

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 | はんぺんのフライ キャベツのごまあえ さわにわん | はんぺん 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 だいこん たけのこ しめじ | ごぼう たけのこ | 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 | キャベツ もやし 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 | コッペパン 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 セロリー にんにく マーマレード | たまねぎ | 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 キャベツ きゅうり | ごぼう | 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 | きびなごのカリカリフライ 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 だいすとかざかなのあげに | ぶたにく いか だいす | 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 たけのこ ほししいたけ | たまねぎ | 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 れんこん しょうが キャベツ | きゅうり | 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 だいす ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | たまねぎ きゅうり キャベツ | ごぼう 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 | 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 だいす | ぎゅうにゅう | にんじん | しょうが きゅうり キャベツ | たまねぎ | 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 きゅうり たくあん ごぼう | きゅうり | 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 | コッペパン 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 | ごめ 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 しょうが | もやし | ごめ さんおんとう かたくりこ | あぶら | 603 kcal 28.5 g |
| 22 月 | ごはん ぎゅうにゅう | とりにくとキャベツのスタミナいため はるさめスープ | とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん にら | キャベツ たまねぎ しめじ にんにく だいこん もやし | たまねぎ | 米 かたくりこ マロニー さんおんとう | あぶら | 570 kcal 23.0 g |
| 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 だいす さつまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん しそ | しょうが ごぼう | キャベツ | ごめ さんおんとう こんにゃく | あぶら | 668 kcal 29.6 g |
| 24 水 | こがたコッペパン ぎゅうにゅう | やきそば 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 | たまねぎ | 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 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 | かつおカツ 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。