入りおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 みそ あぶらあげ	とり肉 かつお節	にんじん こんにゃく キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ えのき こまつな	インゲン きゅうり もやし 玉ねぎ	ごはん かたくり粉 ごま じゃがいも	581	23.1	15.7	317	2.1	鮫中 古中
						756	28.0	17.8	340	2.6		
10 (木)	▼ コッペパン いちご&マーガリン 牛乳 しろみ魚のピザ焼き ブロッコリーサラダ やさいスープ	牛乳 チーズ ウィンナー	メルルーサ ツナ	ピーマン コーン キャベツ にんじん	玉ねぎ ブロッコリー きゅうり こまつな	コッペパン いちご&マーガリン	612	27.8	21.7	390	3.3	古中
						736	33.5	24.6	433	3.9		
11 (金)	麦ごはん 牛乳 とり肉のレモン焼き なめたけあえ けんちん汁	牛乳 かまぼこ みそ	とり肉 とうふ	レモン ほうれん草 もやし なめたけ だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう	はくさい にんじん だいこん	麦ごはん じゃがいも	610	26.2	18.9	320	2.1	
						759	31.2	21.4	433	2.6		
14 (月)	『地場産物活用週間』 ごはん 牛乳 ぶた肉のこうみ焼き 豆まめサラダ なめこ汁	牛乳 青のり とうふ	ぶた肉 だいず みそ	キャベツ にんじん ねぎ なめこ	もやし きゅうり こまつな	ごはん マヨネーズ じゃがいも	642	26.8	23.1	323	1.7	
						812	32.6	27.1	348	2.1		
15 (火)	ごはん 牛乳 県産ボークコロッケ バックソース キャベツとあぶら揚げのいため物 とん汁	牛乳 みそ ぶた肉	あぶらあげ とうふ	にんじん キャベツ ごぼう ねぎ こんにゃく	こまつな もやし だいこん こんにゃく	ごはん サラダ油 じゃがいも さとう	648	22.8	20.9	351	2.4	
						807	27.6	24.2	380	2.9		
16 (水)	おにぎりの日 牛乳 とり肉のピリから焼き ごまあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 たまご みそ	とり肉 とうふ	もやし にんじん 玉ねぎ	キャベツ きゅうり こまつな	ごはん さとう ごま油 ごま サラダ油	619	27.7	17.6	320	2.1	
						746	32.5	19.9	343	2.6		
17 (木)	きなこ揚げパン 牛乳 じゅーねーサラダ ミートボールスープ ミニトマト(1人2コ)	牛乳 とり肉 みそ	きな粉 ぶた肉	キャベツ にんじん コーン きくらげ	もやし きゅうり 玉ねぎ ミニトマト	コッペパン さとう ごま サラダ油 マヨネーズ えごま	602	22.0	22.1	336	3.0	鮫小4年生
						733	26.3	25.9	365	3.8		
18 (金)	▼ ごはん 牛乳 サケのみそ焼き 切り干しだいこんいため かき玉みそ汁	牛乳 みそ ぶた肉 たまご	サケ あぶらあげ とうふ	切り干しだいこん こんにゃく 玉ねぎ	にんじん こまつな 干しいたけ	ごはん さとう ごま油 サラダ油 かたくり粉	594	29.5	17.8	359	2.3	(鮫小2年生和食マナー)
						752	36.0	20.4	393	2.8		
21 (月)	ごはん 牛乳 ぎょうざ(1人2コ) チンジャオロースー ちゅうかスープ	牛乳 なると	ぶた肉 とうふ	ピーマン たけのこ 玉ねぎ きくらげ	パプリカ にんじん チンゲンサイ	ごはん さとう サラダ油 かたくり粉	592	26.3	15.6	344	2.4	
						772	33.2	18.3	389	3.0		
22 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のねぎみそ焼き ごしきあえ あおなのみそ汁	牛乳 みそ たまご	ぶた肉 かまぼこ とうふ	ねぎ きゅうり こまつな	キャベツ にんじん 干しいたけ	ごはん さとう ごま油	606	28.4	18.8	319	2.7	
						772	34.1	21.3	343	3.3		
23 (水)	ごはん 牛乳 あじのなんばん漬け ちゅうかくらげサラダ はるさめスープ	牛乳 ちゅうかくらげ ベーコン	あじ	玉ねぎ にんじん たけのこ こまつな もやし レンコン	ねぎ キャベツ 干しいたけ	ごはん さとう かたくり粉 さとう ごま油	651	23.5	21.0	312	2.6	
						823	28.4	24.4	334	3.2		
24 (木)	コッペパン ココアクリーム 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	牛乳 チーズ	とり肉 ウィンナー	キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ にんじん	きゅうり コーン こまつな	コッペパン さとう バター オリーブオイル	647	29.9	23.7	333	3.0	鮫小6年生
						785	35.6	27.5	361	3.8		
25 (金)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー カラフルサラダ オレンジ	牛乳 かまぼこ	とり肉	玉ねぎ インゲン ブロッコリー オレンジ	にんじん キャベツ コーン	麦ごはん さとう サラダ油 じゃがいも	652	22.3	18.8	289	2.6	鮫小6年生
						826	27.0	21.7	306	3.2		
28 (月)	ごはん 牛乳 手作りチキンみそカツ おかかあえ わかめのみそ汁	牛乳 たまご だいず とうふ	とり肉 みそ かつお節 わかめ	えだまめ きゅうり だいこん	キャベツ にんじん ねぎ	ごはん パン粉 ごま	625	29.5	16.5	320	2.4	古小
						791	35.9	18.8	344	3.0		
29 (火)	ごはん 牛乳 いかのこうみ焼き ぶた肉とやさいのみそいため もやしのみそ汁	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ	いか みそ	ねぎ しめじ キャベツ こまつな	にんじん インゲン もやし	ごはん さとう サラダ油 じゃがいも	612	31.1	17.9	302	2.8	
						787	37.5	20.5	321	3.5		
30 (水)	世界味めぐり献立〜トルコ〜 ピタパン 牛乳 チキンケバブ ツナサラダ パブチュチョルパス	牛乳 チーズ ベーコン	とり肉 ツナ	にんじん ブロッコリー コーン	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ピタパン マヨネーズ バター	549	28.2	23.8	414	2.6	
						703	34.0	27.9	471	3.3		

※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。

給食ーロメモ		今月の地場産品 (予定)		今月の平均栄養価 * 右は基準値			
今月は「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直してみましょう。1日(火)は「鉄分たっぷり献立」です。鉄分を多く含む食品として、ひじき、小松菜、たまごなどを使用した献立になっています。また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は、かむことはとても大切です。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。7日(月)は「中体連応援献立」、14日(月)〜18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。30日(水)は「世界味めぐり献立」、今回は「トルコ料理」を給食にアレンジしています。お楽しみに♪		こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいず、こんにゃく、たまご、なめこ、えごま、ミニトマト、玉ねぎ、キャベツ、こまつな、ほうれん草		小学校(中学年)		中学校	
				エネルギー kcal	618	650	810 830
				たんぱく質 g	26.5	18〜32	32.0 25〜40
				脂質 g	19.8	18〜22	22.9 24〜28
		6月の旬の食材		カルシウム mg	335	350	367 450
		にら、ミニトマト、ピーマン、玉ねぎ、まあじ など		塩分 g	2.5	2.0	3.0 2.5