

令和3年 6月 学校給食献立表

つるぎ町学校給食センター

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい					えいようか				
		主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	血や骨肉になるもの(赤) 1群	2群	体の調子を整えるもの(緑) 3群	4群	熱や力のもとになる(黄) 5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
1	火	麦ごはん	牛乳	すぶた バンバンジーサラダ	ぶたにくさきみ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ ヤングコーン たけのこ ほししいたけ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ドレッシング	675 814	28.4 34.5	19.0 22.5	2.2 2.5
2	水	ごはん	牛乳	とりとだいこんのみそに のりずあえ	とりにく うずらたまご あつあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう だいこん しょうが もやし コーン	こめ こんにやく さとう	あぶら	675 822	26.8 32.6	22.2 26.5	1.8 2.3
3	木	ごはん	牛乳	さばのてりやき あおなごのたまご 押し麦汁 ももゼリー	さばのてりやき とりにくとうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ほししいたけ	こめ さとう おおむぎ 白桃ゼリー	ごま	661 816	25.1 31.4	17.1 21.3	2.0 2.5
4	金	切り込み コッペパン	牛乳	セルフチリコンカドッグ ツナポテトサラダ マカロニスープ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく かんそうだいず ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマトかん パセリ	にんにくたまねぎ きゅうり キャベツ	コッペパン こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら ハーフマヨ ネーズ	684 782	24.0 28.6	27.0 32.0	3.2 3.7
7	月	ごはん ハモ味つけ のり	牛乳	じゃがいものうまに かむイカサラダ	とりにく ミニがんも さつまあげ いか	ぎゅうにゅう のり	にんじん	えだまめ たまねぎ もやし きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも しらたき さとう	あぶら ごま	680 829	26.5 31.9	17.7 20.9	1.8 2.4
8	火	ごはん	牛乳	てづくりごまつくね けんちん汁 ゆかりあえ	ぶたひきにく とりひきにく たまご みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ	えのきたけ ごぼう だいこん キャベツ きゅうり	こめ パンこ さとう	ごま ごまあぶら	663 804	27.7 33.5	22.5 26.8	1.6 2.2
9	水	じゃこ チャーハン	牛乳	中華卵入りコーンスープ にくだんご ミニトマト	やきぶた たまご 肉だんご	ちりめん ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ ミニトマト	えだまめ しめじ コーン たまねぎ	こめ でんぶん	ごまあぶら	590 725	22.6 28.1	17.8 21.8	3.2 4.2
10	木	ごはん	牛乳	ますの香茸パン粉焼き 肉団子とキャベツのスープ イタリアンサラダ	ます とりつくね チキンハム	ぎゅうにゅう バルメザン チーズ	パセリ にんじん ねぎ 赤ピーマン	にんにくたまねぎ キャベツ コーン カリフラワー きゅうり	こめ パンこ	バター	657 788	30.8 36.5	18.9 22.3	2.1 2.5
11	金	コッペパン	牛乳	五目うどん 県産ひじきのかきあげ ごまつなのおひたし	とりにくちくわ ひじきかきあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ ごまつな にんじん	ほくさい ほししいたけ しめじ	コッペパン うどん	あぶら	627 746	21.4 25.4	27.2 31.0	2.7 3.3
14	月	ごはん のりふりか け	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 天然わかめのすのもの	とりひきにく さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	かぼちゃ	えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま	655 789	24.4 29.3	16.6 19.1	2.4 3.0
15	火	夏野菜と肉 そぼろどん	牛乳	ワントンスープ 黒糖ビーンズ(小中のみ)	ぎゅうひきにく ぶたひきにく たまご こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが なす えだまめ たまねぎ きくらげ	こめ さとう ワントン	あぶら	670 802	25.6 30.5	20.3 23.5	2.1 2.6
16	水	ごはん	牛乳	ジャージャン豆腐 パンサンスー	あつあげ ぶたひきにく みそ チキンハム たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにくしょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリーンピース	こめ さとう でんぶん マロニー	あぶら ごまあぶら	675 816	25.2 30.4	20.2 24.2	2.0 2.5
17	木	とうもろこし ごはん	牛乳	ハモフライ ソース せんキャベツ ひじきの炒め煮	ハモフライ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	コーン キャベツ ごぼう えだまめ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	658 780	24.7 28.7	18.9 22.0	2.2 2.8
18	金	食パン いちごジャム	牛乳	ミートグラタン はるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうひきにく ぶたひきにく かんそうだいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ チンゲンサイ	にんにくたまねぎ セロリー コーン しめじ	しよくパン いちごジャム じゃがいも マロニー	あぶら	678 774	25.6 29.5	21.3 24.7	3.2 3.8
21	月	ごはん ひじきのつ くだに	牛乳	肉じゃが すだち酢あえ	ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき わか め ちりめん	にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	669 808	22.7 27.2	16.7 19.3	2.5 3.2
22	火	ごはん	牛乳	子持ちししゃもフライ 梅かつおあえ ソース ごもくきんぴら	かつおぶし ぎゅうにく だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ くわわかめ	ごまつな にんじん ピーマン	キャベツ むめ ごぼう れんこん	こめ さとう こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	697 853	24.8 30.5	20.8 25.4	2.3 2.7
23	水	ごはん	牛乳	マーボーなす もやしのナムル	ぶたひきにく かんそうだいず あつあげ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう	にんにくしょうが たまねぎ たけのこ なす ほししいたけ えだまめ もやし	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	650 787	25.6 30.9	18.6 22.0	2.4 3.1
24	木	ターメリック ライス	牛乳	ゴロゴロ夏野菜カレー フルーツのヨーグルトあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう ヨーグルト	にんじん かぼちゃ トマトかん	しょうが にんにく たまねぎ なす えだまめ バイン ももかん みかん	こめ さとう	あぶら	695 851	22.8 27.4	17.7 20.5	1.9 2.5
25	金	黒糖 ロール	牛乳	ちりめん和風スパゲティ チキンナゲット 枝豆	ベーコン チキンナゲット	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ごまつな	にんにくたまねぎ エリンギ えだまめ	黒糖ロール スパゲッティ	あぶら バター	666 822	28.2 34.8	25.8 31.7	2.4 3.1
28	月	ごはん	牛乳	あわおどり 阿波尾鶏のチキン南蛮 ポイルキャベツ タルタルソース かぼちゃのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ごまつな にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ	こめ でんぶん さとう	タルタルソ ース あぶら	752 910	26.9 32.5	28.0 32.6	2.3 2.9
29	火	ごはん	牛乳	ぶたキムチどん コーンシュウマイ こんぶあえ	ぶたにく コーンシュウマイ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にら	ほくさいキムチ ほくさい もやし キャベツ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	653 797	26.2 32.0	19.8 23.5	2.2 2.6
30	水	ごはん	牛乳	こうやどうふのたまごとじ アーモンドあえ すもも	とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ほししいたけ たまねぎ グリーンピース もやし すもも	こめ じゃがいも さとう	アーモンド	646 781	27.3 33.0	16.3 18.6	2.0 2.8



よくがんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

今月の給食には、かみごたえのある食材を使った「かみかみ献立」を多く取り入れています。

◇材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。
◇栄養価は、上段・・・小学校4年 下段・・・中学校 の値です。

今月の地産地消 米・じゃがいも・たまねぎ・にんにく

国の補助事業を活用して、「県産ひじきのかきあげ」、「天然わかめ」と「ハモ魚醤のり」、「阿波尾鶏」が無償提供されます。