

6月 献立予定表



山北学校給食共同調理場

今月の地元の食材は、コシヒカリ、塩、たけのこ、あじ、たまご、朝日ぶたです。

献立の内容は変更することがあります。ご了承ください。

日	曜日	給食なし	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	中学校	
				血や肉など、体をつくるもとになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	山中、南小3年	ごはん のむヨーグルト あじのさつまあげ チンゲンサイのいためもの とんじる	あじ だいず えび みそ ぶた肉 とうふ みそ	ヨーグルト ひじき	にんじん チンゲンサイ にんじん にんじん	ごぼう しょうが たけのこ しめじ キャベツ だいこん 長ねぎ こんにやく	米 さとう でんぶん じゃがいも	マヨネーズ(卵なし) ごま油 ごま油	642	27.2	山北近海で水あげされたアジを使い、さつまあげにしました。
2	金		せわりコッペパン 牛乳 フランクフルトの トマトソースがけ ブロッコリーソテー かぶのミルクスープ	フランクフルト	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし 玉ねぎ かぶ	パン じゃがいも	オリーブ油 オリーブ油 ルウ バター	665	24.8	834 30.8
5	月		ごはん 牛乳 ヤナギガレイの ピリからソース ひじきのマリネ じゃがいものみそ汁 ももゼリー	ヤナギガレイ なまあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん キャベツ きゅうり えのきだけ 長ねぎ もも	米 さとう さとう じゃがいも さとう みずあめ	油 油	680	28.1	797 32.1	
6	火		ごはん 牛乳 とりにくのうめてりやき さんさいきんぴら ぶた肉とやさいのうまに	とり肉 さつまあげ ぶた肉 なまあげ	牛乳	にんじん にんじん にんじん さやえんどう	うめ たけのこ わらび こんにやく 玉ねぎ キャベツ	米 さとう さとう じゃがいも さとう	油 ごま	651	31.2	846 37.6
7	水		ごはん 牛乳 チキンカレー ゆでたまご しお アスパラガスとコーンの サラダ	とり肉 たまご	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス にんじん	玉ねぎ りんご しょうが にんにく とうもろこし キャベツ	米 じゃがいも	バター ルウ オリーブ油	692	23.5	822 27.3
8	木		ごはん 牛乳 とんかつ(2コ) ソース くわわかめのいためもの ごもくじる	あさひぶた ちくわ とうふ みそ	牛乳 くわわかめ	にんじん ごぼう	たけのこ こんにやく もやし しめじ 長ねぎ	米 ごむぎこ パンこ さとう じゃがいも	油 ごま油			甘みがあっておいしい朝日ぶたのとんかつです。
9	金		ぜんまいごはん 牛乳 さけのマヨネーズやき わかめあえ ごじる うどん	うすあげ さけ ぶた肉 だいず みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん にんじん こまつな	ぜんまい とうもろこし もやし きゅうり しめじ	米 さとう じゃがいも うどん	マヨネーズ(卵なし) ごま	654	32.9	776 38.2
12	月		だいずとごぼうのあげに シャキシャキサラダ コーンたっぷり かきたまじる	だいず	牛乳	さやいんげん にんじん にんじん こまつな	ごぼう きゅうり もやし えのきだけ 玉ねぎ とうもろこし	でんぶん さとう じゃがいも さとう でんぶん	油 ごま油 ごま油			・KSN週間 ・かみかみ献立週間 1口30回かみましよう!
13	火		ごはん 牛乳 かみかみきんぴら どんのぐ はりはりづけ いわふねふのみそしる チーズ(中学校)	ぶた肉 だいず ふ みそ	牛乳 こんぶ わかめ チーズ	にんじん ピーマン にんじん	たけのこ ごぼう きくらげ こんにやく きゅうり だいこん もやし わらび	米 さとう さとう じゃがいも	油 ごま	634	25.6	798 33.0
14	水	小学校5年	ごはん 牛乳 さばのごまチャップソースがけ たくあんあえ きぬさやのみそしる	さば	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん えのきだけ	米 でんぶん さとう さとう じゃがいも	油 ごま	675	25.5	820 31.9

* ()は食物アレルギー対応のため表示してあります。

日	曜日	給食なし	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	中学校	
				血や肉など、体をつくるもとになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる		エネルギー(kcal)		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)		
15	木	山中、小学校5年	ごはん 牛乳 とり肉とカシューナッツのいため ちゅうかあえ きわかめのスープ		牛乳	にんじん ピーマン にんじん	たけのこ 玉ねぎ しいたけ もやし 玉ねぎ	米 でんぶん	油 ごま油 カシューナッツ ごま油 ごま油	614 24.1		
16	金	南小1、2年	米こパン 牛乳 トマトとチーズのたまご焼き アーモンドサラダ キャロットポタージュ マーマレード	たまご	牛乳 チーズ	トマト ブロッコリー にんじん にんじん	ピーマン 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 玉ねぎ みかん	米こパン	マヨネーズ(卵なし) アーモンド オリーブ油 ルウ バター	659 29.1	878 38.0	
19	月		アスパラガスのピラフ 牛乳 キスのチーズフライ ジャーマンポテト コンソメスープ うめゼリー	ウインナー キス ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん	玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし しめじ うめ	米 こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	バター 油 オリーブ油	食育の日 旬の味こんだて		
20	火	北小6年	ごはん 牛乳 しゅうまい(小2コ、中3コ) かいそうサラダ ごもくどうふ	ぶた肉 とり肉 わかめ あさり ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし とうもろこし 玉ねぎ しょうが にんにく	米 パンこ さとう こむぎこ さとう さとう でんぶん	油 ごま油	656 26.6	789 31.5	
21	水	北小6年	ごはん 牛乳 しろみざかなとだいずのあめだき ごまびたし もずくのみそしる	たら だいず なまあげ みそ	牛乳	さやいんげん ほうれんそう にんじん	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ えのきだけ	米 じゃがいも みずあめ ごま	油	678 27.1	799 34.4	
22	木	南小6年	ごはん 牛乳 チンジャオロース ぜんまいのしおナムル チンゲンサイのみそしる ヨーグルト(中学校)	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	ピーマン にんじん こまつな チンゲンサイ	たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく だいずもやし ぜんまい しめじ アロエ	米 さとう でんぶん じゃがいも さとう	ごま油 油 ごま油	610 26.9	771 34.4	
23	金	南小6年	ごはん 牛乳 いかのねぎしおやき カレーもやし トマトにくじゃが	いか ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな パプリカ にんじん トマト さやいんげん	長ねぎ しょうが にんにく もやし にんにく	米 ごま ごま油 オリーブ油	660 27.0	779 31.3		
26	月		ちゅうかめん 牛乳 ししゃものごまだれかけ(2コ) レモンしょうゆあえ とうにゅうやさいスープ	ししゃも ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にんじん なら チンゲンサイ	とうもろこし もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ さとう ごま	674 30.6	853 36.8		
27	火		ごはん 牛乳 わふう肉だんご(小2コ、中3コ) ゆかりあえ おやこに	とり たまご とり肉 だいず	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ かぶ キャベツ きゅうり しそ 玉ねぎ こんにやく 長ねぎ	米 パンこ さとう でんぶん ごま ふ じゃがいも さとう 油	鉄分たっぷり献立		673 28.0	773 31.3
28	水		ごはん 牛乳 いわしのなんばんつけ さやいんげんのごまあえ さわにわん	いわし ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ ごぼう えのきだけ たけのこ	米 でんぶん さとう さとう はるさめ	油 ごま	652 27.1	774 31.5	
29	木		ごはん 牛乳 アスパラガスとじゃがいものあまから きりぼしだいこんのいために ぐたくさんしる	ぶた肉 さつまあげ うずあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん アスパラガス にんじん	玉ねぎ こんにやく だいこん わらひ しめじ 長ねぎ	米 さとう じゃがいも さとう	油 油	674 27.1	797 31.1	
30	金		かぼちゃパン 牛乳 とり肉のヒザふうやき えだまめサラダ あさりのミルクスープ はちみつマーガリン	とり肉 にんじん ベーコン あさり	牛乳 チーズ 牛乳	かぼちゃ にんじん にんじん	玉ねぎ えだまめ きゅうり キャベツ 玉ねぎ	パン オリーブ油 オリーブ油 バター ルウ マーガリン	カルシウムたっぷり献立		659 29.9	820 39.1

