

学校給食献立予定表

令和 6年 6月

東みよし町学校給食センター

日曜	献立名	食品名						エネルギー Kcal	たん 白 質 %	
		赤:おもに体をつくる もとになる		緑:おもに体の調子を 整えるもとになる		黄:おもにエネルギーの もとになる				
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実			
3月	ごはん 牛乳	厚揚げと野菜の含め煮 土佐酢和え お魚ふりかけ	厚揚げ かつお節 油揚げ さつま揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん	こんにやく えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	535	13	
4火	ごはん 牛乳	親子どんぶり ごま和え 大豆とじゃこの揚げ煮	とり肉 卵 かまぼこ 大豆	牛乳	ねぎ	たまねぎ キャベツ いんげん	ごはん さとう でんぷん	620	16	
5水	小型チーズパン 牛乳	冷やしうどん(うどん・野菜) めんつゆ カボチャミートフライ あじさいゼリー	ツナ フライ(豚)	牛乳 チーズ	にんじん フライ(カボチャ)	きゅうり コーン	パン うどん ゼリー	658	12	
6木	ごはん 牛乳	さばのみそ煮 いそか和え ◎筑前煮	さば とり肉 ちくわ みそ	牛乳	にんじん のり	キャベツ れんこん しいたけ こんにやく いんげん	ごはん さとう じゃがいも	609	13	
7金	ごはん 牛乳	豚肉とピーマンの炒め物 中華和え	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ 小松菜 もやし コーン	ごはん さとう	ドレッシング	542	15
10月	ごはん 牛乳	照り焼きつくね ◆梅おかか和え ひじきと大豆の炒め煮	とり肉 ちくわ かつお節 大豆	牛乳	にんじん ひじき	キャベツ れんこん こんにやく いんげん	ごはん さとう		550	15
11火	ごはん 牛乳	チキンカツ ゆで野菜 豚汁 バックソース	とり肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう たまねぎ キャベツ	ごはん パン粉 小麦粉 じゃがいも	油	582	14
12水	小型パン 牛乳	じゃがいものチーズ焼き わかめスープ メープルジャム	ハム ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	たまねぎ えのき コーン グリンピース	パン ジャム じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごま	561	13
13木	玄米入りごはん 牛乳	チキンカレー 梅酒アンニン	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ みかん もも パイン	ごはん もち玄米 さとう	ルウ	634	9
14金	ごはん 牛乳	厚揚げのホイコウロウ 春雨サラダ	豚肉 とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ごはん さとう はるさめ	ごま ごま油	563	14
17月	ごはん 牛乳	さわらのピリ辛焼き おひたし 干し大根のすき煮	さわら 天ぷら 牛肉 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ いんげん 干し大根	ごはん さとう		580	17
18火	ごはん 牛乳	◎チキン南蛮 ノエッグタルタルソース あさ漬け 新じゃがいものみそ汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ねぎ にんじん	きゅうり えのき たまねぎ	ごはん でんぷん 米粉 じゃがいも	ごま油 油 ノンエッグタルタル	708	13
19水	切り込みパン 牛乳	セルフホットドッグ(ウイナー・野菜) コーンチャウダー バックケチャップ	ウイナー ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも	バター 生クリーム	645	13
20木	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろ煮 すだち酢和え	とり肉 天ぷら 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ こんにやく えだまめ	ごはん さとう じゃがいも	ごま	522	13
21金	ごはん 牛乳	★ハバーダ(フランドル風牛のトマト煮込み) 野菜サラダ アセロラ豆乳ゼリー	牛肉	牛乳	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ごはん ゼリー じゃがいも	ドレッシング	593	10
24月	ごはん 牛乳	豆腐の中華煮 香味漬け パリパリ春巻き	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ しめじ きゅうり たけのこ	ごはん さとう でんぷん 小麦粉	ドレッシング ごま 油	633	11
25火	玄米入りごはん 牛乳	●三色どんぶり(そぼろ・青菜・玉子) すまし汁 青りんごゼリー	とり肉 卵 豆腐 大豆フレーク かまぼこ	牛乳 わかめ	ほうれん草 ねぎ	しいたけ	ごはん もち玄米 さとう ゼリー		601	15
26水	コッペパン 牛乳	★ハンバーグラタトゥイユソース コーンポテト 玉子スープ	ハンバーグ(豚・とり) ベーコン 卵	牛乳	トマト にんじん ねぎ パプリカ	たまねぎ えのき なす ズッキーニ コーン	パン じゃがいも さとう でんぷん	バター	613	17
27木	わかめごはん 牛乳	かぼちゃのうま煮 ほうれん草のツナ和え	牛肉 ツナ 天ぷら	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ ほうれん草	えだまめ キャベツ こんにやく	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごま油	536	12
28金	ごはん 牛乳	豚肉とキムチの炒め物 ワントンスープ	豚肉 ワタン(豚)	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	キムチ もやし たまねぎ しいたけ たくあん キャベツ コーン	ごはん さとう ワントン(小麦)	ごま ごま油	562	13
<p>材料の購入、その他の理由による献立の変更をご了承ください。 今月の地産地消:米・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・キャベツ・生シイタケ・小松菜 ねぎ・きゅうり・ズッキーニ・ビックいんげん・牛肉です。</p>								平均	595	13
<p>【6月の行事食・郷土料理】</p>								小学校3・4年生 摂取基準	650	13~20%



- 4日(火) 歯と口の健康週間献立: 6月4日は「虫歯予防デー」。大豆やちりめんなど歯ごたえのある食品をしっかりとんで、歯と口の健康を守りましょう。
- ◎6日(木) 日本を味わおう献立①: 今月は郷土料理が2回登場します。福岡県の郷土料理「筑前煮」。野菜・とり肉を油で炒めてから煮含めていきます。
- ◆10日(月) 入梅献立: 梅の実が実る季節です。梅干しには菌の発生を抑える働きがあります。甘酸っぱい和え物にしてくださいませ。
- ◎18日(金) 日本を味わおう献立②: 古くから海外とつながりがあった宮崎県。ポルトガルから伝わった「南蛮漬け」がもとになり、チキン南蛮ができました。
- ★21日(金) オリンピック献立①: リオ五輪が開催された「ブラジル」。スパイスやハーブ、トマト・豆といった食品をよく使います。「ハバーダ」は牛のしっぽの肉をトマトで煮込んだ料理です。給食用にアレンジしてみました。
- 25日(水) からだげんき献立: 毎月みなさんにとってほしい栄養を紹介する献立が登場します。今月は「鉄分」。牛肉や卵、大豆製品などに含まれています。成長期のみなさんにとって筋肉や血を作るためには欠かせません。
- ★26日(水) オリンピック献立②: 7月に開催される「パリ五輪」。「フランス」の郷土料理「ラタトゥイユ」は夏野菜を煮込んだ栄養たっぷりのメニューです。今回はハンバーグソースにアレンジしてみました。