

6月の献立予定表

令和4年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	あかしょくがい 赤の食材		みどりしょくがい 緑の食材		きしょくがい 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 など
		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 (水)	スパゲティミートソース 牛乳 豆とササミのサラダ オレンジ	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	にんじん	スパゲティ	バター	684	32.9	18.7	352	3.8	古小5年
		とり肉	チーズ	ピーマン	マッシュルーム	オリーブオイル		896	42.1	21.8	389	5.0	
2 (木)	ごはん 牛乳 いかのねぎみそ焼き マーボーはるさめ あおな汁	牛乳	いか	ねぎ	たまねぎ	こめ	ビタミン米	582	28.2	15.0	332	2.7	古小5年
		みそ	ぶた肉	にんじん	だけのこ	さとう	はるさめ	735	33.8	16.9	358	3.4	
3 (金)	ごはん 牛乳 手作りチキンみそカツ カラフルひじきサラダ なめこ汁	牛乳	たまご	キャベツ	きゅうり	こめ	ビタミン米	658	29.8	17.5	324	2.7	古小
		かまぼこ	ひじき	コーン	にんじん	いりごま	さとう	824	36.1	20.0	349	3.3	
6 (月)	＜中体連応援献立＞ごはん 牛乳 豚肉のソテー大豆ソースかけ 野菜のたまごチーズ和え にら汁	牛乳	ぶた肉	ねぎ	キャベツ	こめ	ビタミン米	622	28.7	20.0	324	2.4	6日～10日 歯と口の 衛生週間
		だいず	たまご	ほうれんそう	もやし	でんぶん	小麦粉	782	34.4	22.7	349	2.9	
7 (火)	ごはん 牛乳 手作り枝豆入りたまご焼き パンパンジーサラダ とりごぼう汁	牛乳	たまご	にんじん	だけのこ	こめ	ビタミン米	595	26.7	17.9	308	2.5	鯉中 古中
		とり肉	みそ	きゅうり	ねぎ	さとう							
8 (水)	＜カミカミ献立＞ 麦ごはん 牛乳 手作りコロッケ 五色和え きのこ汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	キャベツ	こめ	ビタミン米	645	22.8	19.4	326	2.4	鯉中 古中
		おから	たまご	きゅうり	にんじん	大麦 小麦粉	じゃがいも						
9 (木)	パンパン 牛乳 白身魚のバジル焼き マカロニサラダ 手作り肉団子スープ	牛乳	メルルーサ	パン	にんにく	コッペパン	オリーブオイル	640	32.0	20.2	331	3.4	鯉中 古中
		チーズ	とり肉	きゅうり	コーン	マカロニ	ドレッシング						
10 (金)	ポークカレー 牛乳 海そうとこんにゃくのサラダ ヨーグルト	牛乳	かいそう	こんにゃく	コーン	こめ	ビタミン米	669	20.7	18.5	394	2.4	
		ぶた肉	ヨーグルト	きゅうり	キャベツ	ドレッシング	油	826	24.8	21.1	409	2.9	
13 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のえごまみそ焼き なめたけ和え かき玉汁	牛乳	ぶた肉	ねぎ	キャベツ	こめ	ビタミン米	621	30.2	20.7	329	2.2	13日～17日 地場産物 活用週間
		だいず	みそ	ほうれんそう	にんじん	えごま	でんぶん	781	36.3	23.6	355	2.7	
14 (火)	ごはん 牛乳 とり肉の七味焼き ひじきとベーコンの炒めもの キャベツのみそ汁	牛乳	とり肉	ねぎ	にんにく	こめ	ビタミン米	597	27.0	17.8	330	2.5	
		ひじき	ベーコン	コーン	きぬさや	ごま	さとう	753	32.4	20.3	356	3.1	
15 (水)	おにぎり 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゅうねんたまごサラダ もやしのみそ汁	牛乳	ぶた肉	しょうが	きゅうり	こめ	さとう	658	29.9	21.6	334	2.3	
		たまご	とうふ	こまつな	キャベツ	えごま	油	782	35.2	24.7	361	2.8	
16 (木)	米粉パン 牛乳 県産カジキカツ アスパラサラダ ベーコンと野菜のスープ	牛乳	ササミ	アスパラ	キャベツ	米粉パン	油	692	33.6	26.0	310	3.2	鯉小6年
		ベーコン	カジキカツ	きゅうり	パプリカ	じゃがいも	ドレッシング	761	37.1	27.5	326	3.7	
17 (金)	ごはん 牛乳 納豆 凍み豆腐のカレー炒め きぬさやのみそ汁 ミニトマト	牛乳	納豆	切干大根	にんじん	こめ	ビタミン米	613	25.5	18.5	378	2.4	鯉小6年
		しみどうふ	ウィンナー	いんげん	しらたき	さとう	油	766	30.8	21.3	416	2.8	
20 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のこうみ焼き 梅肉和え 油揚げのみそ汁	牛乳	ぶた肉	だいこん	にんじん	こめ	ビタミン米	622	29.5	18.8	321	1.9	はしを 上手
		青だいず	みそ	きゅうり	もやし	いりごま	じゃがいも	782	35.5	21.3	346	2.4	
21 (火)	ごはん 牛乳 とり肉の野菜みそ焼き かまぼこと野菜のごまサラダ もずくとたまごのスープ	牛乳	とり肉	たまねぎ	しめじ	こめ	ビタミン米	591	28.4	18.4	314	2.6	
		みそ	かまぼこ	にんじん	コーン	さとう	ごま	745	34.1	20.9	336	3.2	
22 (水)	＜鯉川小2年生和食マナー給食＞ ごはん 牛乳 さけの塩焼き 筑前煮 お花のすまし汁	牛乳	さけ	にんじん	ごぼう	こめ	ビタミン米	587	28.3	17.9	310	2.4	さかなを
		とり肉	とうふ	だいこん	しいたけ	油	さとう	742	34.4	20.4	331	2.9	
23 (木)	きなこ揚げパン 牛乳 ミモザサラダ タコボールのスープ はちみつレモンゼリー	牛乳	きな粉	ブロッコリー	キャベツ	コッペパン	さとう	673	25.0	18.8	325	3.0	さかなを
		ハム	たまご	にんじん	だけのこ	油	オリーブオイル	799	30.1	21.8	352	3.7	
24 (金)	ごはん 牛乳 あじの南蛮づけ 豆のおかか和え 小松菜のみそ汁	牛乳	あじ	しょうが	たまねぎ	こめ	ビタミン米	628	27.2	19.4	366	3.4	
		だいず	みそ	ねぎ	こまつな	でんぶん	油	796	33.1	22.4	402	4.2	
27 (月)	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ はるさめサラダ わかめスープ	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	しめじ	こめ	ビタミン米	606	26.6	18.7	313	2.2	古小
		とり肉	たまご	キャベツ	きゅうり	パン粉	さとう	761	31.8	21.1	335	2.7	
28 (火)	ごはん 牛乳 とり肉のカレー焼き 切干大根のごまサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳	とり肉	しょうが	にんにく	こめ	ビタミン米	594	25.3	17.6	328	2.2	
		ヨーグルト	みそ	切干大根	キャベツ	ごま	じゃがいも	749	30.2	19.9	355	2.7	
29 (水)	＜鯉川小4年生和食マナー給食＞ ごはん 牛乳 さんまのみそ煮 栄養さんぽら まめふのすまし汁	牛乳	さんま	しょうが	ごぼう	こめ	ビタミン米	669	28.2	24.2	324	2.6	✂✂✂
		みそ	とり肉	にんじん	こんにゃく	さとう	ごま油	838	33.9	27.8	348	3.2	
30 (木)	背切れコッペパン 牛乳 ウィンナー チキンとチーズのサラダ ひよこ豆のスープ	牛乳	ウィンナー	キャベツ	きゅうり	コッペパン	ざらめ	678	26.3	31.3	331	3.7	鯉小5年 古中2年
		ササミ	チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ドレッシング	792	30.4	33.9	360	4.4	

※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、県内産		今月の平均栄養価 ＊右は基準値				
長いっ！6月長いっ！献立を考えるのにくじけそうになりました。でも6月は、中体連応援献立、歯と口の衛生週間や地場産物週間、和食マナー給食、久しぶりの揚げパンの登場など色々もりだくさん！給食をもりもり食べて、6月も元気にのりきろう♪ 和食マナー給食の日は、他のみなさんも食べる時の姿勢やはしの持ち方・使い方に気を付けて、スマートに食事をしてみましょう！また、29日は、はしの使い方の練習のため、骨のある魚が出ます。骨に十分気を付けて食べてくださいね！		こめ、みそ、とうふ、だいず、こんにゃく あおだいず、えごま、おから、なっとう こまつな、ほうれん草、キャベツ、きゅうり きぬさや、アスパラ、にら、ねぎ、ミニトマト など		小学校(中学年)		中学校		
				エネルギー kcal	632	650	785	830
				たんぱく質 g	27.8	18～32	33.5	25～40
				脂質 g	19.8	18～22	22.6	24～28
				カルシウム mg	332	350	359	450
				塩分 g	2.7	2.0	3.3	2.5

※ 6月15日（水）は、「おにぎりの日」です。忘れずをお願いします。

給食だよりのクイズの答え：メンチカツ（5月17日提供）