

# 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  
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。			主な材料				えいようか 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	緑の仲間	黄の仲間					
主食	牛乳	おかず	ちにく 血や肉になる食品	からだ 体の調子を整える食品	ねつ 熱や力のもとになる食品					
3月	ごはん	じゃがいものみそしる いわしのかんろに えだまめサラダ	あぶらあげ とうふ みそ いわし	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 えだまめ もやし きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	牟礼小学校が振替休日のため普段は作れない「いわしの甘露煮」を作ります。	598 Kcal 26.6 g 16.8 g 3.1 g	
4火	コッペパン	やさしいっぱいスープ 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 トマト 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	あぶら	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	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 とりささみのレモンソース くきわかめのいたためもの ころころだいち	みそ こおりとうふ とりささみ ぶたにく さつまあげ だいち	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ レモン ごぼう	はつがげんまいごはん じゃがいも でんぷん こめ さとう こんにやく	あぶら	【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	ごはん	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	あぶら	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	こくとうパン	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 だいち ぶたにく	ぎゅうにゅう	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	あぶら	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	ごはん	たけのこのみそしる ぶたにくとこおりとうふのあまから のざわなのひきにくいため	あぶらあげ みそ こおりとうふ ぶたにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	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 さとう こんにやく	あぶら	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	コッペパン	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 だいち とうふ	ぎゅうにゅう	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	ノンエッグ マヨネーズ	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	ごはん	かきたまじる ますのマヨネーズやき だいちとこめこマカロニのサラダ	とりにく たまご ます みそ だいち ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	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	ノンエッグ マヨネーズ	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	ごはん	すいとんじる あげだしとうふ アスパラサラダ	あぶらあげ みそ とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	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	あぶら	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	コッペパン	あおだいちのポタージュ 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 あおだいち とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム いとかんてん	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	ごはん	みそワタンスープ チャブチェ キムチあえ	とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	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	韓国料理のチャブチェです。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	きなこ あげパン	はるさめスープ ミートボールのあまざるあん かいそうサラダ	うぐいすきなこ とりにく ミートボール	ぎゅうにゅう かいそう	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	あぶら	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	ごはん	ツナととうふのちゅうかに いかのしょうがやき もやしナムル	ツナ とうふ いか	ぎゅうにゅう	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	チキン カレーライス	キャベツマカロニサラダ メロン	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが 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	コッペパン	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	ぎゅうにゅう	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	ごはん	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 こおりとうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	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	きりこみ コッペパン	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 だいち ぶたにく	ぎゅうにゅう	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	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 しおこんぶキャベツ	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 こめこ さとう	あぶら ノンエッグ 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	ごはん	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	ぎゅうにゅう	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	ちゅうかふう ソフトめん	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	ぎゅうにゅう わかめ	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	