

6 月給食予定献立表

【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		緑の仲間				黄の仲間	
主食		牛乳	おかず	血や肉になる食品		体の調子を整える食品				熱や力のもとになる食品	
1月			じゃがいものみそしる てづくりはるまき グリーンサラダ	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ いとかんてん	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ たけのこ もやし キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも はるまきのかわ さとう でんぶん	欠食の学校があるため、調理場で手作り春巻きを作ります。	556 Kcal 22.0 g 18.3 g 1.7 g	
2火			きりぼしだいこんのスープ とりにくのチーズやき シャキシャキポテトサラダ	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい きりぼしだいこん キャベツ レモン	コッペパン じゃがいも さとう	6月の給食目標「歯や骨を丈夫にしよう」のために必要なカルシウムを多く含む食品をたくさん使っています。	571 Kcal 32.6 g 20.5 g 3.4 g	
3水			けんちんじる ぶたどんのぐ つぼづけあえ	とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり つぼづけ	ごはん こんにやく さとう	蒸し暑くなってきました。食欲のないときにお勧め「豚丼の具」です。ご飯にのせて食べましょう。	545 Kcal 26.4 g 14.8 g 2.1 g	
4木			こおりとうふのみそしる やきさばおろしだれかけ いそかあえ ころころだいず	みそ こおりとうふ さば だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ ねぎ だいこん キャベツ もやし	はつがげんまい ごはん じゃがいも	【虫歯予防献立】です。発芽玄米ご飯や大豆は硬めなので、よく噛んでいただきます。	565 Kcal 27.5 g 19.3 g 2.2 g	
5金			ヘルシーポトフ てづくりラザニア コーンサラダ	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ にんにく しめじ きゅうり もやし コーン	コッペパン じゃがいも ぎょうぎのかわ	調理場で「ラザニア」を作ります。パスタの代わりに、餃子の皮を使います。	600 Kcal 26.1 g 22.8 g 2.8 g	
8月			ワンドンスープ チャプチェ ばいにくあえ	とりにく ぶたにく かつおぶし	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 ほししいたけ キャベツ もやし うめ	ごはん ワンドン さとう はるさめ	【家庭科学習献立】「スタミナがあるカラダ」を作る献立です。	525 Kcal 23.3 g 12.2 g 2.0 g	
9火			やさしいっぱいスープ チリコンカン じゃこサラダ	ベーコン だいず ぶたにく だいずミート かつおぶし	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ にんにく きゅうり	コッペパン じゃがいも こむぎこ	切り込みコッペパンに「チリコンカン」をはさんでいただきます。大豆はよく噛んでいただきます。	584 Kcal 27.6 g 19.8 g 3.1 g	
10水			ふのみそしる とりにくのオニオンソース もやしのちゅうかサラダ	みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ はくさい にんにく もやし キャベツ	ごはん ふ さとう でんぶん	【家庭科学習献立】「ジャンプ力」をつける献立です。	500 Kcal 26.7 g 11.1 g 2.2 g	
11木			とうふとわかめのみそしる ささかまぼこマヨおかかやき カラフルおひたし	ツナ あぶらあげ とうふ みそ ささかまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ はくさい ねぎ もやし コーン	ごはん ノンエッグ マヨネーズ	今日は、ツナをご飯に炊きこんでみました。ごはんをしっかりと食べましょう。	523 Kcal 25.6 g 16.5 g 2.8 g	
12金			はくさいとベーコンのスープ ソースホキフライ コールスローサラダ	ベーコン ホキフライ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも さとう	白身魚の「ホキ」をフライにしました。味に癖がなくとても食べやすい魚です。	615 Kcal 24.8 g 22.0 g 3.4 g	
15月			すいとんじる とりにくのパーベキューソース アスパラサラダ	あぶらあげ みそ とりにく 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 しょうが にんにく りんご レモン キャベツ きゅうり	ごはん こむぎこ さとう	今日から金曜日までの1週間、地元や長野県内でとれたものを使った給食をお届けします。	564 Kcal 27.8 g 14.1 g 2.2 g	
16火			はくさいとコーンのスープ カレーココット だいこんサラダ	ベーコン たまご だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ コーン はくさい だいこん キャベツ きゅうり	コッペパン こむぎこ さとう	ココットとは、フランス語で小さな鍋や器のことです。給食では、代わりに紙カップを使って調理をします。	592 Kcal 29.5 g 23.6 g 3.3 g	
17水			とんじる さわらのからあげ のざわなづけあえ	ぶたにく とうふ みそ さわら かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん のざわなづけ	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ しょうが キャベツ	ごはん こんにやく でんぶん	長野県の郷土食「野沢菜漬け」を使った野菜の和え物です。	623 Kcal 29.9 g 22.8 g 2.1 g	
18木			たけのことさばのみそしる ごまだれやきにく ゆかりあえ	とうふ さば 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 たけのこ ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり だいこん	ごはん さとう ごまあぶら すりごま	昔から北信地方で食べられている、さば缶とたけのこを使った汁物です。	567 Kcal 30.3 g 17.3 g 2.3 g	
19金			ミネストローネ ハンバーグてりやきソース あおだいずのサラダ	ベーコン とりにく ぶたにく とうふ だいずミート みそ あおだいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ えのきごおり きゅうり	コッペパン じゃがいも パンこ さとう でんぶん	青大豆にはいろいろな種類がありますが、今回は松本市産の「一人娘」という品種を使ってサラダを作ります。	634 Kcal 31.2 g 23.5 g 3.1 g	
22月			さつまじる まつかぜやき やさしいのこんぶあえ	とりにく みそ とうふ こおりとうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ しょうが たまねぎ えのきごおり キャベツ きゅうり	ごはん さつまいも ごまあぶら さとう	鶏肉に調味料などを混ぜて焼く、和風の肉料理「松風焼き」です。しっかりと仕上げるために「えのき氷」を入れています。	578 Kcal 26.5 g 18.0 g 2.2 g	
23火			はくさいとにくだんごのスープ ジャーマンポテト ミニトマト	にくだんご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ミニトマト	レモン たまねぎ たけのこ しめじ はくさい ねぎ にんにく	しょくパン さとう じゃがいも	「レモンシュガートースト」は、厚めの食パンに、マーガリンとグラニュー糖、レモン果汁を混ぜて塗って焼きます。	622 Kcal 21.7 g 26.3 g 2.8 g	
24水			うすくずじる あじのなんぶやき きんぴらごぼう	とりにく みそ あじ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも はるさめ でんぶん こんにやく さとう	みりん醤油で味付けした、あじの切り身に、黒ごまをふって焼きます。ごまの香りが香ばしくご飯がすすみますよ。	546 Kcal 27.6 g 13.3 g 2.3 g	
25木			キャベツマカロニサラダ メロン	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり メロン	ごはん じゃがいも マカロニ さとう	夏の果物「メロン」です。アンデスメロンをお届けする予定です。	598 Kcal 20.6 g 17.9 g 2.5 g	
26金			ごもくあんかけじる てづくりしゅうまい キムチあえ	ぶたにく なると だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい だいこん きゅうり	ちゅうかめん でんぶん さとう しゅうまいのかわ	中華麺をとりみのある「五目あんかけ汁」でいただきます。	587 Kcal 30.0 g 17.3 g 2.9 g	
29月			かきたまじる レバーのケチャップあえ こんにやくかいそうサラダ	たまご ぶたレバー	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ 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 こんにやく	【家庭科学習献立】「視力を良くする」献立です。	608 Kcal 24.1 g 18.4 g 2.1 g	
30火			クリームシチュー キャベツメンチカツ いとかんてんのサラダ	とりにく キャベツメンチカツ	ぎゅうにゅう なまクリーム いとかんてん	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	糸寒天は、長野県の特産物です。長野県内の工場が生産されたものを使います。	673 Kcal 28.1 g 27.8 g 2.8 g	