

6月給食予定献立表

令和5年度 飯網町学校給食共同調理場
 三水小学校 TEL026-253-3250
 FAX026-253-3251

【給食目標】 歯や骨を丈夫にしよう 清潔な食事をしよう		献立名			主な材料			栄養価 エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
		主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	黄の仲間 熱や力のもとになる食品			
1	木	はつがげんまい ごはん	○	こまつなとこおりとうふのみそしる あじのごまみそだれかけ きんぴらごぼう かむふりかけ	こおりとうふ みそ あじ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ さやいんげん しょうが ごぼう	はつがげんまい ごま あぶら ごはん じゃがいも さとう こんにやく かむふりかけ	【虫歯予防献立】です。 かみ応えのある発芽玄米ご 飯を炊きます。よくかんでい たください。	557 Kcal 28.6 g 14.6 g 2.4 g
2	金	まるパン	○	ヘルシーポトフ てづくりおからひじきバーグ きりぼしだいこんのサラダ	ウインナー ぶたにく おから ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ だいこん しめじ キャベツ えのきごおり きゅうり きりぼしだいこん	まるパン じゃがいも パンこ さとう でんぷん	おからとひじきの入ったハン バーグを作ります。丸パンに はさんでいただきます。	683 Kcal 29.0 g 31.0 g 3.3 g
5	月	ごはん	○	みそけんちんじる カラフルとりそぼろ だいこんのわふうサラダ	とりにく とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが コーン えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん こんにやく じゃがいも さとう	ご飯がすすむ、カラフル鶏そ ぼろを作ります。食欲のない 時にもおすすめです。	575 Kcal 26.3 g 17.7 g 2.1 g
6	火	はちみつ レモントースト	○	はくさいとにくだんごのスープ ポテトとコーンのいためもの メロン	ウインナー にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん レモン たまねぎ たけのこ しめじ はくさい ねぎ コーン メロン	しよくパン はちみつ さとう じゃがいも	はちみつとレモンを加えた マーガリンを塗ってトーストし ます。	656 Kcal 22.4 g 26.2 g 2.8 g
7	水	ごはん	○	マーボーとうふ いかのしょうがやき もやしのナムル	ぶたにく とうふ みそ いか	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ だいこん きゅうり もやし	ごはん ごまあぶら ごま	たくさんの豆腐を使って、 マーボー豆腐を作ります。ご 飯のすすむおかずです。	582 Kcal 32.0 g 18.2 g 3.0 g
8	木	ごはん	○	わかめスープ チャブチェ キムチあえ	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ だいこん きゅうり	ごはん さとう ごまあぶら ごま	チャブチェは韓国でも人気の 春雨の入った炒め物です。ご 飯にのせて食べてもおいしい です。	521 Kcal 25.5 g 12.9 g 2.3 g
9	金	きりこみ コッペパン	○	あおだいずのポタージュ やきフランク こんにやくかいそうサラダ	ベーコン あおだいず フランクフルト	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム かいそう	にんじん たまねぎ クリームコーン キャベツ きゅうり	コッペパン こむぎこ さとう あぶら こんにやく	青大豆を使ってポタージュを 作ります。淡い緑色になりま す。	699 Kcal 28.0 g 33.0 g 2.9 g
12	月	ごはん	○	からみとうふじる やきにく のざわなづけあえ	とりにく とうふ みそ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが はくさい	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま	長野県の郷土食、野沢菜を 使って和え物を作ります。他 の野菜と和えることで、食べ やすくなります。	558 Kcal 29.9 g 16.8 g 2.5 g
13	火	コッペパン	○	じゃがいもとベーコンのスープ とうふハンバーグ あおだいずのサラダ	ベーコン とりにく ぶたにく とうふ みそ あおだいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ えのきごおり キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも パンこ さとう	長野県産の青大豆を使って、 サラダを作ります。かみごた えがあるものを積極的に取り 入れています。	608 Kcal 31.0 g 22.6 g 3.4 g
14	水	ごはん	○	かきたまじる にじますとアスパラのレモンあげ なめたけあえ	たまご にじます こおりとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ レモン キャベツ なめたけ	ごはん さとう あぶら でんぷん	長野県産のにじますをから揚 げにして、レモン風味のタレを からめます。魚が苦手な人にも 食べやすいメニューです。	630 Kcal 26.1 g 21.8 g 2.6 g
15	木	ごはん	○	はちくのみそしる きぬあげのごまだれかけ くきわかめのいためもの	あぶらあげ みそ あつあげ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん たまねぎ だいこん はくさい たけのこ ごぼう	ごはん さとう ごま あぶら	長野市西山地区でとれた「淡 竹」という筍を使って、みそ汁 を作ります。	616 Kcal 25.7 g 21.5 g 3.1 g
16	金	コッペパン	○	こめこマカロニのスープ とりにくのアプリコットソース いとかんてんのサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ もやし きゅうり	コッペパン ごまあぶら ごま	千曲市のあんずを使った、ア プリコットソースを、鶏肉にか けてお出します。	555 Kcal 29.9 g 17.4 g 3.3 g
19	月	ごはん	○	キャベツのとんじる さかなのマヨネーズやき くずきりのあえもの	ぶたにく とうふ みそ さけ	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん ごぼう たまねぎ だいこん キャベツ にんにく きゅうり	ごはん じゃがいも こんにやく ごまあぶら さとう	いつもの豚汁にキャベツを入 れます。甘みが汁に溶け出し ておいしくなります。	566 Kcal 29.3 g 15.9 g 2.0 g
20	火	コッペパン	○	やさしいっぱいスープ ペンネナポリタン コールスローサラダ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しめじ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも マカロニ	ペンネマカロニは形がペン先 に似ていることからついた名 前です。	554 Kcal 23.5 g 17.1 g 3.0 g
21	水	ごはん	○	たけのこさばのみそしる チキンなんばん・タルタルソース やさいのこんぶあえ	とうふ さば みそ とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり	ごはん でんぷん さとう	チキン南蛮は、宮崎県が発祥 の料理です。タルタルソース をかけていただきます。	622 Kcal 29.7 g 20.3 g 2.6 g
22	木	ポークカレー ライス	○	ごぼうとツナのサラダ ミニトマト	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ りんご ごぼう キャベツ きゅうり	おむぎごはん じゃがいも さとう	カレーの日には、かみごたえ のあるメニューを組み合わせ ています。ごぼうを使ったサラ ダを作ります。	593 Kcal 22.7 g 18.2 g 2.5 g
23	金	ソフトめん	○	にくみそソース てづくりえびいりにくしゅうまい レタスのサラダ	ぶたにく みそ えび	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ しめじ はくさい ねぎ たけのこ レタス きゅうり キャベツ	ソフトめん さとう でんぷん あぶら しゅうまいのかわ	調理場でしゅうまいを手作り します。今回はえびを入れて 作ります。	624 Kcal 29.7 g 21.0 g 2.6 g
26	月	ごはん	○	とうふとあぶらあげのみそしる てづくりコロッケ ゆかりあえ	あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ	中学校が欠食のため、手作り コロッケに挑戦します。	630 Kcal 21.1 g 20.9 g 2.4 g
27	火	アップルパン	○	こおりとうふのスープ ポテトグラタン ひじきとえだまめのサラダ	とりにく こおりとうふ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり レタス えだまめ	アップルパン じゃがいも こむぎこ さとう	ひじきは、煮物で食べること が多いですが、サラダに入れ ます。	638 Kcal 27.2 g 23.6 g 3.2 g
28	水	ごはん	○	キムチじる ぶたにくのスタミナいため つぼづけあえ	とりにく みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい はくさいキムチ ねぎ しょうが にんにく たけのこ もやし キャベツ きゅうり つぼづけ	ごはん はるさめ ごま	蒸し暑くなってきました。辛味 をきかせたキムチ汁を作ります。 ご飯がすすむメニューで す。	518 Kcal 25.3 g 13.8 g 1.9 g
29	木	ごはん	○	じゃがいものそぼろに やしししゃも(2び) いそかあえ	とりにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう ししゃも のり	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ もやし こまつな	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぷん	ししゃもは、丸ごと食べられる 小魚です。成長期の皆さんに ぜひ食べて欲しい魚です。	558 Kcal 27.8 g 15.8 g 2.2 g
30	金	コッペパン	○	はくさいとベーコンのスープ レバーのケチャップあえ コーンサラダ	ベーコン ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし コーン	コッペパン じゃがいも ごま でんぷん さとう	暑くなってきます。夏バテ予 防に、鉄分豊富なレバーを食 べましょう。	639 Kcal 27.3 g 22.0 g 3.1 g