

令和6年度 6月分 予定献立表

6月の目標 「清潔にして食べよう」



新宮町立新宮東小学校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主なはたらき			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)
				きいろ	あか	みどり			
				熱や力のもとになる	血や肉、骨になる	からだの調子を整える			
3	月	○	あじさいごはん 鶏南うどん 切り干大根のごまネーズ	こめ うどん さとう でんぷん マヨネーズ(卵なし) ごま	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	えだまめ ごぼう にんじん しいたけ ねぶかねぎ キャベツ きりぼしだいこん どうもろこし	614	21.5	18.1
4	火	○	<b>【よくかんで食べよう】</b> 食パン チリコンカン さつまいもスティック もやしとピーマンのソテー オレンジ	パン あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいち たまご	たまねぎ にんじん だいずもやし ピーマン オレンジ	618	26.4	25.7
5	水	○	<b>【かみかみ献立】</b> 麦ごはん いわしカリカリフライ 茎わかめのごま和え 沢煮椀	こめ おぎ あぶら じゃがいも でんぷん ごま さとう	ぎゅうにゅう いわし くきわかめ ぶたにく	えのき にんじん どうもろこし もやし ごぼう たけのこ しいたけ こんにやく <b>ねぎ</b> りんご	580	20.8	19.5
6	木	○	<b>【世界の料理:ブラジル】</b> 胚芽食パン アセロラゼリー フェジョアータ エンサラーダ	パン あぶら さとう オリーブオイル アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ ぶたにく ウインナー	えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ	593	24.9	22.7
7	金	○	<b>【かみかみ献立:きんぴらごぼう】</b> 麦ごはん さばのごまみそ焼き きんぴらごぼう すまし汁	こめ おぎ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば こめみそ あかみそ ぶたにく どうふ わかめ	ごぼう にんじん いんげん こんにやく えのき <b>こまつな</b> <b>ねぎ</b>	629	25.2	24.6
10	月	○	<b>【かみかみ献立:元気豆】</b> 麦ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え 元気豆	こめ おぎ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら くらざとう	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく あかみそ こめみそ ハム いりこ だいち	<b>たまねぎ</b> にんじん しいたけ ねぶかねぎ チンゲンサイ もやし	593	23.5	18.2
11	火	○	県産麦食パン いちごジャム シイラフライ ひよこ豆のサラダ ポテトクリームスープ	パン いちごジャム あぶら こむぎこ パンこ オリーブオイル じゃがいも なまクリーム さとう	ぎゅうにゅう シイラ ひよこまめ とりにく 白いんげん とうにゅう	きゅうり キャベツ <b>たまねぎ</b> にんじん えだまめ パセリ	606	26.8	23.8
12	水	○	麦ごはん ぴりっと肉じゃが のり酢和え 納豆	こめ おぎ じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり なつとう	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ <b>こまつな</b> キャベツ もやし	593	24.0	13.6
13	木	○	米粉パン おからキッシュ 野菜スープ オレンジ	パン なまクリーム あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう おから ハム チーズ たまご とりにく	<b>たまねぎ</b> にんじん ほうれんそう キャベツ セロリ パセリ オレンジ	612	29.3	23.2
14	金	○	麦ごはん さんまの梅煮 じゃがじゃこ なすのみそ汁 メロンクリームソーダ風ゼリー	こめ おぎ じゃがいも あぶら ごま まるふ、ゼリー	ぎゅうにゅう さんま しらすぼし あぶらあげ こめみそ おぎみそ とうにゅう	なす <b>たまねぎ</b> えのき ねぎ	599	23.5	16.2
17	月	○	麦ごはん ツナカレー 甘夏サラダ ヨーグルト	こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ きんときまめ とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ あまなつみかん	652	23.5	17.6
18	火	○	黒糖食パン ちゃんぽん 中華サラダ 春巻き	パン ちゃんぽんめん あぶら ごまあぶら さとう はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ハム	キャベツ もやし たまねぎ にんじん きくらげ <b>ねぎ</b> きゅうり だいこん どうもろこし	569	23.3	20.3
19	水	○	<b>【食育の日:古賀市とれた玉ねぎ】</b> 親子丼(麦ごはん、親子丼の具) 厚揚げのみそ汁 青梅ゼリー	こめ おぎ あぶら さとう あおうめゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ かつおぶし あつあげ とうにゅう こめみそ おぎみそ	<b>たまねぎ</b> にんじん ねぶかねぎ しいたけ いんげん だいこん <b>こまつな</b> えのき <b>ねぎ</b>	612	25.4	18.4
20	木	○	ミルクねじりパン スパゲティ・ナポリタン キャベツとハムのサラダ もものコンポート	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ハム	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン キャベツ きゅうり どうもろこし もも	594	23.5	17.6
21	金	○	<b>【ファイバー献立】</b> 麦ごはん 鶏とじゃがいもの旨煮 ひじきとツナのマヨネーズ和え いりこ	こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ(卵なし) ごま	ぎゅうにゅう とりにく めひじき ツナ いりこ	たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく えだまめ キャベツ	593	22.0	18.5
24	月	○	<b>【郷土料理:沖縄県】</b> クワジュシー ホキ天玉揚げ にんじんしりしり もずく汁 シークワーサーゼリー	こめ ゼリー あぶら さとう こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう めひじき こんぶ ぶたにく ホキ ツナ たまご もずく とうふ かまぼこ	しいたけ にんじん しいたけ もやし えのき <b>ねぎ</b>	592	26.2	20.1
25	火	○	<b>【手作り献立】</b> ピザトースト 大豆とツナのサラダ ラビオリスープ 冷凍みかん	パン あぶら マヨネーズ(卵なし)	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ だいち ツナ ラビオリ とりにく	ピーマン たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ ブロッコリー にんじん セロリ パセリ みかん	606	26.4	24.9
26	水	○	麦ごはん 厚揚げの甘辛炒め 小松菜のしらす和え マヨいりこ	こめ おぎ あぶら さとう マヨネーズ(卵なし) ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ しらすぼし いりこ あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん ニラ <b>こまつな</b> もやし	601	24.9	21.9
27	木	○	<b>【手洗い献立】</b> フィッシュバーガー(パン、あじフライ、ゆで野菜) ミネストローネ	パン マカロニ あぶら パンこ こむぎこ マヨネーズ(卵なし) じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ ベーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えだまめ セロリ パセリ トマト	599	25.6	24.7
28	金	○	麦ごはん 竹輪の磯辺揚げ きゅうりとささみのレモンさっぱり和え じゃがいものみそ汁 味付けのり	こめ おぎ てんぷらこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あじつけのり ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ こめみそ おぎみそ	きゅうり きりぼしだいこん どうもろこし キャベツ たまねぎ しめじ <b>ねぎ</b>	619	25.1	16.4

※給食で使用する食材は、なるべく地元でとれたもの(太字にしています)を使用しています。6月に使用する予定の主な食材の産地は次の通りです。(裏面)

