



6月分 よていこんだてひょう

小学校用

今月の給食目標

衛生に気をつけて食事をしよう

○村田町学校給食センター○

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価			
				主食	おかず	赤色の食品 (からだをつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
1	水			せわりソフトパン	ケチャップウインナー(2ほん) ポテトサラダ やきそば	ウインナー ハム ぶたにく あおのり	コーン きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ もやし ビーマン	パン さとう じゃがいも マヨネーズ ちゅうかめん サラダあぶら	678	24.9	28.1	3.7
2	木		強い歯をつくろう給食	ごはん	サケのアーモンドフライ(ソース) あつあげのそぼろに わかめのみそしる かくチーズ	サケ ぶたにく なまあげ わかめ チーズ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ しめじ ねぎ しょうが	こめ てんぷらこ パンこ アーモンド サラダあぶら ぶ さとう かたくりこ じゃがいも	715	33.7	26.8	3.3
3	金	6月4日~10日は歯と口の健康週間です		ごはん	かにたまのあますあんかけ ワンコーロー ワントンスープ ヨーグルト	たまご かにかまぼこ ぶたにく ハム ヨーグルト みそ	ねぎ にんじん キャベツ たけのこ パプリカ ビーマン にんにく しょうが もやし たまねぎ ほうれんそう しいたけ	こめ さとう かたくりこ サラダあぶら ワンタン	671	30.6	18.2	2.0
6	月			(むぎごはん)	あぶらぶどん ござかなアーモンド せんべいじる	ぶたにく たまご カタクチイワシ とりにく	たまねぎ ねぎ しいたけ みつば こぼろ はくさい にんじん こんにゃく	こめ むぎ あぶらぶ さとう かたくりこ アーモンド ごま サラダあぶら せんべい	609	28.0	18.6	2.3
7	火			ごはん	ポークソテー だいこんサラダ もやしのみそしる オレンジ	ぶたにく ハム なまあげ みそ	たまねぎ パプリカ しょうが にんにく だいこん きゅうり キャベツ コーン もやし にんじん えのきだけ ねぎ オレンジ レモン	こめ はるさめ さとう サラダあぶら じゃがいも	600	27.3	16.0	2.0
8	水	村田町特産 そらまめが登場!	そらまめ給食	わかめごはん	そらまめとえびのかきあげ きりほしだいこんのいりに にくだんごのすましじる	わかめ えび あぶらあげ とりにく とうふ なると ぶたにく	そらまめ たまねぎ ねぎ こまつな しいたけ きりほしだいこん にんじん さやいんげん だいずもやし こんにゃく キャベツ コーン	こめ ごま てんぷらこ サラダあぶら さとう パンこ かたくりこ	635	22.2	19.2	2.7
9	木			こめごはん いちごジャム	しろみざかなのマヨネーズやき かにかまのはなやさいサラダ ポークビーンズ	ホキ チーズ かにかまぼこ ぶたにく だいず	たまねぎ パセリ フロクコロ にんじん カリフラワー きゅうり グリンピース にんにく トマト	パン こめ じゃがいも パンこ ドレッシング マヨネーズ サラダあぶら さとう ジャム	623	34.8	24.5	3.3
10	金			ごはん	ホッケのしおやき こまつなのおかがらめ にくじゃが	ホッケ かつおぶし ぶたにく	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ こんにゃく	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう	604	31.1	15.5	1.6
13	月			ごはん	アジフライ(ソース) いりとうふ こんさいじる	アジ ぶたにく とうふ たまご なると とりにく	にんじん しいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ にんにく だいこん ごぼろ しめじ	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ パンこ じゃがいも こむぎこ	597	24.5	17.7	1.9
14	火			むぎごはん	ごもくそぼろ ピリからきゅうり だいこんのみそしる パナナ	たまご とりにく だいず あぶらあげ とうふ みそ	にんじん しいたけ しょうが きゅうり グリンピース だいこん ねぎ パナナ	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも	620	28.8	16.8	2.4
15	水	今月の魚はイワシ!	みやぎ水産の日	ごはん	イワシのかぼやき かいそうとちくわのサラダ いらととうふのすましじる	イワシ わかめ こんぶ つまただ かんてん とうふ ちくわ	キャベツ きゅうり コーン いら フロクコロ にんじん えのきだけ	こめ サラダあぶら さとう ドレッシング かたくりこ	595	22.8	20.1	2.0
16	木			ミルクパン	フライドチキン カラフルサラダ パンキンポターージュ	とりにく たまご ハム スクムミルク チーズ だいず なまクリーム	にんじん パプリカ きゅうり パセリ フロクコロ かぼちゃ たまねぎ にんにく キャベツ	パン こむぎこ パター サラダあぶら ドレッシング ベジマールソース	679	29.2	27.9	3.0
17	金			キムカルチャーハン	キャベツのちゅうかあえ うずらたまごビーフンのスープ パイナップル	ぶたにく さつまあげ ベーコン うずらたまご	たまねぎ にんじん ねぎ いら きゅうり はくさい しいたけ キャベツ しょうが にんにく パイナップル	こめ サラダあぶら さとう ごま ビーファン	599	21.7	20.1	2.6
20	月			むぎごはん	ひきにくとひよこまめのカレー にんじんとツナのサラダ メロン	ぶたにく ひよこまめ スクムミルク ツナ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース きゅうり メロン	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら マヨネーズ カレールウ	646	23.5	18.5	2.0
21	火			ごはん	サバのたつたあげ すきこんぶのにももの とりだんごじる	サバ こんぶ さつまあげ あぶらあげ とりにく とうふ みそ	にんじん ねぎ たけのこ ごぼろ しめじ はくさい だいこん しょうが こんにゃく	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ	676	28.8	26.5	2.0
22	水			ピザトースト	チキンサラダ コンソメスープ みかんゼリー	ハム ウインナー とりにく チーズ	たまねぎ にんじん ビーマン セロリー フロクコロ キャベツ きゅうり コーン しめじ レモン みかん	パン サラダあぶら さとう オリーブゆ ちこまカロニ マカロニ ゼリー	601	27.0	23.3	3.1
23	木			ごはん	やきぎょうざ(2こ) ナムル マーボーとうふ ゴールデンキウイ	ぶたにく とりにく とうふ	にんじん いら キャベツ ほうれんそう だいずもやし にんにく ねぎ たけのこ だいこん しいたけ しょうが キウイフルーツ	こめ サラダあぶら さとう ごま かたくりこ こむぎこ	684	27.1	22.3	2.1
24	金			カラフルピラフ	えびカツ フロクコロ-サラダ ふわふわたまごスープ	えび ウインナー ハム ベーコン チーズ たまご	たまねぎ にんじん きゅうり ビーマン マッシュルーム フロクコロ キャベツ ほうれんそう パプリカ	こめ サラダあぶら パンこ こむぎこ パター	630	25.3	23.3	3.6
27	月			ごはん ふりかけ	とりにくのうめみそがけ やさしいおかに ひきなじる	とりにく かつおぶし あぶらあげ とうふ わかめ のり みそ	うめ たけのこ にんじん しいたけ えだまめ だいこん ねぎ こんにゃく	こめ こめこ かたくりこ サラダあぶら さとう じゃがいも	594	26.7	15.1	2.3
28	火			(ごはん)	スタミナどん チーズポテト かきたまじる オレンジ	ぶたにく たまご とうふ チーズ ベーコン みそ	たまねぎ にんじん いら しめじ たけのこ にんにく しょうが パセリ チンゲンサイ えのきだけ オレンジ	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも パター ごま かたくりこ	651	30.7	21.7	2.4
29	水			バターロールパン	ベーコンとほうれんそうのたまごやき ハムとコーンのサラダ ミネストローネ パイナップル	ベーコン チーズ たまご ハム ウインナー いんげんまめ ひよこまめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン フロクコロ きゅうり キャベツ パプリカ セロリー トマト パセリ にんにく パイナップル	パン サラダあぶら さとう バター むぎ マヨネーズ ドレッシング オリーブゆ	671	25.8	28.0	3.0
30	木			ごはん	すぶた もやしのちゅうかあえ とうふのスープ	ぶたにく ハム かんてん ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん ビーマン パプリカ たけのこ しいたけ もやし きゅうり えのきだけ チンゲンサイ	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ ごま	639	27.0	22.0	2.3
月平均栄養価				エネルギー: 637kcal	たんぱく質: 27.3g	脂質: 21.4g	塩分: 2.5g					

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※マークがある7日~10日と14日~17日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

★6月4日~10日は「歯と口の健康週間」

2日の給食では「カルシウムたっぷりメニュー」と「かみかみメニュー」を取り入れています。

丈夫な歯をつくろう!
「カルシウムたっぷりメニュー」



よくかんで食べよう!
「かみかみメニュー」

