

# 令和3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	献立名	つかうしょくひん (三色えいようべつ)			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	体の調子をととのえる				
1	火	○	【かみかみ献立:れんこん】 ワンローフパン ソフトチーズ ポークビーンズ れんこんサラダ	かみかみくわんくわんで歯食とペロヨのう健康週間	パン じゃがいも あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく だいす とうにゅう いんげんまめ くきわかめ	たまねぎ にんじん にんにく トマト れんこん	672	28.1	26.1
2	水	○	【かみかみ献立:ししゃも】 むぎごはん 焼きししゃも ひじきと大豆の煮物 豆乳みそ汁		こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも まぐろ ひじき あぶらあげ とうにゅう だいす しらすぼし とうふ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ みずな しょうが	614	25.4	18.9
3	木	○	【かみかみ献立:米粉パン、カシュウナッツ】 こめの米粉パン 鶏肉とナッツの炒め物 はるさめ 春雨スープ メロン		パン こめ かたくりこ あぶら カシュウナッツ さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいす	たまねぎ えだまめ しいたけ にら しょうが ピーマン もやし メロン にんじん たけのこ えのきたけ	648	32.9	24.9
4	金	○	【かみかみ献立:かみかみライス】 かみかみライス (たこ飯) さばのみぞれ煮 おひたし かきたま汁		こめ あぶら かたくりこ さとう ごま	ぎゅうにゅう だいす たこ あぶらあげ たまご かまばこ とうふ さば しらすぼし	ごぼう しいたけ たまねぎ もやし ほうれんそう だいこん キャベツ こまつな にんじん	639	26.2	22.7
7	月	○	【食べ物を知ろう:かんぴょう】 むぎごはん かんぴょうサラダ いわしカリカリフライ 小松菜のみそ汁		こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう まぐろ いわし あつあげ みそ	きゅうり キャベツ かんぴょう たまねぎ こまつな	642	22.7	20.5
8	火	○	【旬の野菜:じゃがいも】 パン いちごジャム トマトオムレツ ハニーサラダ じゃがいものスープ		パン オリーブオイル はちみつ じゃがいも	ぎゅうにゅう とうにゅう たまご まぐろ ベーコン ひよこまめ いんげんまめ	いちご トマト キャベツ きゅうり たまねぎ	658	25.3	23.5
9	水	○	【郷土食:大分県の料理】 おはん 黄飯 かやく だんご汁 オレンジ		こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ	たまねぎ しいたけ ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく しめじ みずな オレンジ	612	24.5	15.8
10	木	○	【夏野菜を知ろう】 はいが 胚芽パン 夏野菜のポトフ フルーツミックス アーモンド		パン じゃがいも アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ なす とうもろこし セロリ みかん パイン もも りんご	655	25.0	24.0
11	金	○	【食べ物を知ろう:高野豆腐】 むぎごはん きつねうどん こうやどうふ はちもくに あじつ 高野豆腐の八目煮 味付けのり		こめ むぎ さとう うどん カシュウナッツ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ベーコン しらすぼし こうやどうふ のり	えのきたけ ねぎ こんにゃく たまねぎ にんじん しいたけ いんげん	602	24.9	18.1
14	月	○	【福岡県産天然ぶり】 むぎごはん 福岡県産ぶり照焼き 昆布あえ もやしのみそ汁		こめ むぎ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶり こんぶ とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ にんじん みずな	640	26.9	19.3
15	火	○	【世界の料理:インド】 ナン 豆カレー タンドリーチキン 三色サラダ オレンジ		ナン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ だいす とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく トマト レモン しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり あかピーマン オレンジ	625	29.5	24.8
16	水	○	【食べ物を知ろう:ひじき】 むぎごはん 親子煮 ごまあえ 手作りひじきふりかけ		こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご しらすぼし ひじき かつおぶし	たまねぎ にんじん こまつな もやし きくらげ グリンピース	617	24.7	15.1
17	木	○	【料理の紹介:ボンゴレスパゲッティ】 こくとうパン ボンゴレスパゲッティ レンズ豆のサラダ ヨーグルト		パン スパゲッティ あぶら さとう 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 レンズまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん なす グリンピース トマト にんにく とうもろこし きゅうり	643	27.3	17.9
18	金	○	【食育の日19日:福岡県産たけのこ】 むぎごはん さば塩焼き たけのこの土佐煮 鳥汁		こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば あつあげ だいす みそ かつおぶし	キャベツ にんじん たまねぎ みずな たけのこ	664	26.0	24.5
21	月	○	【食べ物を知ろう:茎わかめ】 むぎごはん いわし甘露煮 茎わかめの煮付け すすきのもの 冷凍りんご		こめ むぎ ごま さとう あぶら はちみつ	ぎゅうにゅう いわし ぎゅうにく くきわかめ とうふ	こんにゃく ごぼう にんじん えのきたけ たまねぎ みつば りんご	641	23.0	20.0
22	火	○	【旬の魚:あじ】 パン マーマレード あじのハーブ焼き パインサラダ ラビオリースープ		パン オリーブオイル アーモンド あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ とりにく いんげんまめ	なつみかん キャベツ きゅうり パイン たまねぎ なす にんじん	638	27.1	21.5
23	水	○	【沖縄慰靈の日(23日):沖縄県の料理】 むぎごはん ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁 昆布佃煮		こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ こんぶ ベーコン ぶたにく とうふ たまご かつおぶし もずく	たまねぎ にがうり キャベツ にんじん ねぎ	610	23.7	17.1
24	木	○	【手作り献立:じゃがいものチーズ焼き】 ミルクねじりパン じゃがいものチーズ焼き ミートボールスープ アーモンドいりこ		パン マーガリン じゃがいも アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく とりにく いんげんまめ いりこ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ しめじ セロリ とうもろこし	647	29.0	24.7
25	金	○	【旬の野菜:アスパラガス】 むぎごはん ビーフカレー アスパラサラダ オレンジ		こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく きんときまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん トマト りんご にんにく しょうが レモン オレンジ アスパラガス キャベツ きゅうり	662	23.2	20.1
28	月	○	【給食当番の身支度チェック】 むぎごはん じゃがいものそぼろ煮 こまつな 小松菜のごまネーズあえ		こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	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 キャベツ とうもろこし	652	24.3	19.5
29	火	○	【食べ物を知ろう:にら】 パン りんごジャム 鮭のレモンソース キャベツのサラダ にら玉スープ 冷凍みかん		パン あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さけ たまご ハム	りんご キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん もやし レモン にら しいたけ みかん	660	31.7	24.3
30	水	○	【旬のくだもの:さくらんぼ】 むぎごはん マーボー豆腐 わかめの中華あえ さくらんぼゼリー		こめ むぎ さとう あぶら ごま かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ みそ わかめ しらすぼし	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが きゅうり ねぎ とうもろこし さくらんぼ	666	22.7	18.6

※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。お米は新宮町産「夢つくし」を使用しています。