

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
 牟礼小学校 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		主な材料						栄養価 エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
献立名		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				
主食	牛乳	おかず		血や肉になる食品		熱や力のもとになる食品		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
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	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ えのきたけ 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。
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 しめじ えのきごおり きりぼしだいこん	だいこん キャベツ きゅうり	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	運動会振替休日									
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 さやいんげん	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	しょくパン 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 にら	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 でんぷん さとう	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 チャプチェ 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 こまつな	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 はるさめ	チャプ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 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 にら	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	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 パセリ	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 アスパラガス ほうれんそう	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 でんぷん さとう	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 でんぷん こんにやく	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 チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ もやし きゅうり	コッペパン こめこマカロニ あんずジャム さとう でんぷん	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 ねぎ にんにく きゅうり	ごはん じゃがいも こんにやく くずきり 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 トマト ピーマン	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 ミニトマト	にんにく たまねぎ りんご ごぼう キャベツ きゅうり	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 あかじそこ	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 こまつな	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 にら	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 さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ もやし	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 チンゲンサイ	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 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