



6月 献立表

片品村学校給食センター TEL58-2554

日	曜日	もくひょう 食べものと健康な歯について知ろう 	赤色の仲間の食品		緑色の仲間の食品		黄色の仲間の食品		栄養価	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	小学生	中学生
献立名			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段：エネルギー(kcal) 下段：たんぱく質(g)	
2	月	ごはん、牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め ごぼうのサラダ 五目中華スープ、オレンジ	豚肉 厚揚げ うずら卵	牛乳 わかめ	ピーマン パプリカ ほうれん草 チンゲンサイ	たまねぎ、だけのこ、キャベツ ごぼう、コーン、だいこん しいたけ、ねぎ、ネーブル	米 さとう	油 ごま油	608 26.3	766 31.8
3	火	行事食：田植え 山菜おこわ、牛乳 さわら西京焼き、ごまあえ たまねぎと油揚げのみそ汁 ふかしまんじゅう	さわら みそ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ、もやし、たまねぎ ぶなしめじ、だけのこ、わらび	もち米 さとう 小麦粉 こしあん	ごま	677 28.2	827 33.9
4	水	<歯と口の健康週間献立> ごはん、牛乳 豚肉のしょうが焼き いかくんサラダ 貝だくさんすまし汁 かみかみゼリー	豚肉 いかくん製 あさり 豆腐	牛乳 わかめ	ブロッコリー パプリカ にんじん	キャベツ、きゅうり、セロリ だいこん、えのきだけ たまねぎ、ナタデココ	米 片栗粉 さとう ゼリー	油	688 30.3	828 33.9
5	木	丸パン、牛乳 いかメンチ、コーンスローサラダ ボークビーンズ アメリカンチェリー	いか 豚肉	牛乳 青のり	にんじん トマト	キャベツ、きゅうり、コーン レモン、たまねぎ、ねぎ アメリカンチェリー	丸パン さとう 白いんげん豆 パン粉	油 マヨネーズ オリーブ油	706 29.5	857 34.7
6	金	ごま菜めし、牛乳 かに入り玉子焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツのみそ汁	卵 かにかまぼこ 鶏ひき肉 大豆、油揚げ	牛乳	にんじん	ねぎ、だけのこ、たまねぎ しいたけ、グリーンピース キャベツ、ぶなしめじ	米 片栗粉 じゃがいも さとう	ごま 油	604 25.2	746 30.2
9	月	行事食：入梅 ごはん、牛乳 いわしのかば焼き 梅入りおひたし、親子煮	いわし 削り節 鶏肉 高野豆腐、卵	牛乳	ごまつな みすな にんじん さやいんげん	だいこん、もやし、梅 たまねぎ	米 さとう 片栗粉	油	622 31.6	798 39.6
10	火	しょうゆラーメン、ジョア ショウロンボウ 野菜炒め、バナナ	豚肉 なると 小籠包 ベーコン	わかめ ジョア	にんじん ピーマン にら	もやし、コーン、ねぎ たまねぎ、キャベツ きくらげ、バナナ	中華麺	油 ごま油	621 25.8	762 30.3
11	水	ごはん、牛乳 鶏のから揚げ、れんこんサラダ けんちん汁	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト 昆布	ほうれん草 パプリカ にんじん	れんこん、キャベツ、コーン ごぼう、だいこん、ねぎ	米 さとう じゃがいも こんにゃく	油 マヨネーズ	692 26.6	916 34.2
12	木	しらすごはん、牛乳 厚揚げの肉みそかけ からしあえ、にら玉みそ汁 河内晩柑	厚揚げ 豚肉 鶏肉 油揚げ、卵	ジャコ 牛乳	だいこん葉 ほうれん草 にんじん にら	キャベツ、もやし、たまねぎ はくさい、しいたけ かわちばんかん	米 さとう 片栗粉	ごま ごま油 油	610 29.1	734 34.7
13	金	ごはん、牛乳 赤魚白しょうゆ焼き ごまこんぶあえ 豚汁、切り干し大根の炒め煮	赤魚 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	ごまつな みすな にんじん さやいんげん	きゅうり、もやし、だいこん ごぼう、ねぎ、切干しだいこん しいたけ	米 こんにゃく さとう	ごま油 油	580 28.1	740 34.2
16	月	ごはん、牛乳 アブラガレイの照り焼き ゆかりあえ、そらまめのから揚げ こしね汁	アブラカレイ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 赤しそ	キャベツ、だいこん、きゅうり そらまめ、しいたけ、ねぎ	米 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	油	600 28.5	763 34.9
17	火	カレーライス（ビーンズライス） 牛乳 海そうサラダ、メロン	豚肉	牛乳 くきわかめ 海そう	にんじん ブロッコリー 青じそ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり コーン、メロン	米、もち麦、玄米 赤米、たかきび じゃがいも さとう、レンズ豆	油	645 24.1	781 28.8
18	水	ごはん、牛乳 かに玉甘酢あん 塩ナムル、豆まめマーボ	かに玉 豚肉 豆腐 ミックス	牛乳	ほうれん草 パプリカ にら	キャベツ、もやし、きゅうり たまねぎ、だけのこ、ねぎ	米 さとう 片栗粉 白いんげん豆	ごま油 ごま	581 25.1	748 31.5
19	木	<中学2年生リクエスト給食> わかめごはん、牛乳 肉じゃが、ツナサラダ なめこ汁 レモンソーダゼリー	豚肉 ツナ 豆腐	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ、キャベツ、きゅうり コーン、なめこ、だいこん ねぎ	米 じゃがいも しらたき さとう、ゼリー	油	600 23.4	745 28.7
20	金	ごはん、牛乳 さばのユリチンソース ごまドレッシングあえ ワタンスープ、さくらんぼ	さば 鶏肉 なると	牛乳	ごまつな にんじん チンゲンサイ	ねぎ、キャベツ、きゅうり コーン、たまねぎ、しいたけ さくらんぼ	米 さとう 米粉ワタタン	油 ごま油	674 23.4	847 28.5
23	月	二色丼（鶏そぼろ、炒り卵）、牛乳 おひたし、ピリ辛みそ汁 ヨーグルト	鶏肉 大豆、卵 焼き竹輪 豆腐、あさり	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	グリーンピース、はくさい もやし、きゅうり、たまねぎ えのきだけ、だいこん、ねぎ	米 さとう	油	655 33	822 39.7
24	火	ごはん、牛乳 さけの塩焼き 野沢菜あえ、筑前煮 じゃがいものみそ汁	さけ 鶏肉 豆腐	牛乳	のぎわな にんじん さやいんげん ごまつな	はくさい、だけのこ、れんこん ごぼう、しいたけ、たまねぎ	米 こんにゃく さとう じゃがいも	油	580 30.2	737 37.1
25	水	ハヤシライス、牛乳 コーンサラダ グレープフルーツ	豚肉 鶏肉	生クリーム 牛乳	にんじん トマト みすな 青じそ	たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、コーン グレープフルーツ	米 むぎ じゃがいも さとう	油	676 26.5	845 32.2
26	木	食パン、あんずジャム 牛乳 ポテトのカップ焼き、グリーンサラダ ミネストローネ	ウインナー ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー パプリカ にんじん トマト	キャベツ、きゅうり、たまねぎ セロリ	食パン、ジャム じゃがいも 白いんげん豆 さとう、マカロニ	バター マヨネーズ 油	639 26.2	843 33.9
27	金	ごはん、牛乳 鶏肉と厚揚げのオイスターソース炒め パンサンスー、わかめスープ ミニカステラ	鶏肉 厚揚げ ハム	牛乳 わかめ	にんじん	エリンギ、たまねぎ、キャベツ きゅうり、もやし、だけのこ しいたけ	米、片栗粉 さとう 春雨 ミニカステラ	油 ごま油 ごま	650 25.4	804 30.2
30	月	行事食：夏越の祓（なごしのほらえ） 雑穀ごはん、牛乳 野菜のかみかみかき揚げ（天つゆ） いそあえ、豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ、きゅうり、えのき だけ、だいこん、ねぎ、しいたけ	米、もちきび 八ッ麦、ひえ 黒米、赤米、緑米 もちあわ	油	624 22.3	762 26.5

*魚料理にはほねがあります。気を付けて食べましょう。

*都合により、材料や献立の変更等がある場合があります。

(平均食塩相当量) 小学生 2.3g
中学生 2.9g

◇今月の地場産物食材：米・牛乳・大根・レタス・キャベツ・ほうれん草・卵・豆腐・こんにゃくなどです。