

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 牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー 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		
1 月	ごはん ぎゅうにゅう	はんべんのフライ キャベツのごまあえ さわにわん	はんべん ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ ごぼう だいこん たけのこ しめじ	ごめ さんおんとう パンこ	あぶら ごま	593 kcal 21.0 g	
2 火	ごはん ぎゅうにゅう	ホイコーロー ちゅうかうサラダ あじさいゼリー	ぶたにく あつあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり ねぎ	ごめ さんおんとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	634 kcal 25.9 g	
3 水	コッパン ぎゅうにゅう	とりにくのマーマレードに そえやさい ABCスープ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく マーマレード	パン マカロニ	あぶら	561 kcal 26.1 g	
🍷歯と口の健康週間🍷 6月4日(木)~6月10日(水)										
4 木	ごはん ぎゅうにゅう	かみかみキーマカレー かいそうサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	ごめ さんおんとう	あぶら	577 kcal 23.5 g	
5 金	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのかりかりフライ のりあえ ごもくきんぴら	きびなご さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん さやいんげん	もやし ごぼう たけのこ しょうが	ごめ かたくりこ さんおんとう こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら	600 kcal 22.6 g	
8 月	ごはん ぎゅうにゅう	はっほうさい だいずとござかなのあげに	ぶたにく いか だいず	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ	ごめ かたくりこ さんおんとう	あぶら ごま	661 kcal 28.4 g	
9 火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくとあつあげのさっぱり かみかみあえ ヨーグルト	とりにく あつあげ さきいか	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ	ごめ さんおんとう	あぶら ごま ドレッシング ごまあぶら	616 kcal 27.7 g	
10 水	ごめこいりパン ぎゅうにゅう	ホークビーンズ ごぼうサラダ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さんおんとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	626 kcal 26.2 g	
11 木	ごはん ぎゅうにゅう	いかのあげに チンゲンサイのあえもの もすくじる	いか ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん チンゲンサイ はねぎ	キャベツ もやし	ごめ さんおんとう	あぶら	559 kcal 26.6 g	
12 金	ごはん ぎゅうにゅう	とりそぼろ ビーフのごまソースあえ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	ごめ さんおんとう かたくりこ ビーフン	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	654 kcal 24.9 g	
15 月	ごはん ぎゅうにゅう	まぐろのかくに きゅうりとたくあんをあえもの とりにくとごぼうのふくめに	まぐろ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが たくあん ごぼう	ごめ さんおんとう こんにゃく	あぶら ごま	577 kcal 32.1 g	
16 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため あおじそサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな えだまめ	しょうが たまねぎ もやし キャベツ	ごめ さんおんとう	あぶら ごま ドレッシング	590 kcal 26.0 g	
17 水	コッパン ぎゅうにゅう	ハンバーグのてりやきソースかけ そえやさい やさいのスープに	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ とうもろこし だいこん にんにく しょうが	パン かたくりこ じゃがいも さんおんとう	あぶら	539 kcal 26.1 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「肉じゃが」、きゅうりを使って「ごまネーズあえ」を作ります!!										
18 木	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが ごまネーズあえ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	ごめ さんおんとう こんにゃく じゃがいも	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	614 kcal 22.4 g	
19 金	ごはん ぎゅうにゅう	さけのなんばんつけ とりにくだんごじる	さけ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	たまねぎ もやし しょうが	ごめ さんおんとう かたくりこ	あぶら	603 kcal 28.5 g	
20 土	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	ワンタンスープ フルーツポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ キムチ もやし みかん パイン	ごめ ワンタンのかわ カクテルゼリー サイダー	あぶら ごまあぶら	596 kcal 19.0 g	
22 月	ふりかえきゅうぎょうび									
23 火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのにつけ かおりキャベツ ごもくにまめ	さば だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	しょうが キャベツ ごぼう	ごめ さんおんとう こんにゃく		668 kcal 29.6 g	
24 水	ごめこいりパン ぎゅうにゅう	やさそば ドレッシングサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン めん ゼリー さんおんとう	あぶら	568 kcal 22.8 g	
25 木	ごはん ぎゅうにゅう	カレーシチュー きゅうりとコーンのサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	ごめ ルウ さんおんとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	635 kcal 23.3 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!!										
26 金	ごはん ぎゅうにゅう	かつおかツ ゆでとうもろこし なすのみそじる	かつお あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	とうもろこし なす たまねぎ	ごめ ばんこ ごむぎこ	あぶら	623 kcal 24.9 g	
29 月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 きりほしだいこんのあますあえ	ぶたにく とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ にんにく きりほしだいこん きゅうり	ごめ さんおんとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	609 kcal 25.3 g	
30 火	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのたつたあげ もやしのごまあえ すましじる	さわら とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	もやし たまねぎ	ごめ かたくりこ さんおんとう	あぶら ごま	594 kcal 26.7 g	

注) 献立は都合により変更することがあります。