

# 令和2年6月分 予定献立表

## 6月、7月の目標 「清潔にして食べよう」

新宮町立新宮北小学校

給食日	曜日	牛乳	こし 献立名	つかうしょくひん (三色えいようべつ)			ねづりょう熱量 (kcal)	タップ質 (g)	しぶき脂肪 (g)
				きいろ	あか	みどり			
				ねづ 熱や力のもとになる	ちにく 血や肉、骨になる	からだ ちょっと 体の調子をととのえる			
2	火	○	【2年生～6年生 献食開始】 キヤロットパン 豚肉のチリソースに キャベツのスープ	パン・じゃがいも マカロニ・あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・ベーコン	にんにく・たまねぎ・ごぼう にんじん・とうもろこし キャベツ・ブロッコリー	626	26.9	26.8
3	水	○	【食べ物を知ろう:さば】 むぎ 麦ごはん さばの野菜あんかけ とうにゅう 豆乳みそ汁	こめ・むぎ かたくりこ・あぶら さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・さば あぶらあげ・とうふ・わかめ みそ・とうにゅう	トマト・にんじん・ピーマン たまねぎ・にんにく・もやし えのきだけ・ねぎ・しょうが	617	22.9	20.9
4	木	○	【歯と口の健康週間(4日～10日):かみかみ献立】 ソフトフランスパン りんごジャム ビーンズシチュー れんこんのサラダ	パン・じゃがいも・ごま こむぎこ・ラード・あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりにく だいす・いんげんまめ まぐろ・くきわかめ	りんご・たまねぎ・にんじん グリンピース・トマト・れんこん きゅうり・キャベツ	609	25.1	19.3
5	金	○	【みんなで協力して準備しよう】 むぎ 麦ごはん チキンカレー フルーツミックス	1年生給食開始 こめ・むぎ あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく いんげんまめ・とうにゅう	たまねぎ・にんにく・しょうが にんじん・りんご みかん・パイン・もも	631	21.6	12.9
8	月	○	【旬の野菜:じゃがいも】 むぎ 麦ごはん 肉じゃが あまざ 甘酢あえ のり佃煮	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら さとう・ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・まぐろ・のり	こんにゃく・たまねぎ・にんじん しいたけ・いんげん・こまつな もやし	631	24.1	15.0
9	火	○	【食事のあいさつ:いただきます】 パン いちごジャム ハンバーグケチャップソース 野菜スープ	パン・さとう かたくりこ・じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ぶたにく ウインナー	いちご・りんご・にんじん たまねぎ・とうもろこし セロリ・キャベツ・パセリ	615	25.4	22.2
10	水	○	【進級・入学お祝い献立:赤飯】 せきはん お赤飯 もりにく 鶏肉のレモン焼き おひたし ひゅうがなつ みそ汁 日向夏ゼリー	こめ・さとう・ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう・あずき とりにく・かつおぶし・とうふ あぶらげ・わかめ・みそ	レモン・ほうれんそう・キャベツ にんじん・たまねぎ・ねぎ ひゅうがなつ	621	26.5	20.2
11	木	○	【上手に盛り付けよう】 ことう 黒糖パン 豆乳シチュー サラダ オレンジ	パン・じゃがいも あぶら・オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく いんげんまめ・とうにゅう くきわかめ・まぐろ	たまねぎ・にんじん きゅうり・キャベツ・オレンジ	634	27.7	24.0
12	金	○	【3つの食品グループを知ろう】 わかめじゃこごはん ぎゅうにく なまご いため きの 牛肉と卵の炒め物 みそ汁	こめ・むぎ・ごま さとう・ごまあぶら かたくりこ・じゃがいも	ぎゅうにゅう・しらすぼし たまご・ぎゅうにく・とうふ わかめ・みそ	にんにく・たけのこ・しめじ レタス・たまねぎ・にんじん ねぎ・キャベツ	615	28.5	17.3
15	月	○	【食べ物を知ろう:厚揚げ】 むぎ 麦ごはん あつあ 厚揚げのうま煮 ごぼうサラダ いりこ	こめ・むぎ・あぶら・ごま さとう・かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく あつあげ・みそ・まぐろ くきわかめ・いりこ	こんにゃく・たまねぎ・しょうが にんじん・しいたけ・いんげん ごぼう・キャベツ	675	26.8	22.3
16	火	○	【料理の紹介:ポンゴレスパゲッティ】 ねじりパン ポンゴレスパゲッティ パインサラダ オレンジ	パン・スペゲッティ さとう・アーモンド オリーブオイル	ぎゅうにゅう・ベーコン あさり・とうにゅう まぐろ	たまねぎ・にんじん・なす・オレンジ グリンピース・トマト・にんにく キャベツ・きゅうり・パイン・レモン	610	26.1	18.8
17	水	○	【料理の紹介:マーボー豆腐】 むぎ 麦ごはん マーボー豆腐 もやしの中華あえ すだちゼリー	こめ・むぎ・さとう あぶら・かたくりこ ごまあぶら・ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく だいす・とうふ・みそ とりにく	たまねぎ・にんにく・しょうが にんじん・しいたけ・ねぎ・すだち もやし・キャベツ・きゅうり	642	23.3	17.1
18	木	○	【旬の魚:福岡県産しいら】 フィッシュバーガー ミネストローネ (パン、しいらフライ、キャベツ、タルタルソース)	パン・パンこ・さとう あぶら・じゃがいも ノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう しいら・ベーコン いんげんまめ	キャベツ・たまねぎ にんじん・しめじ・トマト	614	25.7	22.9
19	金	○	【食育の日19日:福岡県産しめじ】 むぎ 麦ごはん いわし うめ煮 こうやどうふ はちめ にじ 高野豆腐の八目煮 しめじのみそ汁	こめ・むぎ カシュウナツツ・さとう じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく しらすぼし・こうやどうふ あぶらあげ・みそ・いわし	こんにゃく・たまねぎ・にんじん しいたけ・ピーマン・こまつな しめじ・うめ	675	28.7	21.8
22	月	○	【世界の料理:インド】 ナン 豆カレー タンドリーチキン サラダ オレンジ	ナン あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ヨーグルト ひよこまめ・えんどうまめ・だいす だいす・とりにく・いんげんまめ	たまねぎ・にんじん・トマト・レモン にんにく・しょうが・キャベツ きゅうり・ピーマン・オレンジ	617	28.7	23.6
23	火	○	【沖縄魅惑の日(23日):沖縄県の料理】 むぎ 麦ごはん ゴーヤチャンプルー もずくスープ こんぶつくだに なれとう 昆布佃煮 冷凍パイン	こめ・むぎ さとう・あぶら・ごま	ぎゅうにゅう・ベーコン ぶたにく・とうふ・もずく たまご・かつおぶし・こんぶ	たまねぎ・にがうり・にんじん えのきだけ・たけのこ・ねぎ パイン	622	24.9	18.5
24	水	○	【旬の魚:かつお】 むぎ 麦ごはん かつお生姜煮 ひじきと大豆の煮物 みそ汁 ヨーグルト	こめ・むぎ さとう・あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう・かつお ひじき・あぶらあげ だいす・みそ・ヨーグルト	しょうが・にんじん・しめじ たまねぎ・こまつな・キャベツ	671	30.7	15.5
25	木	○	【旬のくだもの:すいか】 はいが 胚芽パン お魚ナツツ はさめ 春雨スープ すいか	パン・かたくりこ あぶら・カシュウナツツ さとう・はるさめ	ぎゅうにゅう まぐろ・ベーコン	とうもろこし・グリンピース もやし・にんじん・えのきだけ たけのこ・にら・すいか	689	31.9	27.7
26	金	○	【食べ物を知ろう:うどん】 むぎ 麦ごはん 味付けのり まる天うどん 野菜の卵とじ	こめ・むぎ うどん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・のり わかめ・てんぷら・たまご まぐろ・しらすぼし・こうやどうふ	ごぼう・たまねぎ・ねぎ ほうれんそう・キャベツ にんじん	604	27.3	15.7
29	月	○	【旬の魚:きびなご】 むぎ 麦ごはん きびなごフライ こまつな こじる 小松菜あえ 真汁	こめ・むぎ あぶら・ごま・さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう・まぐろ きびなご・ぶたにく・みそ あぶらあげ・だいす	こまつな・レモン・もやし たまねぎ・ごぼう・にんじん ねぎ	647	26.5	18.9
30	火	○	【給食当番の身支度】 パン ブルーベリージャム オムレツ サラダ じゃがいものスープ	パン・さとう オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう・たまご ベーコン・ひよこまめ いんげんまめ・とうにゅう	ブルーベリー・トマト・きゅうり とうもろこし・キャベツ・りんご たまねぎ・にんじん・パセリ	649	23.3	25.0

※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。お問い合わせがありましたら、学校へご連絡ください。

※新宮町では、地産地消（住んでいる地域でつくられた食材をその地域で消費する（食べる）という事）に取り組んでいます。給食では、なるべく地元産の食材（太字）を使用しています。