

6月の献立表

歯と口の健康週間献立

日	献立	牛乳	旬	地産	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量			
1水	★14年歯科検診コラボ献立★ 豚肉と厚揚げのキムチ炒め丼 ジャキジャキ野菜 黄桃ミルクプリン	○	○		五分づき米 米 三温糖 でん粉 さとう	油 ごま油 ごま	豚肉 生揚げ ゼラチン	牛乳 粉雪天 生クリーム	にんじん にら	しょうが にんにく 白菜 だけのこ 玉ねぎ ねぎ キムチ 大根 れんこん きゅうり しょうが 黄桃缶	612 kcal 22.9 g 2.0 g
2木	新潟県産こしひかり かつおと揚げじゃがのケチャップみそ ごま酢あえ のっぺい汁	○	○		米 じゃがいも でん粉 さとう	油 ごま油	かつお 生揚げ 厚けずりぶし	牛乳 こんぶ	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ 大根 こんにゃく ねぎ	603 kcal 26.2 g 2.0 g
3金	おからセサミトースト ポトフ カラフルマリネ	○	○		食パン さとう じゃがいも 三温糖	ごま オリーブ油	おから 鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ セロリー きゅうり 大根 黄ピーマン	608 kcal 24.3 g 2.6 g
6月	ねぎじゃこチャーハン いかのチリソース もやし中華スープ	○	○		五分づき米 でん粉 さとう	ごま油 油	なると 鶏卵 いか 鶏肉	牛乳 じゃこ	万歳ねぎ にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく ねぎ しめじ だけのこ もやし	578 kcal 29.8 g 2.9 g
7火	ブルーベリージャムサンド カレーポークピニーズ こまつなサラダ	○	○		食パン ブルーベリー じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	ベーコン 豚肉 豚レバー 大豆 ツナ	牛乳 芽ひじき	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	639 kcal 26.5 g 2.6 g
8水	五分づき米入りごはん かみかみ佃煮 韓国風肉じゃが 切干大根のほりほり酢の物	○	○		五分づき米 米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま油	糸けずり 豚肉 ちくわ	牛乳 じゃこ 塩昆布 わかめ	にんじん	にんにく 玉ねぎ きゅうり こんにゃく ねぎ 切干大根 しょうが	576 kcal 23.6 g 2.0 g
9木	そぼろきんぴら丼 わかめスープ 小松菜とチーズのカルシウムケーキ	○	○		米 五分づき米 さとう 小麦粉	油 ごま バター	豚肉 豚レバー 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 こんぶ わかめ 粉チーズ	にんじん 小松菜	ごぼう しらたき だけのこ にんにく しょうが 玉ねぎ えのき ねぎ	668 kcal 27.0 g 2.8 g
10金	★入梅(11日)献立★ いわしの和風フィッシュバーガー 梅ドレッシングサラダ もちもち米粉マカロニスープ	○	○		ミルクパン でん粉 小麦粉 三温糖 米粉マカロニ	油 ごま油	いわし ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ 白菜 きゅうり 梅干し 玉ねぎ にんにく	622 kcal 28.1 g 3.3 g
13月	わかめごはん 鶏肉の照り焼き 炒め菜(チャーボーサイ) にらたまスープ	○	○		米 五分づき米 さとう 醤油 でん粉	ごま油 油	鶏肉 豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん チンゲン菜 にら	にんにく しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ えのき	606 kcal 26.5 g 2.8 g
14火	えびのトマトクリームスパゲティ コーンサラダ 果物(メロン)	○	○		スパゲティ さとう	油	ベーコン 鶏むね えび	牛乳 生クリーム 粉チーズ	トマト缶	にんにく 玉ねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン メロン	601 kcal 27.5 g 2.4 g
15水	★56年歯科検診コラボ献立★ 切干大根入りスタミナ丼 小松菜のナムル 果物(パイナップル)	○	○		米 五分づき米 三温糖 でん粉 さとう	油 ごま油 ごま	豚肉	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし えのき 切干大根 キャベツ ねぎ パイナップル	604 kcal 22.8 g 1.7 g
16木	新潟県産こしひかり アジフライ ポテトサラダ 呉汁	○	○		米 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	油	あじ 鶏肉 大豆 厚けずりぶし	牛乳 こんぶ	にんじん	きゅうり 玉ねぎ 白菜 大根 ごぼう ねぎ	663 kcal 28.1 g 2.5 g
17金	★食育の日(19日)献立(イギリス料理)★ ココアパン シェパースパイ スコッチブロス	○	○		ココアパン じゃがいも さとう マカロニ 麦	バター 油	豆乳 豚レバー 豚肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト缶 パセリ にんじん ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	615 kcal 26.0 g 3.1 g
20月	中華丼 もやしのコチュジャンあえ すんだもち	○	○		五分づき米 米 でん粉 さとう 白玉もち	油 ごま油	豚肉 いか えび	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが 玉ねぎ だけのこ 白菜 もやし きゅうり 枝豆	582 kcal 24.3 g 2.1 g
21火	冷やしごまだれうどん きんぴら風炒め煮 果物(さくらんぼ)	○	○		冷凍うどん さとう じゃがいも	油 ごま油	けずりぶし 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり もやし コーン にんにく ごぼう こんにゃく さくらんぼ	575 kcal 24.5 g 2.2 g
22水	★さくらの学び会連携献立★ (桜丘中学校のおすすすめメニュー) ガーリックライスなすミート グリーンサラダ 蜂蜜ポン酢	○	○		米 五分づき米 じゃがいも さとう	オリーブ油 油	豚肉 豚レバー 凍り豆腐 レンズ豆	牛乳 粉チーズ 粉雪天	トマト	にんにく なす 玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ みかん缶 りんごジュース 黄桃缶 梅ジュース	634 kcal 21.3 g 1.8 g
23木	新潟県産こしひかり さばのおろしポン酢がけ 小松菜の五色あえ 野菜たっぷりみそ汁	○	○		米 じゃがいも さとう でん粉	ごま油 油	さば 油揚げ 厚けずりぶし	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん 小松菜	大根 レモン もやし キャベツ 白菜 玉ねぎ ねぎ	602 kcal 29.9 g 2.1 g
24金	ハムとチーズのホットサンド ひよこ豆入りポテトチャウダー コールスローサラダ	○	○		食パン さとう じゃがいも 米粉	油	ハム 鶏むね ひよこ豆 豆乳	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	607 kcal 31.1 g 3.4 g
27月	五分づき米入りごはん にんじんじゃこふりかけ 鶏肉のすき焼き風煮 青じそドレッシングサラダ	○	○		米 五分づき米 さとう 車麩 三温糖 でん粉	油	糸けずり 鶏肉 豆腐 ツナ	牛乳 じゃこ	にんじん 青じそ	しょうが 玉ねぎ えのき こんにゃく ねぎ キャベツ 白菜 きゅうり コーン	588 kcal 28.0 g 2.2 g
28火	高野豆腐入りチンジャオロース丼 ひじき入り中華サラダ 果物(冷凍みかん)	○	○		五分づき米 米 三温糖 でん粉	油 ごま油	豚肉 凍り豆腐	牛乳 芽ひじき	ピーマン 赤ピーマン にんじん	黄ピーマン にんにく 大根 しょうが だけのこ もやし エリンギ きゅうり コーン 冷凍みかん	570 kcal 23.4 g 2.0 g
29水	新潟県産こしひかり 鮭のねぎ塩ソースがけ ほうれん草の磯あえ かぼちゃのそぼろ煮	○	○		米 さとう でん粉 三温糖 じゃがいも	ごま油 油	鮭 鶏肉 かつお厚削り 凍り豆腐	牛乳 刻みのり	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし こんにゃく 玉ねぎ	581 kcal 30.5 g 2.0 g
30木	★鹿児島県の郷土料理献立★ 鶏飯(けいはん) カリカリ油揚げと野菜の酢みそあえ 黒糖ふくれ	○	○		五分づき米 米 さとう 三温糖 米粉 小麦粉 黒砂糖	ごま油 油	鶏卵 鶏むね 油揚げ 糸けずり	牛乳 刻みのり	にんじん 万歳ねぎ 小松菜	たくあん しょうが しいたけ キャベツ	605 kcal 26.8 g 2.5 g

学校給食摂取基準 (3・4年生)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
6月平均	607	17.4	29.5	358	102	2.5	3.2	340	0.42	0.56	31	6.1	2.4

今月の給食で使用している旬の食材
いわし、あじ、にんにく、きゅうり、トマト、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、いんげん、なす、コーン、青じそ、枝豆、梅、パイナップル、ブルーベリー、メロン、さくらんぼ