



# 6月分 献立予定表



令和4年度  
新宮町立相島小学校  
新宮町立新宮中学校相島分校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と主な働き			熱量 (kcal)	卵の質 (g)	脂肪 (g)
				あか	みどり	きいろ			
				血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる			
1	水	○	麦ごはん 家常豆腐 春雨サラダ かりかりいりこ	みそ ぶたにく あつあげ ハム ぎゅうにゅう いりこ	にんじん いんげん たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	こめ むぎ でんぷん さとう はるさめ あぶら ごまあぶら	630	23.8	20.8
2	木	○	米粉コッペパン 牛肉コロッケ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん ブロッコリー トマト とうもろこし たまねぎ セロリ	パン コロッケ さとう じゃがいも あぶら	643	23.9	23.2
3	金	○	麦ごはん 鱈の照焼 小松菜の香りしそ汁	さば みそ あぶらあげ だいす ぎゅうにゅう もみのり★	にんじん こまつな ねぎ キャベツ たまねぎ	むぎ こめ さとう じゃがいも	653	25.9	23.5
6	月	○	【福岡県の郷土料理：筑前煮（がめ煮）】 麦ごはん 筑前煮 厚焼き卵 キャベツの青のり和え ミニフィッシュ	たまご とうり ぎゅうにゅう あおのり★ いりこ	いんげん にんじん チンゲンサイ しいたけ ごぼう れんこん こんにゃく キャベツ	こめ むぎ さとう さといも あぶら	638	24.4	18.0
7	火	○	食パン いちじくジャム 拍子餅 切干大根の酢の物 ヨーグルト	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん もやし しいたけ たまねぎ たけのこ とうもろこし きくらげ きりぼしだいこん きゅうり	パン いちじくジャム さとう ちゃんぽんめん ごま ごまあぶら あぶら	677	28.7	22.5
8	水	○	炒り大豆ご飯 ししゃもフライ ほうれん草のナムル みそ汁 カミカミ昆布	だいす ツナ みそ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう ししゃも わかめ★ こんぶ★	にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ えのきたけ たまねぎ	さとう こめ あぶら ごま ごまあぶら	630	25.2	22.4
9	木	○	胚芽食パン クリームシチュー ひじきのサラダ 炒り大豆のかりんとがらめ	とうり くに ハム だいす ぎゅうにゅう ひじき★	にんじん たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	626	24.2	27.1
10	金	○	麦ごはん 鱈のトマト煮 刻み昆布と切干大根の煮物 のっぺい汁	いわし ぶたにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう こんぶ★	にんじん こんにゃく ねぎ きりぼしだいこん えだまめ ごぼう トマト	こめ むぎ さとう さといも でんぷん あぶら	630	24.1	20.0
13	月	○	麦ごはん ひじきと野菜の豆腐揚げ 小松菜のおひたし 豆乳入りみそ汁	とうふ ひじき★ みそ とうにゅう あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ もやし ごぼう たまねぎ	むぎ こめ さとう じゃがいも あぶら	604	19.4	20.7
14	火	○	背割コッペパン チリコンカン グリーンサラダ フレッシュパン	ウインナー ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	トマト にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり パン	パン さとう あぶら	605	25.7	25.8
15	水	○	中華丼（麦ごはん） わかめスープ アセロラゼリー	うすらたまご ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ★	チンゲンサイ なら にんじん ねぎ きくらげ キャベツ もやし しいたけ たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん アセロラゼリー あぶら ごまあぶら ごま	626	21.2	20.2
16	木	○	黒糖食パン 鱈の磯の香チーズフライ 甘夏サラダ 豆乳クラムチャウダー	さけ あおのり★ チーズ あさり とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ あまなつみかん きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン さとう じゃがいも あぶら	593	26.0	23.3
17	金	○	麦ごはん 甘味噌そぼろじゃが 小松菜とわかめの甘酢和え 冷凍みかん	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ★	いんげん にんじん こまつな たまねぎ もやし とうもろこし みかん	むぎ こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	613	19.7	15.4
18	土	○	フォカッチャ 鶏肉のレモン焼き ロマネスコカリフラワーサラダ 豆乳コンクリームスープ りんごのタルト	とうり くに ツナ しろいんげんまめ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん レモン とうもろこし ロマネスコカリフラワー たまねぎ	フォカッチャ りんごタルト マヨネーズ あぶら	653	26.6	31.7
21	火	○	ワンローフパン マーシャルビーンズ 貝うどん ごぼうサラダ ヨーグルト	とうり くに ハム ぎゅうにゅう わかめ★ ヨーグルト	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ ごぼう	パン さとう うどん チョコだいす ごま マヨネーズ	650	22.3	26.9
22	水	○	【6月23日は沖縄慰霊の日：沖縄料理】 クファージュシー ゴーヤチャンプルー もずくスープ パインゼリー	ぶたにく かつおぶし たまご あつあげ ぎゅうにゅう ひじき★ こんぶ★ もずく★	にんじん ねぎ しいたけ にかうり もやし えのきたけ	こめ さとう パインゼリー あぶら	629	26.4	22.9
23	木	○	きなこ揚げパン 鶏肉のスープ煮 フレンチサラダ	きなこ とうり くに ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	さとう パン じゃがいも あぶら	587	21.9	23.3
24	金	○	麦ごはん 秋刀魚の梅煮 じゃがいものきんぴら みそ汁	さんま みそ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ うめ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	619	24.2	19.2
27	月	○	麦ごはん 鱈のホイル焼き 小松菜のごま和え けんちん汁	さば みそ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ とうもろこし もやし だいこん	こめ むぎ さとう さといも ごま ごまあぶら	650	24.9	21.8
28	火	○	ピザ蒸しパン ほうれん草の和風スパゲティ カリフラワーサラダ	ウインナー とうにゅう ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん とうもろこし しめじ たまねぎ カリフラワー きゅうり	スパイスドックミックス スパゲティ さとう あぶら	637	25.2	22.2
29	水	○	厚揚げカレー（麦ごはん） ハワイアンサラダ	とうり くに あつあげ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり パイン	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	652	20.0	21.3
30	木	○	ソフトフランス いちごジャム 洋風炒り豆腐 れんこんとブロッコリーのサラダ かりかりいりこ	とうふ ベーコン たまご ハム ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ピーマン ブロッコリー えだまめ しめじ れんこん	パン いちごジャム ごま マヨネーズ	609	26.6	24.7

歯と口の健康週間

※ 体をつくる（赤）の仲間で体の調子を整える（緑）の働きもある食材に★印をつけています。

※ 材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※ 問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。