

令和3年度 6月分学校給食献立予定表

金山町学校給食共同調理場

きいろ：熱々力のもとになる あか：体をつくるもとになる みどり：体の調子をととのえる

	月	火	水	木	金
こんだて てめい きいろ あか みどり	6月4日の週は、 歯と口の健康週間 です。歯の形成に必要なカルシウムとビタミンDを多く含む食材や、よくかむような食材を多く入れました。関係のある食材は 太字 になっています。	1 かみかみ丼  おかか和え 豆腐のみそ汁 ナタデココ入りレモンゼリー 牛乳 小618 中735キロカロリー ★ごはん あぶら さとう ごま ナタデココ入りレモンゼリー ぶたにく かつおだし ★とうふ わかめ きゅうにゅう にんじん ごぼう たけのこ ビーマン きくらげ こんにゃく ほろれんそう もやし ねぎ	2 小学校なし チーズパン ウインナー コールスローサラダ クリームシチュー 牛乳 中936キロカロリー チーズパン あぶら じゃがいも パター ごま ウインナー ハム とりにく きゅうにゅう スキムミルク キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ ブロッコリー	3 小学校なし ごはん ますのみそマヨネーズ焼き ごぼうとれんこんのきんぴら 小松菜のみそ汁 牛乳 中787キロカロリー ★ごはん マヨネーズ あぶら さとう ごま ます さつまあげ ★とうふ みそ あぶらあげ きゅうにゅう ごぼう れんこん にんじん こんにゃく ★むきまめ こまつな	4 ごはん イカクリスピー 米粉麺のカレー炒め けんちん汁 牛乳 小657 中778キロカロリー ★ごはん ごまごこ こめこめん ごまあぶら いか ぶたにく とりにく ★とうふ きゅうにゅう たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ ビーマン だいこん ねぎ こんにゃく
	7 オリ・パラ応援：ギリシャの給食 ピタパン  ムサカ ホリアティキサラタ レンズ豆のスープ 牛乳 (裏に料理の説明があります) 小630 中782キロカロリー ピタパン あぶら じゃがいも パター ★こめこ パンこ オリブオイル ごまご おおむぎ ぶたにく きゅうにゅう なまクリーム こなチーズ チーズ ベーコン レンズ豆 なす にんにく たまねぎ トマト パセリ ビーマン きゅうり にんじん しめじ	8 ごはん あじ松葉フライ すき昆布煮物 みず汁 牛乳 小644 中778キロカロリー ★ごはん パンこ あぶら さとう じゃがいも あじ さつまあげ すきこんぶ ぶたにく みそ きゅうにゅう こんにゃく にんじん ★むきまめ ★みず	9 ジャーチャー麺 棒餃子 わかめスープ 牛乳 小651 中781キロカロリー ちゅうがめん あぶら さとう がたくりこ きょうざのかわ ぶたにく みそ わかめ ★とうふ なると きゅうにゅう にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ ★ニラ チンゲンサイ	10 ごはん ほっけ昆布醤油焼き ゆかり和え 豚汁 牛乳 小625 中755キロカロリー ★ごはん ほっけ ちくわ ぶたにく ★あつあげ みそ きゅうにゅう ほろれんそう にんじん もやし だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	11 ごはん 納豆 豚肉と野菜の中華炒め ぶのみそ汁 ペビーパイン 牛乳 小644 中764キロカロリー ★ごはん あぶら ごまあぶら なっとう ぶたにく ★とうふ ぶみそ きゅうにゅう しょうが キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ ねぎ ペビーパイン
	14 ごはん 牛肉コロッケ きのことチンゲン菜の炒め物 玉ねぎのみそ汁 牛乳 小670 中787キロカロリー ★ごはん じゃがいも パンこ あぶら マロニー がたくりこ きゅうにく ベーコン わかめ ★あつあげ みそ きゅうにゅう しめじ たけのこ にんじん チンゲンサイ たまねぎ	15 ごはん のりの佃煮 めばるの竜田揚げ おかひじきのごま醤油和え もすくのみそ汁 牛乳 小635 中766キロカロリー ★ごはん あぶら さとう ごま めばる とりささみ ★とうふ もすく みそ のりのつくだに きゅうにゅう もやし にんじん おかひじき ねぎ	16 きなこ揚げパン 照り焼きチキン ブロッコリーサラダ オニオンスープ 牛乳 小679 中822キロカロリー コッパン さとう あぶら きなこ とりにく ベーコン きゅうにゅう ブロッコリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ	17 チキンカレーライス 茎わかめ入りサラダ アップルシャーベットの牛乳 小711 中859キロカロリー ★ごはん あぶら じゃがいも ごま カレールー ごまあぶら さとう アップルシャーベットの牛乳 とりにく だいず スキムミルク かまぼこ きゅうにゅう にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	18 小学校4年なし ごはん さんまのオレンジ煮 豚肉と切干大根炒め チンゲン菜のみそ汁 牛乳 小619 中753キロカロリー ★ごはん あぶら さとう さんま ぶたにく ★とうふ みそ きゅうにゅう きりほしだいこん こんにゃく しめじ にんじん ★むきまめ チンゲンサイ
	21 金中なし ごはん 揚げ豆腐人参みそがけ 和風サラダ なめこのみそ汁 牛乳 小655キロカロリー ★ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま とうふ とりにく みそ あぶらあげ きゅうにゅう にんじん キャベツ こまつな なめこ ねぎ	22 金中なし ごはん 手作り骨太ハンバーグ もやし炒め ニラのみそ汁 牛乳 小680キロカロリー ★ごはん あぶら パンこ さとう ぶたにく だいず たまご ベーコン スキムミルク ★とうふ みそ きゅうにゅう たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな もやし ビーマン ★ニラ	23 パンプキンパン ホキのチーズマヨネーズ焼き ノンオイルサラダ チキンスープ 牛乳 小659 中854キロカロリー パンプキンパン マヨネーズ じゃがいも ホキ チーズ ハム とりにく きゅうにゅう たまねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん グリンピース	24 金小6年なし ごはん さばサラサ焼き ひじきと大豆の煮物 いももち汁 牛乳 小691 中833キロカロリー ★ごはん あぶら いももち さば ひじき さつまあげ だいず とりにく あぶらあげ きゅうにゅう こんにゃく にんじん ★むきまめ だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	25 金小6年なし 豚ニラ丼 いそ和え えのきのみそ汁 紫芋チップス 牛乳 小641 中766キロカロリー ★ごはん ごまあぶら あぶら がたくりこ むらさきもちチップス ぶたにく のり ★あつあげ ぶみそ きゅうにゅう しょうが にんにく ほろれんそう にんじん こんにゃく えのきたけ キャベツ もやし たまねぎ ★ニラ
28 有屋・金中なし ごはん 鶏肉のカレー焼き ビーフン炒め 根菜汁 牛乳 小646キロカロリー ★ごはん あぶら ビーフン とりにく ぶたにく みそ きゅうにゅう しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう ビーマン だいこん こんにゃく ねぎ	29 オリ・パラ応援：韓国の給食 ビビンバ トック入りキムチスープ プリン 牛乳 小732 中880キロカロリー ★ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま トック プリン ぶたにく ★とうふ みそ きゅうにゅう にんにく ねぎ にんじん もやし ほろれんそう だいこん ★ニラ ねぎ はくさいキムチ	30 食パン 白身魚フライ 海藻サラダ コーンスープ 牛乳 小707 中898キロカロリー しょうパン パンこ あぶら さとう ごまあぶら パター タラ ぶたにく かいそう ハム きゅうにゅう たまねぎ ブロッコリー もやし にんじん コーン パセリ	今月の金山産紹介  ○お米 (はえぬぎ) ○むきまめ (天口鯉屋) ○豆腐・厚揚げ (ならだいのトーフ屋) ○みず (中田地区 千川原誠一さん) ○ニラ (夢市グループ) ※今年には霜の被害により、金山産さくらんぼの提供はありません。 ・都合により、献立が変更になる場合があります。 ・小：小学校 中：中学校のカロリーになります。 ・★は金山産の食材を使用する予定です。		