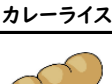
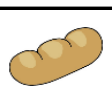
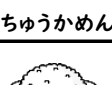
6 月給食予定献立表

令和7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

主な材料

	献立名 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 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月			【振替休日】					
3 火	コッペパン		ミートボールスープ キャベツメンチカツ ツナとキャベツのあえもの	とりにく　ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ　わかめ ツナ	にんじん　たまねぎ　ねぎ チンゲンサイ　しょうが　はくさい キャベツ　きゅうり	コッペパン でんぷん	メンチカツは、昔から日本で親しまれている洋食のひとつです。ひき肉を使っているので、柔らかく食べやすいです。	613 Kcal 29.7 g 25.7 g 2.9 g
4 水	ごはん		みそかきたまじる レバーのケチャップあえ こんにゃくかいそうサラダ	みそ　ぎゅうにゅう たまご　かいそう ぶたレバー	にんじん　たまねぎ　えのきたけ はくさい　ねぎ にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり	ごはん　あぶら でんぷん　いりごま こめこ　さとう こんにゃく	【家庭科学習献立】 「綺麗な肌」を作る献立です。	617 Kcal 24.5 g 18.9 g 2.3 g
5 木	はつがげんまい ごはん		こおりどうふのみそしる いわしのみりんじょうゆやき たくあんあえ	みそ　ぎゅうにゅう こおりどうふ いわし	にんじん　たまねぎ　えのきたけ こまつな　たくあん　キャベツ だいこん	はつがげんまいごはん　いりごま じゃがいも	【虫歯予防献立」です。噛みごたえのある食品や、カルシウムの多い食品を組み合わせました。	528 Kcal 22.8 g 15.6 g 2.0 g
6 金	きりこみ コッペパン		ポークビーンズ やきフランク しおドレツナサラダ	ぶたにく　ぎゅうにゅう だいず フランクフルト ツナ	にんじん　たまねぎ　キャベツ パセリ　もやし　えだまめ	コッペパン　あぶら じゃがいも　ドレッシング さとう でんぷん	学校給食の定番、ポークビーンズです。豚肉、大豆のほかにもいろいろな野菜が入った煮物です。	703 Kcal 31.8 g 30.3 g 3.1 g
9 月	ごはん		わかめスープ チャプチェ そくせきづけ	とりにく　ぎゅうにゅう かまぼこ　わかめ ぶたにく	にんじん　たまねぎ　はくさい こまつな　ねぎ　しょうが　にんにく たけのこ　ほししいたけ キャベツ　だいこん きゅうり　レモン	ごはん　ごまあぶら さとう　いりごま はるさめ	韓国料理のチャプチェを作ります。ごはんにのせてもおいしいですよ。	504 Kcal 23.2 g 12.3 g 2.1 g
10 火	きなこ あげパン		せんぎりやさいスープ ミートボールのあまずあん シャキシャキだいこんサラダ	きなこ　ぎゅうにゅう とりにく にくだんご かつおぶし	にんじん　たまねぎ ピーマン　キャベツ だいこん きゅうり	コッペパン　あぶら さとう じゃがいも でんぷん	今年の初めての揚げパンです。初回の今日は、食べやすいきなこ味にします。お楽しみに。	686 Kcal 27.4 g 28.3 g 3.4 g
11 水	ごはん		キムチじる やきさばおろしだれかけ コールスローサラダ	ぶたにく　ぎゅうにゅう とうふ みそ さば	にんじん　たまねぎ　はくさい にら　はくさいキムチ だいこん　キャベツ きゅうり　コーン	ごはん　あぶら ドレッシング	【家庭科学習献立】 「集中力を上げる」献立です。	580 Kcal 27.5 g 21.6 g 1.8 g
12 木	チキン カレーライス		ごぼうとツナのサラダ ミニトマト（2こ）	とりにく　ぎゅうにゅう ツナ	にんじん　にんにく　しょうが ミニトマト　たまねぎ　りんご ごぼう　キャベツ きゅうり	ごはん　あぶら じゃがいも さとう	市場に出回る果物の種類が少ない時期なので、ミニトマトを使います。	599 Kcal 24.1 g 17.9 g 2.5 g
13 金	 コッペパン		はくさいとベーコンのスープ とりささみのレモンソース こめこマカロニサラダ	ベーコン　ぎゅうにゅう とりささみにく	にんじん　たまねぎ　はくさい チンゲンサイ　レモン　キャベツ きゅうり	コッペパン　あぶら じゃがいも でんぷん　さとう こめこマカロニ	すっぱいレモン果汁を使った、鶏ささみのレモンソースです。揚げたお肉をさっぱり食べられます。	605 Kcal 28.4 g 19.8 g 2.8 g
16 月	ごはん		ぐだくさんみそしる ぶたにくのしょうがやき いとかんてんのサラダ	あぶらあげ　ぎゅうにゅう みそ　いとかんてん ぶたにく	にんじん　たまねぎ　だいこん しめじ　キャベツ ねぎ　しょうが きゅうり	ごはん　ごまあぶら さとう　いりごま	給食で使う豚肉は、主に長野県産を使っています。豚肉の生姜焼きを作ります。	525 Kcal 26.8 g 14.3 g 1.8 g
17 火	コッペパン		あおだいずのポタージュ とりにくのバーベキューソース ポテトサラダ	ベーコン　ぎゅうにゅう あおだいず　スキムミルク とりにく　なまクリーム	にんじん　たまねぎ　しょうが クリームコーン にんにく　りんご レモン　きゅうり	コッペパン　とうにゅうバター こむぎこ　ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ さとう じゃがいも	青大豆ペーストを使った、淡いグリーンのポタージュです。ルウから手作りしています。	712 Kcal 32.8 g 28.8 g 3.3 g
18 水	ごはん		きのこのとんじる ごもくたまごやき のざわなづけあえ	ぶたにく　とうふ　ぎゅうにゅう みそ　たまご　しらす ツナ　かつおぶし	にんじん　たまねぎ　だいこん のざわなづけ　えのきたけ　しめじ ねぎ　もやし はくさい	ごはん　あぶら じゃがいも　いりごま さとう	長野県の郷土食、野沢菜漬けを使った和え物です。漬物の塩味を生かしています。	552 Kcal 26.6 g 17.1 g 2.3 g
19 木	ごはん		にくじゃが あげだしどうふにくみそかけ キャベツのちゅうかあえ	ぶたにく　ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ	にんじん　しょうが　たまねぎ さやいんげん　もやし　キャベツ きゅうり	ごはん　さとう　あぶら じゃがいも　ごまあぶら こんにゃく でんぷん　こめこ	【家庭科学習献立】 「集中力がつく」献立です。	656 Kcal 25.1 g 22.0 g 1.8 g
20 金	きりこみ コッペパン		じゃがいもとベーコンのスープ キーマカレー メロン	ベーコン　ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート	にんじん　にんにく パセリ　たまねぎ メロン	コッペパン　あぶら じゃがいも こむぎこ	キーマカレーは、みじん切りにした野菜とひき肉で作ります。パンに切り込みを入れました。はさんでいただきましょう。	561 Kcal 24.8 g 18.8 g 2.7 g
23 月	ごはん		たけのことさばのみそしる カラフルとりそぼろ いそかあえ	とうふ　ぎゅうにゅう さば　のり みそ とりにく	にんじん　たまねぎ　たけのこ こまつな　ねぎ　しょうが コーン　えだまめ キャベツ　もやし	ごはん　あぶら さとう	北信地方の郷土料理「たけのことさばのみそ汁」です。	550 Kcal 25.6 g 17.1 g 2.0 g
24 火	 コッペパン		はくさいとコーンのスープ じゃがいものチーズに フルーツポンチ	ベーコン　ぎゅうにゅう ウインナー　チーズ	にんじん　たまねぎ　しめじ コーン　はくさい みかん　パイン	コッペパン　オリーブゆ じゃがいも　あぶら ナタデココ ゼリー	暑くなってきました、冷たいデザートにフルーツポンチをお届けします。	595 Kcal 22.4 g 19.3 g 2.6 g
25 水	ごはん		ワンタンスープ いかチリソース もやしナムル	とりにく　ぎゅうにゅう いか みそ	にんじん　たまねぎ　しめじ はくさい　にんにく しょうが　ねぎ　もやし だいこん　きゅうり	ごはん　あぶら ワンタン　ごまあぶら でんぷん　すりごま さとう	中華の献立の時は、味がしっかりしているので、ご飯が進みますよ。	587 Kcal 24.5 g 18.1 g 1.8 g
26 木	ごはん		とうふとわかめのみそしる てづくりおからひじきバーグ くずきりつるりんサラダ	あぶらあげ　とうふ　ぎゅうにゅう みそ　ぶたにく　わかめ おから　ひじき とりにく	にんじん　たまねぎ　はくさい ねぎ　えのきごおり だいこん　キャベツ きゅうり	ごはん　パンこ　ごまあぶら さとう　でんぷん くずきり	おからを混ぜてハンバーグを作ります。食物繊維がとれていいですよ。	598 Kcal 26.6 g 20.0 g 2.2 g
27 金	ちゅうかめん		みそラーメンスープ おちゃむしパン こおりどうふのごまマヨあえ	ぶたにく　ぎゅうにゅう みそ たまご こおりどうふ	にんじん　にんにく　しょうが こまつな　たまねぎ　ほししいたけ たけのこ　もやし　コーン はくさい　ねぎ　キャベツ	ちゅうかめん　あぶら でんぷん　さとう　ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ こむぎこ　いりごま あまなっとう	抹茶と小豆の甘納豆を入れて「お茶蒸しパン」を作ります。ほんのりお茶の香りがします。	701 Kcal 28.8 g 18.2 g 2.9 g
30 月	 ごはん		ふのみそしる こおりどうふととりにくのあげに じゃこサラダ	みそ　ぎゅうにゅう こおりどうふ　わかめ とりにく　あおのり かつおぶし　いりこ	にんじん　たまねぎ えのきたけ はくさい キャベツ　きゅうり	ごはん　ふ　あぶら でんぷん　いりごま さとう	サラダにいりこを入れます。よく噛んで食べて下さい。カルシウムがしっかりとれます。	584 Kcal 25.4 g 17.7 g 2.1 g