

6月の献立予定表

令和5年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	赤の食材		緑の食材		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	お休みなど
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校								
1 (月)	ナン 牛乳 カリポリ野菜サラダ キーマカレー ヨーグルト	牛乳 とり肉	ぶた肉 ヨーグルト	キャベツ にんじん 玉ねぎ にんにく	ブロッコリー きゅうり コーン しょうが	ナン アーモンド コールスロートレッシング	油 カレールー しょうが	624 763	22.9 27.5	27.0 31.9	397 415	3.1 3.9	
2 (火)	<中体連応援献立> ごはん 牛乳 手作りチキンみそカツ(勝つ!) カラフルひじきサラダ(豆にがんばる!) 根菜汁(根性出すぞ!)	牛乳 卵 ひじき 大豆	とり肉 みそ かまぼこ 生揚げ	キャベツ コーン にんじん しいたけ	きゅうり 大根 ごぼう 小松菜	こめ 小麦粉 油 ごま	ビタミン米 パン粉 さとう じゃがいも	664 840	30.1 36.6	18.2 20.9	346 377	2.6 3.2	古小
5 (月)	<歯と口の健康週間4~10日> ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切干大根のごまサラダ きんぴら汁	牛乳 みそ ぶた肉	さば 豆腐	しょうが キャベツ いんげん ねぎ	切干大根 にんじん ごぼう しらたき	こめ さとう ごま油 ごまドレッシング	ビタミン米 ごま	673 852	25.5 30.9	25.4 29.9	345 375	2.5 3.1	
6 (火)	ごはん 牛乳 とり肉の野菜みそ焼き くらげと春雨のサラダ 青菜汁	牛乳 みそ かまぼこ	とり肉 中華くらげ 油揚げ	玉ねぎ にんじん キャベツ しいたけ	しめじ きゅうり 小松菜	こめ さとう ごま	ビタミン米 春雨 じゃがいも	582	28.9	13.0	306	2.6	鮫中 古中
7 (水)	とりなんばんめん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ おひたし	牛乳 油揚げ	ちくわ とり肉	しいたけ もやし にんじん ねぎ	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ	ソフトめん こむぎこ 油		672	31.5	18.7	321	4.4	鮫中 古中
8 (木)	<カミカミ献立> ミートサンドパン 牛乳 カミカミサラダ わかめスープ	牛乳 大豆 卵 豆腐	ぶた肉 いか わかめ	玉ねぎ きゅうり しいたけ ねぎ	にんじん キャベツ もやし	コッペパン さとう ごま	バター ごま油	582	27.6	20.1	359	3.4	鮫中 古中 古小5年
9 (金)	ごはん 牛乳 いかの香味焼き 凍み豆腐のカレー炒め キャベツのみそ汁	牛乳 ウインナー みそ	いか 凍み豆腐 油揚げ	ねぎ 玉ねぎ にんにく にんじん しらたき	しょうが 切干大根 いんげん キャベツ	こめ さとう	ビタミン米 油 じゃがいも	584 738	26.5 31.8	15.2 17.1	328 354	2.9 3.5	古小5年
12 (月)	<地場産物活用週間12~16日> ごはん 牛乳 ぶた肉のじゅうねん焼き ツナともやしの中華和え なめこ汁	牛乳 みそ 豆腐	ぶた肉 ツナ	キャベツ きゅうり 小松菜 ねぎ	もやし にんじん なめこ	こめ えごま ごま油 じゃがいも	ビタミン米 さとう ごま	628 790	28.4 34.1	20.0 22.8	322 346	2.3 2.8	
13 (火)	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ひじきとベーコンの炒めもの かき玉汁	牛乳 ひじき 大豆 卵	ほっけ ベーコン 豆腐	コーン ピーマン 玉ねぎ しいたけ	絹さや 赤パプリカ にんじん 小松菜	こめ さとう でん粉	ビタミン米 油	564 713	29.0 34.9	16.0 18.1	366 402	2.0 2.4	
14 (水)	ぶた丼 牛乳 かまぼこと野菜のマヨサラダ もやしのみそ汁	牛乳 みそ 豆腐	ぶた肉 かまぼこ 油揚げ	玉ねぎ ねぎ 小松菜 にんにく コーン	にんじん しらたき しょうが キャベツ きゅうり	こめ 油 ごま	ビタミン米 マヨネーズ	651 824	29.6 36.0	22.5 26.3	355 387	2.5 3.1	
15 (木)	米粉パン 牛乳 県産コロケ アスパラサラダ 春雨スープ	牛乳	とり肉 ベーコン	アスパラ きゅうり 小松菜 にんじん	キャベツ 赤パプリカ コーン きくらげ もやし	米粉パン 油 ごま油 オリーブオイル	コロケ さとう 春雨	609 748	25.9 31.7	21.7 25.6	312 336	3.5 4.3	
16 (金)	ごはん 牛乳 納豆 キャベツのごまみそ和え 手作りすいとん汁	牛乳 みそ	納豆 とり肉	キャベツ にんじん ごんやく 小松菜	ほうれん草 もやし 大根 ごぼう しいたけ	こめ さとう ごま 小麦粉	ビタミン米 ごま	613 762	24.0 28.1	15.8 17.3	344 369	1.7 2.0	古小6年
19 (月)	<食育の日~北海道~> ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き なめたけ和え 道産子汁	牛乳 かまぼこ わかめ	さけ ぶた肉 みそ	キャベツ ねぎ にんにく にんじん ごんやく 小松菜	しょうが ほうれん草 もやし なめたけ 玉ねぎ いんげん	こめ じゃがいも さとう	ビタミン米 バター	582 737	27.9 33.9	14.3 16.0	294 311	2.6 3.2	鮫小
20 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉の香味焼き ツナとごぼうのマヨサラダ 大根のみそ汁	牛乳 ツナ 豆腐	ぶた肉 みそ	にんじん もやし 大根 しいたけ	ごぼう キャベツ ねぎ	こめ ごま	ビタミン米 マヨネーズ	651 818	28.1 33.7	24.5 28.4	307 327	2.3 2.8	
21 (水)	おにぎりの日 牛乳 手作りとりつくね たまごと大豆のナムル 生揚げのみそ汁	牛乳 卵 生揚げ みそ	とり肉 大豆 わかめ	玉ねぎ しょうが キャベツ にんじん	ねぎ もやし 小松菜 しいたけ	こめ さとう ごま	でん粉 ごま油 じゃがいも	640 766	27.2 32.2	17.3 19.6	336 363	2.4 3.0	
22 (木)	コッペパン 牛乳 チキンのパン粉焼き ブロッコリーサラダ ベーコンと野菜のスープ ココアクリーム	牛乳 チーズ ベーコン	とり肉	コーン ブロッコリー きゅうり マッシュルーム	にんじん キャベツ 玉ねぎ 小松菜	コッペパン バター ジャム コールスロートレッシング	パン粉 じゃがいも	690 828	31.2 37.2	25.8 30.2	334 362	2.9 3.6	鮫小6年
23 (金)	ごはん 牛乳 かつおの竜田揚げ 肉じゃが 小松菜のみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ	かつお 豆腐	しょうが にんじん しらたき 大根	にんにく 玉ねぎ いんげん 小松菜	こめ でん粉 じゃがいも	ビタミン米 油 さとう	609 772	29.6 36.1	15.0 16.9	313 335	2.4 3.0	鮫小6年
26 (月)	ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き いそ和え とりごぼう汁	牛乳 みそ 豆腐 のり	あじ 卵 とり肉	ほうれん草 もやし 大根 しらたき	キャベツ にんじん ごぼう しいたけ	こめ さとう	ビタミン米 ごま	593 748	29.4 35.4	17.2 19.5	358 390	2.5 3.0	
27 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のおろしソース ゆかり和え じゃがいものみそ汁	牛乳 青大豆 油揚げ	ぶた肉 みそ わかめ	玉ねぎ しめじ きゅうり 小松菜	大根 キャベツ にんじん しょうが	こめ でん粉 さとう	ビタミン米 小麦粉 じゃがいも	640 805	29.4 35.3	19.4 22.1	334 362	2.4 3.0	
28 (水)	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き キャベツのみそ炒め なら汁	牛乳 ウインナー みそ	とり肉 油揚げ 豆腐	しょうが にんじん キャベツ きくらげ	にんにく ピーマン もやし しいたけ 玉ねぎ	こめ さとう	ビタミン米 油	581 733	27.4 32.9	17.8 20.2	313 336	2.5 3.0	
29 (木)	黒糖パン 牛乳 白身魚のバジル焼き ブロッコリーのごまソース和え アルファベットスープ	牛乳 ウインナー	メルルーサ	ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	キャベツ にんじん コーン チンゲン菜 にんにく	黒糖パン ごまドレッシング オリーブオイル マヨネーズ	マカロニ	695 843	28.9 34.5	27.4 32.2	338 368	3.4 4.3	
30 (金)	ポークカレー 牛乳 海そうとこんにゃくのサラダ オレンジ	牛乳	海そう ぶた肉	キャベツ にんじん いんげん りんご	きゅうり 玉ねぎ しょうが パナナ	こめ さとう 油 カレールー	ビタミン米 ごま油 じゃがいも	626 795	20.8 25.1	18.2 20.9	293 312	2.6 3.2	

※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。

みほさんの給食一口メモ	今月の地場産品(予定) 市町村、県産産	今月の平均栄養価 * 右は基準値				
		小学校(中学年)		中学校		
6月4日から1週間は、歯と口の健康週間です。毎日おいしく食べることができるのは、健康な歯のおかげです。むし歯がある人は、歯の治療を行い、健康な歯でおいしく食事を味わいましょう！ 12日~16日は地場産物活用週間です。鮫川村、古殿町、福島県内の食材を意識した献立となっています。苦手な食材も、まずは一口は食べてみましょう！ 毎月19日は食育の日です。今月は北海道の献立です。お楽しみに~♪	米、みそ、大豆、青大豆 豆腐、油揚げ こんにゃく、たまご、えごま キャベツ、きゅうり 小松菜、ほうれん草 など	エネルギー kcal	625	650	782	830
		たんぱく質 g	27.7	18~32	33.0	25~40
		脂質 g	19.5	18~22	22.9	24~28
		カルシウム mg	332	350	359	450
		塩分 g	2.7	2.0	3.2	2.5

※ 6月21日(水)は、「おにぎりの日」です。忘れずをお願いします。