



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 | | 使用する主な材料 | | | 栄養価 kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g |
|--------|---|---------|---------------|---------------|---|---|--|---|--|
| | | | | 主食 | おかず | 赤色の食品 (体をつくる) | 緑色の食品 (体の調子を整える) | 黄色の食品 (骨や力になる) | |
| 1 | 月 | | | ごはん | とりにくの照り焼き 厚揚げのそぼろ煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 | とりにく ぶたにく なまあげ わかめ あぶらあげ みそ | にんじん たまねぎ えだまめ ねぎ しめじ しょうが | こめ こむぎこ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう | 603 29.9 18.1 2.1 |
| 2 | 火 | | みやぎ 水産の日 | ごはん | イワシの梅煮 ごまきゅうり漬け せんべい汁 角チーズ | イワシ ぶたにく チーズ | きゅうり ごぼう にんじん キャベツ こんにゃく ねぎ しめじ | こめ あぶら さとう ごま せんべい | 584 25.5 18.3 2.7 |
| 3 | 水 | | そら豆 給食 | ミニ横割りの 丸パン | そら豆の塩ガーリックパンネ ハムカツ(ソース) シーザーサラダ | ベーコン ハム チーズ | にんじん たまねぎ そらまめ キャベツ きゅうり コーン しめじ にんにく レモン | パン パンこ マカロニ オリーブ油 あぶら クルトン マヨネーズ | 639 25.3 24.8 3.1 |
| 4 | 木 | | 強い歯を 作ろう給食 | ごはん | 肉入りのたまご焼き 小魚アーモンド のっぺい汁 | たまご ぶたにく イワシ とりにく とうふ あぶらあげ | たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん こんにゃく こねぎ | こめ あぶら さとう アーモンド ごま かたくりこ | 645 32.2 22.3 1.9 |
| 5 | 金 | | | ごはん | 手作りのハンバーグ ツナポテトサラダ コンソメスープ | ぶたにく たまご ツナ ベーコン | たまねぎ コーン きゅうり キャベツ にんじん セロリー しめじ | こめ パンこ マヨネーズ かたくりこ さとう パター じゃがいも | 624 26.9 20.3 2.5 |
| 8 | 月 | | | ごはん | なっとう ぶた肉と凍り豆腐の揚げ煮 すいとん汁 オレンジ | なっとう ぶたにく ごおりとうふ とりにく あぶらあげ | にんじん だいこん ねぎ えだまめ ごぼう まいたけ こんにゃく オレンジ しょうが | こめ かたくりこ さつまいも あぶら さとう こむぎこ | 723 35.0 20.4 2.3 |
| 9 | 火 | | | ココアパン | サケのムニエルレモンソースかけ ブロッコリーと豆のサラダ コーンポタージュ(クルトン) | サケ だいす ハム スキムミルク なまクリーム | ブロッコリー えだまめ コーン たまねぎ レモン | パン ココア マヨネーズ ホワイトソース さとう あぶら パター じゃがいも さとう クルтон ドレッシング | 686 32.0 28.5 2.7 |
| 10 | 水 | | | ごはん | 肉みそ チョコレキサラダ ユッケジャンスープ | ぶたにく だいす とりにく のり きゅうりにく たまご みそ | たけのこ にんじん グリンピース にはら たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ だいすもやし しめじ しょうが にんにく | こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ドレッシング | 622 32.0 20.6 2.4 |
| 11 | 木 | | | (ごはん) | ガバオライス 目玉焼き パイナップル ビーフンスープ | ぶたにく だいす たまご ハム なまあげ | たまねぎ ビーマン パプリカ にんじん にはら キャベツ しめじ パイナップル にんにく しょうが | こめ あぶら さとう ビーフン ごま | 667 35.4 21.5 2.2 |
| 12 | 金 | | | (麦ごはん) | ハヤシライス フレンチサラダ 手作りのゼリー | ぶたにく | たまねぎ にんじん トマト レモン キャベツ きゅうり パプリカ コーン みかん もも マッシュルーム にんにく | こめ むぎ じゃがいも あぶら デミグラスソース さとう オリーブ油 ゼリー | 596 19.4 14.2 2.1 |
| 15 | 月 | | | ごはん | 特製焼き肉 海そうとしらすの和え物 けんちん汁 | ぶたにく シラス わかめ つのまたか かんてん とうふ あぶらあげ | たまねぎ きゅうり コーン ねぎ キャベツ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく レモン しょうが にんにく | こめ こむぎこ あぶら さとう ドレッシング ごま じゃがいも | 608 25.3 20.7 2.2 |
| 16 | 火 | | | (ごはん) | むらた発酵カレー ほうれん草とコーンのソテー メロン | ぶたにく ウィンナー スキムミルク みそ | たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン メロン ココナッツミルク しょうが にんにく | こめ じゃがいも あぶら カレールウ パター | 619 24.2 17.0 1.9 |
| 17 | 水 | | | おからパン | とりにく肉のハーブ焼き イタリアンサラダ マカロニとベーコンのクリームスープ | とりにく ハム ベーコン だいす スキムミルク | パプリカ たまねぎ にんじん コーン きゅうり ブロッコリー キャベツ にんにく えだまめ | パン おから マカロニ ホワイトソース じゃがいも オリーブ油 ドレッシング | 637 34.2 30.3 2.4 |
| 18 | 木 | | | ごはん | 白身魚のオニオンソースかけ ひじきの炒り煮 オレンジ じゃがいもと豆腐のみそ汁 | ホキ ひじき あぶらあげ だいす とうふ みそ | にんじん こんにゃく えだまめ だいこん しめじ ねぎ オレンジ たまねぎ にんにく しょうが | こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも | 590 25.5 16.4 2.1 |
| 19 | 金 | | | ごはん | 村田町産山合牛の牛丼 切干大根のゴマネズサラダ カニカマのかきたま汁 | ぎゅうにく ツナ のり わかめ カニかまぼこ たまご とうふ | グリンピース きりぼしだいこん キャベツ きゅうり こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく しょうが ねぎ | こめ あぶら さとう マヨネーズ ごま かたくりこ | 658 30.7 24.3 3.0 |
| 22 | 月 | | | 中華おこわ | ショウロンポウ(2個) 中華豆腐スープ すいか | ぶたにく ハム とうふ | キャベツ たまねぎ えだまめ ねぎ まいたけ にんじん たけのこ チンゲンサイ しめじ しめじ にんにく しめじ きくらげ しょうが | こめ もちこめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ | 620 20.8 22.6 2.3 |
| 23 | 火 | | 一中の梅 使用! | ごはん | とりにく肉のみそかけ 野菜の和風サラダ 肉団子のすまし汁 | とりにく ツナ とうふ みそ | たまねぎ うめ きゅうり ねぎ だいこん キャベツ にんじん えのきたけ | こめ かたくりこ あぶら さとう ドレッシング | 625 27.1 19.6 2.1 |
| 24 | 水 | | | ハニートースト | ブロッコリーとハムのサラダ ボークビーンズ ヨーグルト | ハム ぶたにく だいす チーズ ヨーグルト | コーン ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト | パン マーガリン さとう はちみつ ドレッシング じゃがいも あぶら | 672 26.6 25.2 2.4 |
| 25 | 木 | | | ごはん | 赤魚の竜田揚げ 小松菜のおかか和え もやしと玉ねぎのみそ汁 | あかうお ちくわ かつおぶし なまあげ みそ | こまつな コーン キャベツ もやし たまねぎ ねぎ しょうが | こめ さとう かたくりこ あぶら | 580 26.6 17.7 1.9 |
| 26 | 金 | 村小4年 | | ごはん | 焼きぎょうざ(2個) 大根のごま酢和え マーボー豆腐 | わかめ ハム とうふ ぶたにく ぶたしパー | だいこん きゅうり にんじん ねぎ にはら しめじ にんにく しょうが たまねぎ | こめ あぶら さとう ごま かたくりこ こむぎこ | 654 27.1 22.5 2.7 |
| 29 | 月 | | | ごはん | 親子煮 きんぴらごぼう 油心のみそ汁 | とりにく たまご とうふ みそ | たまねぎ しめじ グリンピース にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん しめじ | こめ あぶら かたくりこ さとう ごま あぶら | 618 28.3 18.1 2.2 |
| 30 | 火 | | | (麦ごはん) | ドライカレー チキンサラダ ゴールデンキウイ | ぶたにく とりにく だいす | にんじん たまねぎ えだまめ トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー レモン キウイフルーツ しょうが にんにく | こめ むぎ あぶら カレールウ さとう オリーブ油 | 586 27.3 15.4 1.7 |
| 月平均栄養価 | | | | エネルギー：630kcal | たんぱく質：28.1g | 脂質：20.9g | 塩分：2.3g | | |

*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3日～5日、16日～19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」



4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。

丈夫な歯をつくらう!
「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」