

6月 よていこんだてひょう

学校長 小林 麻子
栄養士 原村 恵

令和6年度

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	ひとことメモ
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	日	コーンピラフ クリスピーチキン 温野菜のごまドレッシング オレンジ	○	牛乳 とり肉	精白米 麦 オリーブ油 油 でん粉 さとう ごま	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース 小松菜 にんにく しょうが キャベツ きゅうり オレンジ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 1.6 g	5日は世界の料理 でアメリカの料理 を提供します。フ レンチトーストは アメリカや世界中 で食べられている パン料理の一つで す。チリコンカン はアメリカの郷土 料理でひき肉や豆 などをスパイスで 煮込む料理です。
4	火	鶏ごはん 焼き鮭の野菜あんかけ ビーフンの炒め物	○	とり肉 油揚げ 牛乳 鮭	精白米 麦 油 さとう ごま でん粉 ビーフン	ごぼう しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ さやいんげん キャベツ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.9 g	
5	水	世界の料理・アメリカ フレンチトースト チリコンカン チョップドサラダ パナナ	○	たまご 牛乳 豆乳 ぶた肉 大豆 ツナ	食パン さとう バター 油 ジャガイモ 小麦粉	玉ねぎ にんにく 人参 しょうが セロリー しめじ コーン キャベツ きゅうり 黄パプリカ パナナ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.2 g	
6	木	パステイ給食 上海焼きそば 鶏肉入り中華スープ マールカオ(中華風ケーキ)	○	ぶた肉 エビ イカ 牛乳 とり肉 わかめ 豆乳	油 中華めん ごま油 はるさめ 小麦粉 黒砂糖	しいたけ 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 えのき たけのこ ねぎ 干しぶどう	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.6 g	
7	金	歯と口の健康週間 ごはん わかめとじゃこのおかかふりかけ ししゃものごま揚げ ひじきとツナの和え物 根菜のみそ汁	○	わかめ おかか 牛乳 ちりめんじゃこ ツナ ししゃも ひじき 生揚げ みそ	精白米 麦 小麦粉 ごま 油 さとう ごま油 こんにゃく じゃが芋	コーン キャベツ 人参 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	エネルギー 598 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.7 g	6日はパステイ 給食です。6月が お誕生日の皆さ ん、おめでとうご ざいます！この日 は6月がお誕生日 の皆さんをお祝い して、中華風ケー キのマールカオを 提供します。楽し みにしていただ さい！
10	月	キャロットライス ポーククリームソース オニオンドレッシングサラダ たまごスープ オレンジ	○	ぶた肉 牛乳 豆乳 チーズ たまご	精白米 麦 オリーブ油 油 小麦粉 さとう	人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム 小松菜 キャベツ コーン 白菜 赤パプリカ しめじ オレンジ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.9 g	
11	火	ごはん いかのアーモンドフライ ちりめんじゃこの和え物 玉葱と油揚げのみそ汁	○	牛乳 イカ おかか ちりめんじゃこ 油揚げ みそ	精白米 麦 小麦粉 アーモンド パン粉 油 さとう じゃが芋	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜 えのき	エネルギー 589 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.0 g	
12	水	チーズトースト 豚肉と豆のカレー煮 ハニーサラダ パイン	○	チーズ 牛乳 ぶた肉 大豆 白いんげん豆 レンズ豆 ツナ	食パン 油 ジャガイモ 小麦粉 はちみつ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン パイン	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.3 g	
13	木	ごはん 小松菜ふりかけ 鯖の一夜干し じゃが芋とさつま揚げの含め煮 豆腐団子汁 メロン	○	おかか 牛乳 鯖 さつま揚げ 豆腐 とり肉 みそ	精白米 麦 ごま油 ごま 油 ジャガイモ こんにゃく さとう でん粉	小松菜 人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが 大根 もやし しいたけ にら ねぎ メロン	エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.4 g	6月4～10日は歯 と口の健康週間で す。7日はそれに ちなんで、歯と口 の健康を保つため に考えた献立で す。よく噛んで食 べてみてくださ い！
14	金	チキンライス チーズ入りポテトオムレツ 小松菜とぼりぼり大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ	○	とり肉 牛乳 大豆 ベーコン ぶた肉 チーズ たまご 寒天	精白米 麦 油 じゃが芋 さとう でん粉 ごま	玉ねぎ パセリ コーン マッシュルーム 小松菜 ピーマン 赤パプリカ キャベツ きゅうり 人参 クランベリー レモン アセロラ ぶどう	エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.7 g	
17	月	豆腐のうま煮丼 わかめとじゃこの和え物 五目汁	○	エビ あさり 豆腐 うすら卵 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	精白米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 ごま じゃが芋	しょうが にんにく たけのこ 白菜 小松菜 キャベツ 人参 しめじ きゅうり 玉ねぎ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.8 g	
18	火	ごはん のりごまふりかけ 肉じゃがコロケ い寒天とツナの和え物 豆腐のみそ汁 さくらんぼ	○	おかか 粉かつお のり 牛乳 ぶた肉 大豆 ツナ 糸寒天 豆腐 みそ	精白米 麦 ごま さとう 油 しらたき じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 大根 もやし えのき ねぎ さくらんぼ	エネルギー 654 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.1 g	14日のあじさい 寒天ポンチ は、6月に咲くお 花であるあじさい をイメージして、 クランベリー ジュース、アセロ ラジュース、ぶど うジュースを使 って作ります。
19	水	ポークカレーライス コーンサラダ フルーツポンチ	○	ぶた肉 牛乳 ツナ	精白米 麦 油 さとう じゃが芋 小麦粉 ごま	しょうが にんにく セロリー 人参 コーン 玉ねぎ キャベツ 小松菜 みかん りんご 黄桃	エネルギー 675 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.5 g	
20	木	ごはん 鰯のかば焼き キャベツとにらのおかか和え 豆乳入りみそ汁 小玉スイカ	○	牛乳 鰯 おかか 生揚げ みそ 豆乳	精白米 麦 でん粉 小麦粉 油 さとう ごま	しょうが キャベツ 人参 もやし にら 大根 玉ねぎ えのき 小松菜 小玉スイカ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.0 g	
21	金	シュガートースト 豚肉のトマトシチュー ビーンズサラダ メロン	○	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆 大豆	無塩食パン バター グラニュー糖 油 じゃが芋 小麦粉 さとう	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ メロン	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.5 g	
24	月	わかめごはん 鶏肉のさざれ焼き キャベツと小松菜のごま和え 野菜たっぷり汁 河内晩柑	○	わかめ 牛乳 とり肉 ハム 油揚げ 豆腐	精白米 麦 マヨネーズ パン粉 油 さとう ごま ジャガイモ	キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 大根 もやし えのき 葉ねぎ 河内晩柑	エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.0 g	25日は岩手県の 郷土料理として 「盛岡じゃじゃ 麺」と「けんちん 汁」を提供しま す。
25	火	岩手県郷土料理 盛岡じゃじゃ麺 じゃがいもとじゃこの揚げ煮 けんちん汁	○	ぶた肉 みそ 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ	うどん 油 さとう でん粉 じゃが芋 こんにゃく	もやし きゅうり しょうが にんにく しいたけ たけのこ ねぎ ごぼう 人参 大根 しめじ 小松菜	エネルギー 553 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.5 g	
26	水	セレクト給食 ごはん のりとあさりのつくだ煮 鮭のねぎだれ焼きまたは 鶏肉のねぎだれ焼き 豚肉入り野菜炒め キャベツのみそ汁	○	のり あさり ひじき 牛乳 鮭 とり肉 ぶた肉 生揚げ みそ わかめ	精白米 麦 さとう 水あめ ごま油 油 さつま芋	ねぎ レモン しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン 小松菜 人参 ねぎ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.2 g	26日はセレクト 給食です。今月 は主菜のセレクト です。「鮭のね ぎだれ焼き」また は「鶏肉のねぎだ れ焼き」どちらを 食べたいか、考え ておきましょう！
27	木	チリビーンズドッグ クラムチャウダー にんじんとツナのレモンドレッシングサラダ オレンジ	○	とり肉 大豆 牛乳 ぶた肉 あさり エビ 豆乳 チーズ ツナ	胚芽パン 油 小麦粉 じゃが芋 さとう	玉ねぎ ビーマン セロリー 人参 パセリ エリンギ キャベツ きゅうり 小松菜 レモン オレンジ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.7 g	
28	金	五目チャーハン(えび、たまご入り) レバーのごまだれがらめ もやしと小松菜の中華和え はるさめと豆腐のスープ	○	たまご ぶた肉 エビ 牛乳 レバー とり肉 豆腐	油 精白米 麦 ラード でん粉 さとう ごま ごま油 はるさめ	ねぎ しいたけ 人参 たけのこ しょうが にんにく 大豆もやし もやし きゅうり にら 小松菜 玉ねぎ きくらげ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.3 g	

給食実施回数：20日 食材の納入状況により使用食材を変更する場合があります。予めご了承ください。