



6月分 献立予定表



令和5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)	卵白質 (g)	脂質 (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	木	○	米粉コッペパン ししゃもフライ みかんサラダ 豆乳スープ	とうにゅう ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん キャベツ きゅうり みかん とうもろこし たまねぎ	パン さとう じゃがいも あぶら	601	25.0	22.9
2	金	○	中華丼 (麦ごはん) わかめスープ 一食アーモンド	うずらたまご えび ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ★	にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ たまねぎ きくらげ もやし しいたけ	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら ごま アーモンド	659	26.0	24.9
5	月	○	【かみかみ献立】 麦ごはん (押麦) 鱈フライ れんこんの酢の物 とびうおのつみれ汁	ぶり とびうお とうふ みそ ぎゅうにゅう こんぶ★	にんじん ねぎ れんこん きゅうり たまねぎ	こめ むぎ さとう あぶら	685	26.4	22.2
6	火	○	【かみかみ献立】 チリコンカン (背割コッペパン) かみかみサラダ かりかりいりこ	ウインナー ぎゅうにく だいす ぎゅうにゅう こんぶ★ いりこ	たまねぎ グリンピース とうもろこし トマト にんじん きりほしだいこん きゅうり	パン さとう あぶら マヨネーズ	619	27.1	28.2
7	水	○	【福岡県の郷土料理：筑前煮】【かみかみ献立】 麦ごはん 鱈の生姜煮 筑前煮 小松菜のアーモンド和え	いわし とりにく ぎゅうにゅう	いんげん ごぼう にんじん こまつな しいたけ れんこん こんにゃく もやし	こめ むぎ さといも さとう あぶら アーモンド	663	23.9	21.8
8	木	○	【かみかみ献立】 胚芽食パン 豚骨ラーメン ブロッコリーのツナサラダ カリポリきなこ豆	ぶたにく ツナ きなこ だいす ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ブロッコリー もやし きくらげ キャベツ たまねぎ	パン ちゃんぽん さとう ごま ごまあぶら あぶら	627	30.3	24.9
9	金	○	【かみかみ献立】 麦ごはん (押麦) れんこん入りヤンニョムポーク 切干大根のカラフルスープ ヨーグルト	みそ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ ミニトマト れんこん たまねぎ きくらげ きりほしだいこん	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	652	23.6	17.1
12	月	○	【北海道の郷土料理：鮭のちゃんちゃん焼き】 麦ごはん かなぎの佃煮 鮭のちゃんちゃん焼き 真だくさんののっぺい汁	さけ みそ とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう かなぎ	にんじん ねぎ しめじ たまねぎ キャベツ ごぼう	こめ むぎ さとう でんぶん さといも あぶら バター	666	30.2	20.8
13	火	○	食パン あまおういちごジャム ほうれん草オムレツ 豆サラダ つくねスープ	オムレツ ツナ だいす にくだんご ぎゅうにゅう	にんじん みずな きゅうり たまねぎ ほうれんそう	パン いちごジャム じゃがいも あぶら マヨネーズ	639	26.0	30.0
14	水	○	【中国の料理：油淋鶏】 麦ごはん 油淋鶏 チンゲン菜のごま和え 春雨スープ	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん みずな ねぶかねぎ もやし たまねぎ	こめ むぎ でんぶん さとう はるさめ ごまあぶら あぶら ごま	681	23.9	25.7
15	木	○	黒糖食パン 豆乳シチュー ひじきのサラダ 黄桃	とうにゅう しろいんげんまめ ハム とりにく ぎゅうにゅう ひじき★	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ もも	パン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	633	24.9	24.6
16	金	○	厚揚げカレー (麦ごはん) フルーツパンチ	ぎゅうにく あつあげ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ みかん パイン もも	こめ むぎ じゃがいも やさしいゼリー あぶら サイダー	697	20.5	22.6
19	月	○	【食育の日：和食】 麦ごはん 秋刀魚のみぞれ煮 小松菜の磯和え みそけんちん汁 冷凍みかん	さんま とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう のり★	こまつな にんじん ねぎ とうもろこし もやし ごぼう みかん	こめ むぎ さとう さといも	647	24.5	18.0
20	火	○	食パン 黒豆きなこクリーム きつねうどん ほうれん草とツナの和え物 りんごのタルト	あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう わかめ★	ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	パン さとう うどん りんごタルト くらめきなこ	636	20.7	24.9
21	水	○	【6月23日は沖縄慰霊の日：沖縄料理】 クファシューシー ゴーヤみそチャンプルー もずくスープ パイン	ぶたにく あつあげ みそ とうふ ぎゅうにゅう ひじき★ こんぶ★ もずく★	にんじん みずな しいたけ にがうり もやし えのきたけ パイン	こめ さとう あぶら	640	25.7	23.3
22	木	○	ココア揚げパン カリフラワーとササミの和風サラダ クラムチャウダー 青梅ゼリー	とりにく あさり ぎゅうにゅう	にんじん カリフラワー とうもろこし たまねぎ	さとう パン じゃがいも あおうめゼリー あぶら ココア ごま	613	22.9	22.8
23	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 炒り大豆のかりんとがらめ	みそ ぎゅうにゅう だいす 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 とうもろこし もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	644	22.5	18.4
26	月	○	麦ごはん 鱈の塩焼き ごぼうサラダ 真汁	さば ハム だいす あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	みずな にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ	664	28.7	23.3
27	火	○	ワンローフパン いちじくジャム なすのスパゲティミートソース コーンサラダ 一食チーズ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん なす たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン いちじくジャム スパゲティ さとう あぶら	643	23.4	24.1
28	水	○	【中国の料理：家常豆腐】 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 だけのこ きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ あぶら ごまあぶら	650	25.8	21.8
29	木	○	フィッシュバーガー (横割丸パン) (ホキフライ、ゆでキャベツ、一食タルタルソース) カレー風味のポトフ	ホキ とりにく ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ セロリ	パン じゃがいも あぶら タルタルソース	652	26.0	28.8
30	金	○	チキンライス ポテトサラダ 野菜たっぷりクリームスープ ヨーグルト	とりにく ハム ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ マッシュルーム	こめ じゃがいも あぶら マヨネーズ	666	21.5	24.8

※ 体をつくる(赤)の中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。