

令和5年度

6月給食献立予定表

(中学校)



山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
1 木	コッペパン	○		脱脂粉乳			県産強力粉	砂糖	717 kcal
	ポークチャップ		豚肉		ビーマン	玉ねぎ しいたけ	砂糖	油	35.0 g
	キャベツのコールスロー		ベーコン			キャベツ とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ ごま	26.8 g
	小松菜とあさりのスープ		豆腐 あさり		小松菜	ぎくらげ			3.7 g
	オレンジ					オレンジ			
一 メモ	6月1日は、FAO（国連食糧事業機関）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。毎日の給食についている牛乳には、成長期に必要な栄養素がたっぷり含まれています。給食だけでなく、お家でも飲むようにしましょう。								
2 金	麦ごはん	○					米 麦		767 kcal
	県産さばみそカツ		さば みそ				パン粉	油	28.1 g
	ひじきと高野豆腐の煮物		高野豆腐 ひじき		にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	油	23.2 g
	もやしとキャベツのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ		にんじん	キャベツ もやし			2.7 g
一 メモ	大切に！朝ごはん！！朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備が整います。毎日しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。								
5 月	麦ごはん	○					米 麦		758 kcal
	カミカミタコメンチ		たこ たらすり身			キャベツ	パン粉	油	28.1 g
	キャベツとしらすの酢の物		油揚げ しらす		にんじん	キャベツ	砂糖		17.9 g
	ナタデココ入りレモンゼリー						ゼリー		2.2 g
一 メモ	6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。よくかんで食べることは、虫歯予防にとっても大切です。かむことは、歯を丈夫にしあごを発達させます。また、脳が刺激されるので脳のはたらきもよくなります。今日の主菜はかみこたえのあるたこの入ったメンチカツです。いつもより意識して、よくかんで食べましょう。								
6 火	白ごまごはん	○					米 麦	オリーブオイル ごま	757 kcal
	とりの香味焼		鶏肉 みそ			にんにく しょうが	砂糖		33.7 g
	かみかみサラダいか		いか		にんじん	きゅうり 大根	砂糖	ごま油	18.3 g
	めかぶのみそ汁		豆腐 みそ めかぶ			大根 ねぎ			3.5 g
	サワーゼリー						ゼリー		
一 メモ	6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。よくかんで食べることは、虫歯予防にとっても大切です。かみかみサラダは、かみこたえのあるさきいかが入っています。さきいかは、かめばかむほど味がでます。よくかんで食べましょう。								
7 水	麦ごはん	○					米 麦		777 kcal
	厚揚げのそぼろ煮		厚揚げ 鶏肉		さやいんげん	玉ねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	油	30.8 g
	もやしのいそべあえ			のり	はくさい にんじん	もやし			22.7 g
	かむかむみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	茎わかめ	にんじん	大根 ごぼう ねぎ			2.9 g
	果汁グミ（ぶどう）						グミ		
一 メモ	6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。よくかんで食べることは、虫歯予防にとっても大切です。かむかむみそ汁には、かみこたえのあるこんにゃくやくきわかめが入っています。よくかんで食べましょう。グミもかみこたえのある食品です。よくかんで食べましょう。								
8 木	黒糖パン	○		脱脂粉乳			県産強力粉	砂糖	819 kcal
	鶏肉のはちみつマスタード焼		鶏肉			はちみつ			38.3 g
	ココロサラダ				にんじん	枝豆 とうもろこし 大根			31.9 g
	豆腐と卵のスープ		ベーコン 豆腐 卵	チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ えのきだけ	パン粉	油	3.5 g
	オレンジ					オレンジ			
一 メモ	6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。よくかんで食べることは、虫歯予防にとっても大切です。パンとスープを一緒に食べるとかまずにのみこんでしまいます。パンをよくかんでから、スープを飲むようにしましょう。								
9 金	麦ごはん	○					米 麦		775 kcal
	かみかみ鮭南部		鮭				小麦粉 かやきせんべい	ごま 油	33.7 g
	野菜のピリ辛炒め		鶏肉 みそ		にんじん ビーマン さやいんげん	キャベツ だけのこ	砂糖	油	22.3 g
	小松菜のみそ汁		油揚げ みそ		小松菜 にんじん	大根 ねぎ			3.1 g
一 メモ	6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。よくかんで食べることは、虫歯予防にとっても大切です。今日の主菜は、かみかみ鮭南部。鮭の衣にかやきせんべいとごまを入れました。よくかんで味わって食べましょう。								
12 月	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		783 kcal
	ポークカレー		豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	28.0 g
	さつまいも入りオムレツ		卵 鶏肉		ほうれんそう にんじん	玉ねぎ	さつまいも		21.5 g
	かりぼりあえ					キャベツ きゅうり 福神漬		ごま	3.5 g
13 火	麦ごはん	○					米 麦		705 kcal
	いわしの梅煮		いわし			梅			33.6 g
	豚肉のみそ炒め		豚肉 みそ		にんじん ビーマン	キャベツ 玉ねぎ	砂糖	油	15.5 g
	ひきな汁		鶏肉 豆腐		にんじん	たけのこ 大根 ねぎ			2.5 g

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
14 水	麦ごはん	○					米 麦		751 kcal
	豆腐ミートボールの酢豚風		豆腐ミートボール		にんじん ビーマン	玉ねぎ たけのこ し いたけ	砂糖 片栗粉	油	26.9 g
	ブロッコリーのごまサラダ				ブロッコリー	とうもろこし キャベ ツ	砂糖	ごま	18.6 g
	じゃが芋とわかめのみそ汁		油揚げ みそ	わかめ		ねぎ		じゃがいも	2.8 g
15 木	長コッペパン	○		脱脂粉乳			県産強力粉 砂糖		743 kcal
	ポテトとお米のささみカツ		鶏肉				小麦粉 米粉	油	34.1 g
	かいそうサラダ			わかめ のり		きゅうり とうもろこ し キャベツ			20.2 g
	ポークビーンズ		大豆 豚肉		にんじん さやいんげ ん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		4.3 g
	鉄分ヨーグルト			鉄分ヨーグルト					
一口 メモ	鉄分とカルシウムは、成長期のみなさんに必要な栄養ですが、意識してとらないと不足してしまいがちな栄養素です。家でも牛乳やヨーグルトをとるようにしましょう。								
16 金	麦ごはん	○					米 麦		859 kcal
	春巻き(2ケ)		豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ	春雨 小麦粉	油	26.0 g
	枝豆入り春雨サラダ				にんじん	もやし	春雨 砂糖	ごま油	27.8 g
	肉ワンタンスープ		豚肉		にんじん 青梗菜	白菜 ねぎ えのだけ			1.9 g
一口 メモ	今日の副菜は、枝豆入り春雨サラダ。野菜大好きレシピです。おうちで作ってみてください。もしくは、おうちの人にリクエストしてレシピをわたしましょう。								
21 水	麦ごはん	○					米 麦		757 kcal
	サバ生姜煮		さば			しょうが			37.6 g
	いかと大根の煮物		いか		にんじん さやいんげ ん	大根	砂糖		19.2 g
	大根葉のみそ汁		みそ		大根葉 にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		2.8 g
22 木	食パン・ブルーベリージャム	○		脱脂粉乳			県産強力粉 砂糖		721 kcal
	鶏のマスタードソースがけ		鶏肉			玉ねぎ	ジャム 小麦粉	油	35.6 g
	ごぼうとれんこんサラダ				にんじん	ごぼう れんこん と うもろこし 枝豆	砂糖	ノンエッグマヨ ネーズ ごま	23.0 g
	卵とわかめのスープ		卵	わかめ	青梗菜	ねぎ	かたくり粉		3.9 g
23 金 うみはま 学級無	麦ごはん	○					米 麦		707 kcal
	肉豆腐		豚肉 焼き豆腐		にんじん	白菜 ねぎ	砂糖	油	31.6 g
	しらすあえ			しらす のり	にんじん	キャベツ きゅうり			18.0 g
	あさりのみそ汁		あさり みそ		こまつな	大根 ねぎ			2.6 g
26 月	麦ごはん	○					米 麦		746 kcal
	鮭の焼マリネ		鮭		にんじん ビーマン	しょうが 玉ねぎ	小麦粉 砂糖	オリーブオイル	31.5 g
	めかぶあえ			めかぶ	ほうれん草 にんじん	白菜			15.1 g
	鶏ごぼう汁		鶏肉		にんじん	ごぼう えのきだけ ねぎ	じゃがいも	油	2.3 g
	はちみつレモンゼリー						ゼリー		
27 火	麦ごはん	○					米 麦		801 kcal
	イカリングフライ		いか				パン粉	油	27.9 g
	南瓜とブロッコリーのサラダ				かぼちゃ ブロッコ リー	ごぼう		ノンエッグマヨ ネーズ	26.3 g
みそけんちん汁	豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう わらび ねぎ	じゃがいも	ごま油	2.3 g		
28 水 うみはま 学級無	麦ごはん	○					米 麦		744 kcal
	ささみのごまみそ焼き		鶏ささみ みそ				砂糖	ごま	40.3 g
	茎わかめとごんにゃくの炒め 煮		大豆	茎わかめ	にんじん	しいたけ	砂糖	ごま油	16.5 g
	鮭汁		鮭 豆腐		にんじん	しめじ 白菜 ねぎ	じゃがいも		2.9 g
一口 メモ	今日は「まごは(わ)やさしい給食」です。ま(まめ)・ご(ごま)・は(わかめ・海藻類)・や(やさい)・さ(さかな)・し(しいたけ・きのこ類)・い(いも)といった食材をそろえると自然と栄養バランスがそろった食事になります。家庭での食事意識をしましょう。								
29 木	丸コッペパン切目入	○		脱脂粉乳			県産強力粉 砂糖		699 kcal
	大豆入りミートソース		豚肉 大豆		ビーマン トマト	玉ねぎ しいたけ	砂糖	バター	29.4 g
	野菜サラダ					キャベツ きゅうり	砂糖	油	20.8 g
	マカロニスープ		ベーコン		アスパラガス	キャベツ	マカロニ		3.1 g
	オレンジ					オレンジ			
30 金	わかめごはん	○		わかめ			米 麦		745 kcal
	鶏つくねの野菜あんかけ		鶏肉 豚肉		にんじん	玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油	29.4 g
	小松菜ときゅうりのツナサラダ		ツナ		小松菜	きゅうり とうもろこ し レモン果汁			21.1 g
	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐 みそ		にんじん 大根葉	大根 しいたけ	じゃがいも		2.9 g

※紙面に限りがあるため、一口メモを省略している日があります。臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。