

が　　っ　　こ　　う　　き　　ゅ　　う　　し　　ょ　　く　　よ　　て　　い　　こ　　ん　　だ　　て　　ひ　　ょ　　う

学校給食予定献立表

6月の給食目標
よくかんで食べよう!

こ　　ん　　だ　　て　　め　　い 献立名	し　　よ　　う　　ざ　　い　　り　　ょ　　う 使用材料	グラム	き	あ　　か	み　　ど　　り	エネルギー (カロリー)	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い 献立名	し　　よ　　う　　ざ　　い　　り　　ょ　　う 使用材料	グラム	き	あ　　か	み　　ど　　り	エネルギー (カロリー)
18日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	20日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			550	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			596
ごはん	ぶたにく	35		○		小(高)	ごはん	うずらたまご	25		○		小(高)
	やきどうふ	35		○		622		かまぼこ	8		○		669
すきやきふうに	たまねぎ	30			○		はっぼうさい	はくさい	40			○	中・高
	はくさい	25			○	中・高	ちんげんさいの	たまねぎ	35			○	808
こまつなの	しろねぎ	10			○	765	いためもの	にんじん	15			○	
おひたし	にんじん	10			○			たけのこ	10			○	
	いところんやく	20	○				ぶどうゼリー	ほししいたけ	0.5			○	
	すきやきふ	2.5	○					にんにく・しょうが	0.5			○	
	あぶら	1	○					あぶら	1	○			
	さとう	5	○					しょうゆ・さけ					
	しょうゆ	8						とりがらスープ					
	さけ	2						しお・こしょう					
	みりん	2						ごまあぶら	1	○			
	だしじる・だしこんぶ							かたくりこ	2.5				
	こまつな	20			○			ちんげんさい	15			○	
	にんじん	15			○			もやし	25			○	
	えのきだけ	8			○			にんじん	10			○	
	うすあげ	8		○				しめじ	5			○	
	しょうゆ	1.5						にんにく	0.3			○	
	さとう	3.3	○					ごまあぶら	1	○			
	ごま	0.8	○					しょうゆ	0.5				
	かつおぶし	0.4		○				さけ	1				
	だしじる・だしこんぶ							ぶどうゼリー	1個	○			
19日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	21日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	75	○			547	ぎゅうにゅう	チーズパン	50	○			557
ハムピラフ	やさしいブイヨン			○		小(高)		にくじゃがコロッケ	50	○			小(高)
	ロースハム	25				627	チーズパン	ブロッコリー	30			○	622
ベーコンの	たまねぎ	30			○			ホールコーン	10			○	
トマトクリーム	ホールコーン	10			○	中・高	にくじゃが	にんじん	10			○	中・高
スープ	マッシュルーム	8			○	774	コロッケ	オリーブオイル	1	○			763
みかんかんづめ	ソテードオニオン							しょうゆ・しお・こしょう					
	オリーブオイル	3	○				ブロッコリーと	とりにく	15				
	しろワイン	2					コーンのソテー	レタス	15		○		
	しお	0.1						たまねぎ	25			○	
	こしょう	0.03					レタスのスープ	にんじん	8			○	
	ベーコン	15		○				ソテードオニオン					
	じゃがいも	30	○					とりがらスープ					
	たまねぎ	30			○			しろワイン	2				
	しめじ	8			○			しお・こしょう					
	ほうれんそう	15			○								
	オリーブオイル	1	○				24日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	トマトみずに	15			○		ぎゅうにゅう	こめ	75	○			554
	とうにゅう	25		○				とりにく	40		○		小(高)
	ホワイトルウ	7	○				おやこどん	たまご	40		○		628
	しお	0.1						うすあげ	10		○		
	こしょう	0.03					おおさかしろな	たまねぎ	40			○	中・高
	とりがらスープ						とあつあげの	にんじん・しろねぎ	10			○	774
	みかんかんづめ	45			○		にびたし	うすくちしょうゆ	6				
								さとう	3	○			
								みりん・さけ	2				
								かたくりこ	1				
								だしじる・だしこんぶ					
								あつあげ	20		○		
								おおさかしろな	20			○	
								にんじん	10			○	
								しめじ	5			○	
								しょうゆ・みりん					
								さとう	0.5	○			
								だしじる・だしこんぶ					

とうにゅう (豆乳)

だいずつく

大豆から作られています。

ひまんよぼうこうかきたい

肥満予防に効果が期待される「サポニン」が含まれています。

だいずつくしよざい

大豆から作られる食材は「みそ」、「しょうゆ」、「きなこ」

「とうふ」、「あつあげ」、「なっとう」などがあります。

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

が　　っ　　こ　　う　　き　　ゅ　　う　　し　　ょ　　く　　よ　　て　　い　　こ　　ん　　だ　　て　　ひ　　ょ　　う

学校給食予定献立表

6月は食育月間です!

献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)
25日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	27日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	75	○			558	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			544
うめごはん	カリカリうめ	2			○	小(高)	ごはん	やさいふりかけ	1袋			○	小(高)
	ねりうめ	2			○	626	ちゅうかめん	ぶたにく	50	○			617
ちくわの	さけ	1				中・高	やさいふりかけ	ちんげんさい	15		○		759
いそべあげ	ちくわ	35		○		791	もやし	にんじん	15		○		
	こむぎこ	15	○				やしきたっぷり	たけのこ	5		○		
	あおのり	0.05		○			しょうゆラーメン	わかめ	15		○		
にくだんごの	あぶら	4	○				だいこんの	ホールコーン	0.3		○		
わふうポトフ	にくだんご	50		○			ちゅうかふう	あぶら	5	○			
	じゃがいも	40	○				うまに	ごまあぶら	1		○		
	だいこん	25			○			しょうゆ	0.5				
	たまねぎ	20			○			さけ	6				
	にんじん	15			○			みりん	2				
	さやいんげん	10			○			しお・こしょう	0.5				
	うすくちしょうゆ	2.5						とりがらスープ					
	さけ	2						とりミンチ	10		○		
	みりん	2						だいこん	40			○	
	しお	0.1						こまつな	10			○	
	こしょう	0.01						にんにく	0.3			○	
	だしじる							しょうが	0.3			○	
26日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		あぶら	0.5	○			
ぎゅうにゅう	ハニーバンズ	50	○			595		さとう	1		○		
	とりにく	50		○		小(高)		しょうゆ・す					
ハニーバンズ	しお	0.2				660		トウバンジャン	0.1				
	こしょう	0.03				中・高		とりがらスープ					
とりにくと	しろワイン	2				817	28日(金)	かたくりこ	1				
だいずの	こめこ	5	○				ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
とまとに	あぶら		○				こめ	こめ	80	○			574
	だいずみずに	20		○			さのたまあじつけのり	さのたまあじつけのり	1袋			○	小(高)
リヨネーズポテト	たまねぎ	40			○		ごはん	あじ	60			○	637
	さやいんげん	10			○		さのたま	しお・さけ					中・高
りんごヨーグルト	マッシュルーム	5			○		かたくりこ	かたくりこ	8		○		772
	にんにく	0.3			○		あぶら	あぶら					
	ケチャップ	15					たまねぎ	たまねぎ	30			○	
	トマトみずに	15			○		にんじん	にんじん	10			○	
	オリーブオイル	1	○				ピーマン	ピーマン	10			○	
	あかワイン	2					す	す	8			○	
	さとう	0.8	○				さとう	さとう	3	○			
	ウスターソース	0.5					しょうゆ・しお	しょうゆ・しお					
	しょうゆ	0.5					ぶたにく	ぶたにく	10		○		
	とりがらスープ						とうふ	とうふ	15			○	
	しお	0.1					はくさい	はくさい	15			○	
	こしょう	0.03					にんじん	にんじん	10			○	
	ベーコン	10		○			ごぼう	ごぼう	15			○	
	じゃがいも	50	○				しろねぎ	しろねぎ	10			○	
	たまねぎ	15			○		つきこんにゃく	つきこんにゃく	10			○	
	パセリ	0.05			○		あぶら	あぶら	1	○			
	オリーブオイル	2	○				みそ	みそ	8		○		
	しお	0.1					さけ・だしじる	さけ・だしじる					
	こしょう	0.01											
	りんごヨーグルト	1個		○									

よくかんで、味わって食べよう!

食事をするとき、よくかんで味わって食べていますか? 「味」の基本は全部で5種類あります。今日の給食はどんな味がするか、探してみてくださいね。

5つの基本味と代表的な食べ物

甘味

砂糖、ハチミツ

塩味

塩

酸味

酢、レモン

苦味

コーヒー、ゴーヤ

うま味

だし

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)