

# 6月給食予定献立表

令和6年度 飯綱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。		【献立名】			【振替休日】			【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	栄養価		
3月			【振替休日】					
4火			やさしいぱいスープ ペネのミートソース かわちばんかん	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン キャベツ にんにく かわちばんかん	コッペパン じゃがいも マカロニ	河内晩柑は、グレープフルーツに似た、国産の柑橘類です。 591 Kcal 25.4 g 19.2 g 2.4 g	
5水			こまつなとこおり豆腐のみそしる とりささみのレモンソース くきわかめのいたためもの ころころだいず	みそ こおり豆腐 とりささみ ぶたにく さつまあげ だいず	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ レモン ごぼう	はつがいまいごはん じゃがいも でんぷん こめこ さとう こんにやく	【虫歯予防献立】 よく噛んで食べる献立になっています。今日は、何回噛めるかな？ 619 Kcal 28.8 g 17.5 g 3.0 g	
6木			にくじゃが やきししゃも(2び) ばいにくあえ	ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ キャベツ もやし うめ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	給食の肉じゃがは、汁カップでいただきます。汁まで全部食べてほしいので、だしをきかせた薄味に仕上げます。 552 Kcal 26.2 g 13.7 g 2.0 g	
7金			おしむぎいりやさいスープ カレーココット フレンチサラダ	ベーコン たまご だいず ぶたにく	にんじん ピーマン たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり レモン	こくとうパン じゃがいも おしむぎ こむぎこ さとう	カレー味の具を紙カップに入れて、卵を上のにせて蒸します。 650 Kcal 30.0 g 23.7 g 3.3 g	
10月			たけのこのみそしる ぶたにくとこおり豆腐のあまから のざわなのひきにくいため	あぶらあげ みそ こおり豆腐 ぶたにく とりにく	にんじん のざわな たまねぎ だいこん はくさい たけのこ	ごはん でんぷん こめこ さとう こんにやく	10日から14日まで、なるべく長野県産物を使用した献立をお届けします。 624 Kcal 28.3 g 21.0 g 2.1 g	
11火			キャベツのスープ ハンバーグトマトソース ポテトサラダ あんずジャム	とりにく ぶたにく だいずミート 豆腐	にんじん パセリ たまねぎ コーン キャベツ えのきごおり きゅうり	コッペパン パンこ さとう でんぷん じゃがいも あんずジャム	千曲市産のあんずを使ったジャムをお出します。パンにぬって食べてください。 667 Kcal 28.1 g 25.1 g 2.8 g	
12水			かきたまじる ますのマヨネーズやき だいずとこめこマカロニのサラダ	とりにく たまご ます みそ だいず ツナ	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん でんぷん こめこマカロニ	給食では、飯山市産の卵を使用しています。 586 Kcal 31.4 g 18.0 g 1.7 g	
13木			すいとんじる あげだし豆腐 アスパラサラダ	あぶらあげ みそ とうふ ツナ	にんじん アスパラガス たまねぎ だいこん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん こむぎこ さとう でんぷん	長野県産の大豆を使った豆腐で、揚げ出し豆腐を作ります。 635 Kcal 23.9 g 21.3 g 2.0 g	
14金			あおだいずのポタージュ とりにくのパーベキューソース いとかんてんのサラダ	ベーコン あおだいず とりにく	にんじん たまねぎ しょうが クリームコーン にんにく リンゴ レモン キャベツ きゅうり	コッペパン こむぎこ さとう	どうにゅうバター ごまあぶら いりごま	長野県の特産物、寒天を使ったサラダです。 633 Kcal 32.5 g 23.6 g 3.2 g
17月			みそワタンスープ チャプチェ キムチあえ	とりにく みそ ぶたにく	にんじん こまつな たまねぎ しめじ はくさい しょうが にんにく たけのこ ほしいたけ だいこん きゅうり	ごはん ワタンスープ さとう はるさめ	ごまあぶら いりごま	韓国料理のチャプチェです。ごはんのにせてもおいしいですよ。 530 Kcal 23.5 g 12.7 g 2.0 g
18火			はるさめスープ ミートボールのあまずあん かいそうサラダ	うぐいすきなこ とりにく ミートボール	にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ しめじ はくさい キャベツ きゅうり	コッペパン さとう はるさめ でんぷん こんにやく	今年度初めての揚げパンです。コッペパンを揚げて、きな粉をつけます。 686 Kcal 27.0 g 28.8 g 3.3 g	
19水			ツナと豆腐のちゅうかに いかのしょうがやき もやしナムル	ツナ とうふ いか	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ ほしいたけ ねぎ だいこん きゅうり もやし	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら すりごま	たくさんの豆腐を使って、ツナと豆腐の中華煮を作ります。 537 Kcal 24.6 g 16.1 g 2.0 g
20木			キャベツマカロニサラダ メロン	とりにく ツナ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ リンゴ キャベツ きゅうり アンデスメロン	ごはん じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	アンデスメロンを予定しています。 613 Kcal 22.3 g 17.9 g 2.5 g
21金			ABCスープ ソースホキフライ だいこんのわふうサラダ	とりにく ホキ かつおぶし	にんじん たまねぎ はくさい だいこん キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	白身魚の「ホキ」をフライにします。パンにはさんでもおいしいですよ。 588 Kcal 28.1 g 19.4 g 3.2 g
24月			けんちんじる まつかぜやき きりぼしだいこんとこんぶのもの	とりにく あぶらあげ とうふ こおり豆腐 みそ さつまあげ	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ しょうが たまねぎ えのきごおり きりぼしだいこん ほしいたけ	ごはん こんにやく さとう	いりごま あぶら	中学校が欠食なので「松風焼き」を作ります。豆腐や鶏肉をまぜて作ります。 608 Kcal 29.6 g 21.1 g 2.1 g
25火			ヘルシーポトフ チリコンカン フルーツポンチ	ウインナー だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ だいこん しめじ キャベツ にんにく みかん パイン	コッペパン じゃがいも こむぎこ ナタデココ ゼリー	あぶら	大豆を使った「チリコンカン」を作ります。パンにはさんでいただきます。 643 Kcal 26.5 g 21.9 g 2.6 g
26水			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 しおこんぶキャベツ	とうふ さば みそ とりにく	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 こめこ さとう	あぶら リンゴ タルタルソース	北信地域の郷土料理「たけのこさばのみそ汁」です。 623 Kcal 30.0 g 20.3 g 2.7 g
27木			とんじる あじのごまみそだれかけ くずきりのすのもの	ぶたにく とうふ みそ あじ	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん こんにやく さとう くずきり	すりごま ごまあぶら	ゆでると透明になる「くずきり」をサラダにしました。 553 Kcal 28.7 g 14.5 g 2.2 g
28金			みそラーメンスープ おちゃむしパン レタスのサラダ	ぶたにく みそ たまご	にんじん にんにく たまねぎ はくさい しめじ ねぎ レタス きゅうり キャベツ	ちゅうかふうソフトめん こむぎこ さとう あまなつとう	ごまあぶら あぶら	中華風のソフト麺をみそラーメンスープにつけていただきます。 638 Kcal 23.0 g 14.3 g 2.4 g