

6月給食予定献立表

令和7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		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						
2月	ごはん	さつまじる さばのみそに ごますあえ	とりにく みそ さば かまぼこ	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ しょうが もやし キャベツ きゅうり	ごはん すりごま さつまいも さとう	調理場で「さばのみそ煮」を 作ります。2時間コトコト煮ま す。ごはんがすすむおかずで す。	580 Kcal 27.0 g 18.3 g 2.5 g	
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 キャベツメンチカツ ツナ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが はくさい キャベツ きゅうり	コッペパン でんぶん	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 たまご 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 でんぶん 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 こおりどうふ いわし	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ 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 だいず フランクフルト ツナ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし えだまめ	コッペパン じゃがいも さとう でんぶん	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 かまぼこ ぶたにく	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 ほしいたけ キャベツ だいこん きゅうり レモン	ごはん 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。ごはんのにせてもおい 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 とりにく だくだんご かつおぶし	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも でんぶん	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 どうふ みそ さば	にんじん にら	たまねぎ はくさい 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 ツナ	にんじん ミニトマト	にんにく しょうが たまねぎ りんご ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん 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 とりさきみのレモンソース こめこマカロニサラダ	ベーコン とりさきみにく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい レモン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも でんぶん さとう こめこマカロニ	すっぱいレモン果汁を使っ た、鶏さきみのレモンソー 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 みそ 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 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	あおだいのポタージュ とりにくのパーベキューソース ポテトサラダ	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 りんご レモン きゅうり	コッペパン こむぎこ 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。 ルウから手作りにしています。	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 どうふ みそ たまご ツナ かつおぶし	にんじん のざわなづけ	たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ ねぎ もやし はくさい	ごはん じゃがいも 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 どうふ とりにく みそ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく でんぶん 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 ぶたにく だいずミート	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ メロン	コッペパン 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す。	561 Kcal 24.8 g 18.8 g 2.7 g
23月	ごはん	たけのこさばのみそしる カラフルとりそばろ いそかあえ	どうふ さば みそ とりにく	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが コーン えだまめ キャベツ もやし	ごはん さとう	北信地方の郷土料理「たけ のこさばのみそ汁」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 ウインナー	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 じゃがいも オリーブゆ 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 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 ワンタン でんぶん 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	ど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 どうふ みそ ぶたにく おから 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 さとう でんぶん 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 みそ たまご こおりどうふ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ほしいたけ 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 でんぶん さとう 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 こおりどうふ とりにく かつおぶし	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 でんぶん 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