

# 6月給食献立表

今月の給食目標

よくかんで食べよう

明和町教育委員会

明和町学校給食会

| 日   | 主食<br>牛乳           | おかず                                       | 赤の仲間・<br>血や肉になる                 |                        | 緑の仲間・<br>体の調子を整える    |   | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる                   |                               | エネルギー<br>たんぱく質     |  |
|---|--------------------|---|---------------------------------|------------------------|----------------------|---|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------|--|
|   |                    |   | たんぱく質                           | 無機質                    | ビタミン(A)              | ビタミン(C)                                       | 炭水化物                                | 脂質                            |                    |  |
| 2月  | ごはん<br>ぎゅうにゅう      | とりにくとあつあげのみそいため<br>すのもの                   | とりにく<br>あつあげ<br>みそツナ            | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>にら           | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                          | こめ<br>さんおんとう                        | あぶら                           | 574 kcal<br>25.8 g |  |
| 3火  | ごはん<br>ぎゅうにゅう      | ぶたにくのりよくちやに<br>ゆでキャベツ<br>こうやどうふのふくめに      | ぶたにく<br>さつまあげ<br>こおりどうふ         | ぎゅうにゅう                 | にんじん                 | キャベツ<br>たまねぎ<br>ほししいたけ                        | こめ<br>さんおんとう                        | ごま                            | 612 kcal<br>28.9 g |  |
| 🍷歯と口の健康週間🍷 6月4日(水)～6月10日(火)                                 |                    |   |                                 |                        |                      |   |                                     |                               |                    |  |
| 4水  | ごはん<br>ぎゅうにゅう      | はっほうさい<br>はるさめあえ                          | ぶたにく<br>いか<br>ツナ                | ぎゅうにゅう<br>わかめ          | にんじん<br>チンゲンサイ       | キャベツ<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>きゅうり                  | こめ<br>かたくりこ<br>はるさめ<br>さんおんとう       | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら            | 562 kcal<br>22.2 g |  |
| 5木  | コッペパン<br>ぎゅうにゅう    | イタリアンふうそぼろ<br>コーンスープ                      | とりにく<br>ベーコン                    | ぎゅうにゅう                 | にんじん                 | たまねぎ えだまめ<br>とうもろこし<br>ぶなしめじ                  | パン パンこ<br>さんおんとう<br>じゃがいも<br>ポターージュ | あぶら                           | 575 kcal<br>24.0 g |  |
| 6金  | ごはん<br>ぎゅうにゅう      | ししゃもフライ<br>かおりキャベツ<br>こもくきんぴら             | ししゃも<br>さつまあげ                   | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>さやいんげん<br>しそ | キャベツ<br>ごぼう                                   | こめ パンこ<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>さんおんとう  | あぶら<br>ごまあぶら                  | 581 kcal<br>21.9 g |  |
| 9月  | ごはん<br>ぎゅうにゅう      | とりにくとやさいのにも<br>わふうサラダ<br>あじつけのり           | とりにく<br>ちくわ                     | ぎゅうにゅう<br>のり           | にんじん                 | しょうが<br>たまねぎ<br>もやし<br>きゅうり                   | こめ<br>じゃがいも<br>さんおんとう               | あぶら                           | 551 kcal<br>25.5 g |  |
| 10火   | ごはん<br>ぎゅうにゅう      | だいすだつぶりカレー<br>かいそうとちりめんじゃこのサラダ            | とりにく<br>だいす                     | ぎゅうにゅう<br>かんてん<br>ちりめん | にんじん                 | たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり                  | こめ<br>じゃがいも<br>ルウ<br>さんおんとう         | あぶら<br>ごまあぶら                  | 560 kcal<br>23.8 g |  |
| 11水   | ごはん<br>ぎゅうにゅう      | ぶたにくのしょうがやき<br>ごぼうサラダ                     | ぶたにく<br>ツナ                      | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>ピーマン         | しょうが にんにく<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ             | こめ<br>さんおんとう                        | あぶら<br>ドレッシング                 | 585 kcal<br>21.5 g |  |
| 12木   | コッペパン<br>ぎゅうにゅう    | かつおのチリソース<br>ちゅうかスープ                      | かつお<br>ベーコン                     | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>はねぎ          | たまねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>もやし                   | パン<br>さんおんとう<br>かたくりこ               | あぶら                           | 550 kcal<br>28.5 g |  |
| 13金   | ごはん<br>ぎゅうにゅう      | さばのみそに<br>きゅうりのしおこんぶあえ<br>すましじる           | さば<br>みそ<br>とうふ<br>かまぼこ         | ぎゅうにゅう<br>こんぶ          | にんじん<br>はねぎ          | しょうが<br>きゅうり<br>たまねぎ                          | こめ<br>さんおんとう                        | あぶら                           | 600 kcal<br>25.7 g |  |
| 16月   | ごはん<br>ぎゅうにゅう      | はんべんのフライ<br>カレーもやし<br>とりにくだんごじる           | はんべん<br>とりにく<br>あぶらあげ           | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>はねぎ          | もやし<br>たまねぎ                                   | こめ<br>パンこ                           | あぶら                           | 596 kcal<br>22.8 g |  |
| 17火   | ごはん<br>ぎゅうにゅう      | とうふのちゅうかいため<br>ビーフンのあえもの                  | とうふ<br>ぶたにく                     | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>こまつな         | たまねぎ<br>たけのこ<br>しょうが<br>もやし                   | こめ<br>かたくりこ<br>ビーフン<br>さんおんとう       | ごまあぶら<br>ごま<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 588 kcal<br>20.8 g |  |
| 18水   | ごはん<br>ぎゅうにゅう      | さけのごまがらめ<br>キャベツのしそあえ<br>こもくまめ            | さけ<br>だいす<br>さつまあげ              | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>さやいんげん<br>しそ | キャベツ<br>ごぼう                                   | こめ<br>さんおんとう<br>こんにゃく               | あぶら<br>ごま                     | 615 kcal<br>29.1 g |  |
| 🍷食育の日🍷 三重県でとれた、じゃがいもと新玉ねぎを使って「トマト肉じゃが」、きゅうりを使って「サラダ」を作ります!! |                    |   |                                 |                        |                      |   |                                     |                               |                    |  |
| 19木   | こくとうパン<br>ぎゅうにゅう   | トマトにくじゃが<br>ドレッシングサラダ                     | ぶたにく                            | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>トマト          | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし                | パン<br>じゃがいも<br>さんおんとう               | あぶら<br>ドレッシング                 | 544 kcal<br>21.0 g |  |
| 20金   | ごはん<br>ぎゅうにゅう      | わふうハンバーグ<br>ゆでキャベツ<br>みそしる                | ぶたにく<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>みそ     | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>はねぎ          | キャベツ<br>もやし<br>たまねぎ                           | こめ<br>さんおんとう<br>かたくりこ<br>パンこ        | あぶら                           | 576 kcal<br>22.2 g |  |
| 23月   | ごはん<br>ぎゅうにゅう      | ぶたキムチ<br>ちゅうかふうサラダ                        | ぶたにく<br>ハム<br>みそ                | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>にら           | にんにく しょうが<br>はくさいキムチ<br>たまねぎ キャベツ<br>きゅうり もやし | こめ<br>さんおんとう                        | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま            | 566 kcal<br>23.1 g |  |
| 🍷食育の日🍷 明和町のとれたての「とうもろこし」を、塩ゆでにします!!                         |                    |   |                                 |                        |                      |   |                                     |                               |                    |  |
| 24火   | ごはん<br>ぎゅうにゅう      | たらフライ<br>ゆでとうもろこし<br>すましじる                | たら<br>あぶらあげ<br>とうふ              | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>こまつな         | とうもろこし<br>たまねぎ                                | こめ<br>こんにゃく<br>パンこ                  | あぶら                           | 590 kcal<br>25.3 g |  |
| 25水   | ごはん<br>ぎゅうにゅう      | ひじきのそぼろいため<br>ぶたじる<br>ソーダゼリー              | とりにく<br>ぶたにく<br>とうふ<br>みそ       | ぎゅうにゅう<br>ひじき          | にんじん<br>さやいんげん       | たまねぎ<br>しょうが<br>キャベツ<br>だいこん                  | こめ<br>さんおんとう<br>こんにゃく<br>ゼリー        | あぶら                           | 568 kcal<br>23.3 g |  |
| 26木   | こがたコッペパン<br>ぎゅうにゅう | カレーうどん<br>だいすサラダ                          | ぶたにく ツナ<br>かまぼこ<br>あぶらあげ<br>だいす | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>はねぎ          | たまねぎ<br>キャベツ<br>レモン                           | パン<br>うどん<br>ルウ                     | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ         | 570 kcal<br>23.9 g |  |
| 27金   | ごはん<br>ぎゅうにゅう      | ぶたにくとあつあげのにも<br>のりすあえ                     | ぶたにく<br>あつあげ<br>ツナ              | ぎゅうにゅう<br>のり           | にんじん<br>こまつな         | たまねぎ<br>もやし                                   | こめ<br>こんにゃく<br>さんおんとう               | あぶら                           | 546 kcal<br>21.9 g |  |
| 30月   | ごはん<br>ぎゅうにゅう      | とりにくとじゃがいものピリからあげ<br>きゅうりのあえもの<br>とうにゅうじる | とりにく<br>とうふ みそ<br>とうにゅう         | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>はねぎ          | しょうが にんにく<br>きゅうり<br>たくあん<br>たまねぎ             | こめ<br>かたくりこ<br>じゃがいも<br>さんおんとう      | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま            | 635 kcal<br>25.8 g |  |

注) 献立は都合により変更することがあります。