令和5年度

６ 月分 予定献立表

中学校用
〇村田町学校給食センター〇

今月の給食目標
衛生に気をつけて食事をしよう

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名 主食	献立名 おかず	使用する主な材料 赤色の食品（体の組織をつくる）	緑色の食品（体の調子を整える）	黄色の食品（エネルギーになる）	栄養価 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 塩分 g
1	木			ごはん	アジフライ（ソース） ほうれん草のごま和え えび団子のすまし汁	アジ　ささかまぼこ えび　タラ　とうふ あぶらあげ　わかめ	ほうれんそう　もやし　にんじん たまねぎ　えのきたけ　こねぎ	**こめ**　サラダあぶら　ごま こむぎこ　パンこ かたくりこ	730 29.9 20.0 2.9
2	金	**給食はありません**							
5	月		**強い歯をつくろう給食**	ごはん	サバのおろしソースかけ かみかみサラダ あぶらふじゃが　かみかみレモンゼリー	サバ　さきいか ぶたにく	だいこん　きゅうり　たまねぎ にんじん　こんにゃく　えだまめ	**こめ**　さとう　ごま　あぶらふ じゃがいも　かたくりこ サラダあぶら　ゼリー	834 35.0 22.8 2.2
6	火			ごはん	ショウロンポウ（2個） 厚揚げのみそ炒め きくらげとたまごのスープ　ヨーグルト	ぶたにく　なまあげ たまご　**みそ** ヨーグルト	にんじん　キャベツ　たけのこ　パプリカ きくらげ　たまねぎ　チンゲンサイ ピーマン　にんにく　しょうが	**こめ**　こむぎこ　さとう かたくりこ　サラダあぶら	878 32.3 26.3 2.0
7	水		**そらまめ給食**	バターロールパン	そら豆のカレーチーズ焼き ブロッコリーサラダ ABCマカロニスープ	ウインナー　チーズ ベーコン	**そらまめ**　ブロッコリー　きゅうり パプリカ　キャベツ　にんじん たまねぎ　ぶなしめじ　コーン	パン　**じゃがいも**　マヨネーズ アーモンド　クルトン マカロニ　ドレッシング	818 30.6 35.9 3.6
8	木			（麦ごはん）	ビビンバ（焼き肉・ナムル） 肉団子の中華スープ パイナップル	ぶたにく　かんてん	ほうれんそう　しょうが　にんにく にんじん　だいずもやし　だいこん　はくさい しいたけ　チンゲンサイ　ねぎ　パイナップル	**こめ**　むぎ　さとう サラダあぶら　ごま	801 38.7 20.0 2.4
9	金		9日は **たまごの日**です	ごはん	肉入りたまご焼き カレーきんぴら 大根と油揚げのみそ汁　角チーズ	たまご　ぶたにく さつまあげ　あぶらあげ とうふ　**みそ**　**チーズ**	**たまねぎ**　にんじん　こんにゃく　ねぎ ごぼう　だいこん	**こめ**　サラダあぶら　さとう じゃがいも	808 34.1 23.6 3.2
12	月	**給食はありません**							
13	火	**一中**		ごはん	五目そぼろ ごぼうサラダ なめこ汁　バナナ	たまご　とりにく だいず　ハム　とうふ あぶらあげ　**みそ**	にんじん　グリンピース　しいたけ しょうが　ごぼう　**きゅうり**　なめこ だいこん　**ねぎ**　バナナ	**こめ**　サラダあぶら さとう　ごま　マヨネーズ	915 37.7 29.5 2.9
14	水			米粉パン いちごジャム	ハニーマスタードチキン チョップドサラダ パンプキンポタージュ	とりにく　スキムミルク チーズ　だいず なまクリーム	**きゅうり**　キャベツ　ズッキーニ パプリカ　かぼちゃ　**たまねぎ**　パセリ	パン　こめこ　こむぎこ　オリーブゆ サラダあぶら　はちみつ　さとう　ベシャメルソース アーモンド　クルトン　バター　ジャム	740 37.6 27.0 3.2
15	木			ごはん	赤魚の竜田揚げ 厚揚げのそぼろ煮 豚汁	あかうお　ぶたにく なまあげ　とうふ　**みそ**	にんじん　**たまねぎ**　しょうが えだまめ　だいこん　ごぼう ぶなしめじ　こんにゃく　**ねぎ**	**こめ**　かたくりこ さとう　**じゃがいも** サラダあぶら	826 36.4 24.1 2.7
16	金			（麦ごはん）	チキンカレー アメリカンサラダ すいか	とりにく　スキムミルク	パプリカ　キャベツ　**きゅうり**　コーン **たまねぎ**　にんじん　しょうが グリンピース　にんにく　すいか	**こめ**　むぎ　**じゃがいも** サラダあぶら　オリーブゆ さとう　カレールウ	767 24.6 19.9 2.6
19	月			ごはん	とりのから揚げ 春雨の和え物 ジャージャン豆腐	とりにく　ハム ぶたにく　ぶたレバー なまあげ　**みそ**	ほうれんそう　しょうが　にんにく きゅうり　にんじん　たけのこ　ねぎ しいたけ　にら	**こめ**　さとう　サラダあぶら はるさめ　かたくりこ	925 39.2 28.5 3.3
20	火			セルフホットドック（コッペパン）	ウインナー まめまめサラダ　手作りチーズケーキ ベーコンと野菜のスープ	ウインナー　だいず ベーコン　チーズ　ハム なまクリーム　たまご	きゅうり　えだまめ　コーン にんじん　たまねぎ　はくさい チンゲンサイ　レモン	パン　さとう　ドレッシング マヨネーズ　こむぎこ	903 31.4 47.1 3.8
21	水	今月の魚は **イワシ！**	**みやぎ水産の日**	ごはん	イワシのかば焼き かぶとキャベツの和風サラダ 豆腐とえのきたけのみそ汁	イワシ　ハム とうふ　**みそ**	**きゅうり**　かぶ　キャベツ　こまつな ブロッコリー　コーン　えのきたけ だいこん　ねぎ　さやえんどう	**こめ**　サラダあぶら　さとう ドレッシング　**じゃがいも** かたくりこ　こめこ	808 28.0 24.3 2.1
22	木			エビチャーハン	焼きぎょうざ（3個） バンバンジーサラダ 中華スープ	えび　たまご　ぶたにく とりにく　とうふ	たまねぎ　にんじん　ねぎ　しいたけ キャベツ　にら　きゅうり　もやし パプリカ　チンゲンサイ	**こめ**　サラダあぶら こむぎこ　ごま ドレッシング	802 28.7 26.2 3.2
23	金			ごはん	白身魚のオニオンソースかけ ひじきとシラスの炒り煮 とり肉のうすくず汁　オレンジ	ホキ　ひじき あぶらあげ　シラス とりにく　なると　とうふ	たまねぎ　にんにく　しょうが にんじん　えだまめ　えのきたけ チンゲンサイ　ねぎ　オレンジ	**こめ**　かたくりこ さとう　サラダあぶら	800 36.3 20.6 2.7
26	月			麦ごはん	プルコギ みそ野菜スープ フルーツヨーグルト	ぶたにく　とりにく ヨーグルト　なまクリーム **みそ**	にんじん　にんにく　たまねぎ　はくさい にら　しょうが　もやし　ねぎ　コーン みかん　パイナップル　もも　バナナ	**こめ**　むぎ　サラダあぶら さとう　はるさめ じゃがいも　ごま	804 33.7 18.6 2.6
27	火			ごはん	納豆 野菜の甘からめ じゃがいもの五目煮　メロン	なっとう　ぶたにく	かぼちゃ　ごぼう　さやいんげん にんじん　**たまねぎ**　こんにゃく しいたけ　えだまめ　メロン	**こめ**　かたくりこ さとう　ごま　**じゃがいも** サラダあぶら	800 27.9 17.8 1.8
28	水		**一中の梅使用**	シラス入りわかめごはん	とり肉の梅みそかけ 切干大根のマヨサラダ 白玉入り沢煮椀	シラス　わかめ　**みそ** とりにく　かにかまぼこ ぶたにく　あぶらあげ	きりぼしだいこん　にんじん　キャベツ きゅうり　だいこん　ごぼう　ねぎ しいたけ　**うめ**	**こめ**　ごま　こめこ サラダあぶら　さとう　ごま マヨネーズ　しらたまもち	806 34.0 21.7 3.4
29	木	**一中2年**		ピザトースト	ブロッコリーレモンサラダ コンソメスープ バナナ	ハム　チーズ　ツナ ウインナー	たまねぎ　ピーマン　コーン ブロッコリー　きゅうり　キャベツ にんじん　セロリ　ぶなしめじ　バナナ	パン　オリーブゆ　さとう マヨネーズ　マカロニ ドレッシング	854 33.4 35.9 3.9
30	金	**一中1.2年 二中1年**		ごはん	サケの南蛮漬け 春雨ソテー チンゲン菜とたまごのスープ	サケ　ぶたにく　ベーコン とうふ　たまご	ねぎ　しょうが　キャベツ　にんじん たけのこ　チンゲンサイ　たまねぎ	**こめ**　こむぎこ　サラダあぶら さとう　はるさめ かたくりこ	796 37.9 23.1 2.4

月平均栄養価　エネルギー：821kcal　たんぱく質：33.3ｇ　脂質：25.6ｇ　塩分：2.8ｇ

※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１３日～１６日は**「地場産品給食の日」**です。材料の**太字**は町内産です。

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」

★6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

5日の給食では「かみかみメニュー」を取り入れています。
よくかんで食べましょう。