



6月分 予定献立表

幼稚園用

○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 エネルギー 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	今月の魚はイワシ!		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	430 21.2 11.9 1.7		
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	437 19.9 13.6 2.4		
3	水	そら豆 給食		横割り丸パン	そら豆の塩ガーリックパンネ ハムカツ 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	パンこ マカロニ オリーブ油 あぶら クルトン マヨネーズ	456 15.6 17.1 2.2		
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 ねぎ	こめ あぶら さとう アーモンド ごま かたくりこ	466 23.4 15.3 1.6		
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	450 19.0 13.9 2.1		
8	月			ごはん (ふりかけ)	ぶた肉と凍り豆腐の揚げ煮 すいとん汁 オレンジ	ぶたにく おかか 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	468 20.8 10.7 1.8		
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 こむぎこ あぶら パター じゃがいも さとう クルトン ドレッシング	473 23.8 19.3 2.2		
10	水			給食はありません		🐣🐣🐣🐣🐣🐣🐣🐣🐣🐣🐣🐣🐣🐣🐣🐣					
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 なら キャベツ しいたけ 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	494 27.2 15.8 1.9		
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	425 13.1 8.9 1.6		
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	457 19.3 15.8 1.7		
16	火			(ごはん)	むらた丼 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 ほうれん草 コーン メロン ココナツツミルク しょうが にんにく	こめ じゃがいも あぶら カレーウ パター	442 17.0 11.0 1.4		
17	水			おからパン	とりにくのハーブ焼き 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	464 24.4 21.3 1.9		
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	415 17.9 10.5 1.6		
19	金			ごはん	村田町産仙合牛の牛丼 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	グリーンピース 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	477 22.3 17.0 2.2		
22	月			中華おこわ	ショウロンポウ 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 しいたけ しめじ にんにく しいたけ 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	404 13.3 13.5 1.7		
23	火			ごはん	とりにくのみそかけ 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 さとう あぶら さとう ドレッシング	450 19.1 13.3 1.9		
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	481 18.3 17.5 1.8		
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	409 18.6 11.5 1.6		
26	金			ごはん	焼きぎょうざ 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 なら しいたけ 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	439 18.9 13.7 2.1		
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 しいたけ 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	442 20.3 12.0 1.8		
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 カレーウ さとう オリーブ油	410 19.4 9.8 1.4		
月平均栄養価				エネルギー：447kcal		たんぱく質：19.6g		脂質：13.9g		塩分：1.8g	

*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」