

6月 よていこんだてだより

献立は都合により
変更する場合があります。

今月の給食目標
衛生に気をつけよう!

令和5年6月
今庄給食センター

日付	お知らせ	予定献立 アンダーラインはカミカミ献立です。	赤(血・肉・骨になる)		黄(熱や力のもとになる)		緑(体の調子を整える)		栄養価 (小学校用)	
			たんぱく質	無糖質	炭水化物	脂質	ビタミン	熱量	たんぱく質	脂質
1 木	アイアン給食	ごはん 牛乳 ひじきのり佃煮 豚肉と大根のみそ煮 ふしめんのすまし汁	とうふ ぶたにく うずらのたまご だいず みそ こおりとうふ	ぎゅうにゅう ひじきのりつくだに	こめ さとう ふしめん	なたねあぶら	たまねぎ にんじん ほしいたけ こまつな しょうが だいこん こんにやく さやいんげん	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	614g 24.9g 17.6g 86.8g 2.3g	
2 金		大豆入りチキンライス 牛乳 コーンシチュー ヨーグルト	とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ じゃがいも	なたねあぶら バター	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ ブロッコリー コーン	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	726g 25.9g 20.2g 107.8g 2.3g	
5 月	6月4日~10日 歯と口の健康週間	ごはん 牛乳 豆によるこぶ 油あげと野菜のマーボー炒め ワンタンスープ	とうふ だいず ぶたひきにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	こめ さとう はるさめ ワンタンのかわ	なたねあぶら ごまあぶら	にんじん もやし しょうが にんにく たまねぎ だいこん ねぎ	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	662g 25.7g 18.9g 94g 2.4g	
6 火	丸ごと給食	ごはん 牛乳 キビナゴのかりかりフライ 大豆のマヨネーズ和え 左玄のおしえ汁	とうふ みそ だいず キビナゴ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ	こめ でんぶん さつまいも	なたねあぶら ノンエッグ マヨネーズ	たまねぎ にんじん かぶ キヤベツ きゅうり かぶのは コーン	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	686g 22.5g 24.8g 90.5g 2.2g	
7 水		ごはん 牛乳 ミニフィッシュ 肉だんごのチゲ風 切り干し大根のナムル	にくだんご みそ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう にぼし	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら	キャベツ にんじん ニラ はくさいキムチ きりぼしだいこん もやし きゅうり にんにく	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	631g 25.8g 17.3g 90.1g 2.9g	
8 木	郡音楽会 がんばれ給食	セルフハンバーガー (丸パン・ハンバーガー・ボイルキャベツ・1食ケチャップ) 牛乳 コーンポタージュ	ハンバーガー ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	なたねあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ コーン	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	613g 24.5g 24.4g 71.5g 2.9g	
9 金	歯ツピー給食	ゆかりごはん 牛乳 大豆のいそ煮 なめこ汁	ちゅうあげ だいず とりにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	たまねぎ にんじん なめこ ねぎ こんにやく たけのこ えだまめ	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	601g 24.3g 17.6g 84.4g 2.1g	
12 月	タルタルソースのらっきょう は三国三里浜で生産され たものです。	ごはん 牛乳 チキンカツ 1食らっきょうタルタルソース ボイル野菜 打ち豆入り野菜スープ	ベーコン とりにく うちまめ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	なたねあぶら	もやし にんじん みずな たまねぎ キャベツ きゅうり	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	681g 25g 23.9g 88.6g 1.6g	
13 火		ごはん 牛乳 とり肉のごま焼き 金平ごぼう 青菜のみそ汁	ちゅうあげ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん こまつな ごぼう さやいんげん	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	680g 27.8g 23.6g 85.1g 1.9g	
14 水		ごはん 牛乳 豚肉とニラの炒め物 玉ねぎのみそ汁	ちゅうあげ みそ ぶたにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう	こめ ビーフン さとう てんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが だいこん えのき ねぎ もやし キャベツ ニラ	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	609g 24.4g 18.4g 83.6g 1.8g	
15 木	山海里 ふるさと給食	ごはん 牛乳 サゴシの梅みそ焼き わかめときゅうりの酢の物 けんちん汁	とうふ サゴシ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ うめぼし キャベツ きゅうり	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	626g 25.2g 18.7g 84.4g 2.3g	
16 金		ごはん 牛乳 ミニフィッシュ 江戸っ子煮 かぶのみそ汁	ぎゅうにゅう ちゅうあげ みそ だいず こおりとうふ	ぎゅうにゅう こんぶ にぼし	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	にんじん かぶ かぶのは はくさい きりぼしだいこん たまねぎ こんにやく さやいんげん	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	648g 26.4g 19.2g 91.1g 2.1g	
19 月		ごはん 牛乳 ミートボールのハヤシシチュー ツナ入り野菜ソテー	ミートボール ツナ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	なたねあぶら	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ こまつな キャベツ もやし コーン さやいんげん	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	673g 22.2g 20.8g 97.5g 2.1g	
20 火	福井のお魚 給食	ごはん 牛乳 サワラのスパイスフライ キャベツの梅おかか和え こしね汁	とうふ うずあげ みそ サワラ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ	なたねあぶら ごまあぶら	ごぼう ねぎ こんにやく たまねぎ きゅうり うめぼし キャベツ さやいんげん	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	651g 24.4g 20g 91.1g 1.7g	
21 水	長野県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 りんごゼリー 凍り豆腐の煮物 きのこのみそ汁	ちゅうあげ みそ こおりとうふ うずらのたまご とりにく	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう ゼリー	なたねあぶら	だいこん にんじん もやし えのき しめじ こまつな こんにやく たまねぎ さやいんげん	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	669g 25.8g 18g 98.5g 1.9g	
22 木		ごはん 牛乳 黒糖ビーンズ がんもどきのカレー中華煮 わかめスープ	とうふ ぶたひきにく がんもどき うずらのたまご だいず	ぎゅうにゅう わかめ	こめ はるさめ でんぶん くろざとう さとう でんぶん	なたねあぶら	もやし にんじん いら しょうが キャベツ こまつな たまねぎ	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	706g 27.5g 22.4g 96.2g 1.9g	
23 金	沖縄慰霊の日	沖縄風炊き込みごはん 牛乳 もやしの甘酢和え さつま汁 シークワサーゼリー	ぶたひきにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ	こめ さとう さつまいも ゼリー	ごま ごまあぶら	ほしいたけ にんじん えだまめ ごぼう きりぼしだいこん ねぎ もやし きゅうり コーン	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	644g 24.7g 17.2g 95.7g 2.1g	
26 月		ごはん 牛乳 味付けのり 野菜と油揚げの肉みそ炒め すいとん汁	とりにく みそ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう でんぶん すいとん	なたねあぶら	だいこん にんじん ごぼう ほしいたけ ほうれんそう しょうが たまねぎ なす もやし さやいんげん	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	655g 25.5g 17.5g 95.1g 1.9g	
27 火		ごはん 牛乳 味付けこんぶ 小煮しめ 大根のみそ汁	ちゅうあげ みそ うずらのたまご こおりとうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ こんにやく グリンピース	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	662g 25.2g 20.5g 89.8g 2g	
28 水	福井のお魚 給食	ごはん 牛乳 カマスのフライ 切り干し大根の煮物 豆腐のみそ汁	とうふ みそ カマス うずあげ うちまめ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	なたねあぶら	たまねぎ にんじん はくさい まいたけ ねぎ きりぼしだいこん こまつな	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	678g 28.1g 22g 87.9g 1.9g	
29 木		コッペパン 牛乳 県産コロッケ 切り干し大根のサラダ 豆乳みそスープ	とうにゅう ちゅうあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう	こめ コッペパン コロッケ	なたねあぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん かぶ かぶのは きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	634g 24.1g 26.2g 73.3g 2.6g	
30 金		大豆入りキーマカレーライス(麦ごはん) 牛乳 海藻のドレッシングサラダ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ じゃがいも	ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな トマト キャベツ きゅうり	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	672g 21.9g 19.3g 100.2g 2.5g	