令和5年度

6月分 予定献立表

小学校用

○村田町学校給食センター○

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（体をつくる）	使用する主な材料 緑色の食品（体の調子を整える）	使用する主な材料 黄色の食品（熱や力になる）	栄養価
1	木			ごはん	アジフライ（ソース） ほうれん草のごま和え えびだんごのすまし汁	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	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.6 g 塩分 2.3 g
2	金			（麦ごはん）	豚丼 わかめとツナの和え物 みそけんちん汁 オレンジ	ぶたにく わかめ ツナ とりにく **みそ** とうふ あぶらあげ	たまねぎ しょうが さやいんげん キャベツ **きゅうり** だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ オレンジ	**こめ** むぎ サラダあぶら さとう ごま じゃがいも	611 31.1 18.2 2.1
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	648 27.5 18.6 1.9
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	ぶたにく なまあげ たまご **みそ**	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	634 24.2 21.8 1.7
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	618 24.3 28.8 2.8
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 だいすもやし 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	605 28.7 16.7 1.9
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	たまご ぶたにく さつまあげ あぶらあげ とうふ **みそ**	**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	606 26.5 17.5 2.0
12	月			麦ごはん	ツナチーズ春巻き 寒天入りもやしの中華和え 八宝菜	チーズ ツナ ハム かんてん ぶたにく えび いか うずらたまご	きょうな もやし きゅうり にんじん たけのこ はくさい たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	**こめ** むぎ こむぎこ サラダあぶら ごま さとう かたくりこ	689 31.8 26.4 2.1
13	火			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	705 30.7 24.9 2.0
14	水	**二小5年**		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	592 29.1 22.2 2.4
15	木	**二小5年**		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	636 28.9 19.9 2.2
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	613 20.7 17.9 2.1
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	715 31.0 23.5 2.6
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	730 26.2 41.6 3.0
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	618 23.2 19.5 1.9
22	木			エビチャーハン	焼きぎょうざ（2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	611 23.4 21.5 2.7
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	608 28.7 17.3 2.2
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	622 26.6 15.6 1.8
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	654 24.8 16.7 1.5
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	627 26.5 18.3 2.4
29	木	**村小4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	652 26.9 30.0 3.0
30	金			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	623 29.7 19.9 2.3
月平均栄養価				エネルギー：636kcal		たんぱく質：27.1ｇ	脂質：21.5ｇ	塩分：2.2ｇ	

※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。