



# 給食献立表



| 月                                                                                                                                                                                                       | 火                                                                                                                                                                                                         | 水                                                                                                                                                                                                                                | 木                                                                                                                                                                                                                                                                           | 金                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間！歯を大切にしよう！！                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>2</b><br>・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・たらと大豆のチリソース<br>・もやしのちゅうかサラダ<br>・はるさめスープ<br>610kcal/21.6g/1.8g<br>牛乳 たら 大豆 豚肉<br>米 油 片栗粉 ごま油 砂糖<br>ごま 春雨<br>たまねぎ ピーマン しょうが にんにく<br>もやし きゅうり にんじん キャベツ<br>だけのこ しいたけ チンゲン菜 | <b>3</b><br>・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・ほっけのみりんやき<br>・いそかあえ<br>・山菜のみそ汁<br>606kcal/28.3g/2.0g<br>牛乳 ほっけ のり 豚肉 生揚げ<br>みそ<br>米 油 ごま じゃがいも<br>こまつな もやし キャベツ<br>にんじん ぜんまい わらび ねぎ                                       | <b>4</b><br>・かみかみどん<br>・ぎゅうにゅう<br>・アーモンドおひたし<br>・キャベツのみそ汁<br>637kcal/23.0g/2.1g<br>牛乳 豚肉 豆腐 みそ<br>米 麦 ごんにやく 油 砂糖 ごま油<br>ごま 片栗粉 アーモンド じゃがいも<br>にんじん ごぼう えのきたけ<br>だけのこ さやいんげん もやし<br>にら キャベツ ねぎ                                    | <b>5</b><br>・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・あげぎょうざ<br>・ごまドレッシングサラダ<br>・ちゅうか風たまごコンスープ<br>666kcal/21.7g/2.1g<br>牛乳 豚肉 卵 豆腐<br>米 小麦粉 油 ごま油 砂糖<br>ごま 片栗粉<br>キャベツ たまねぎ にら しょうが も<br>やし にんじん コーン こまつな                                                                                         | <b>6</b><br>・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・さけのしょうゆのみマヨやき<br>・くきわかめのきんぴら<br>・うち豆のみそ汁<br>651kcal/29.9g/2.1g<br>牛乳 さけ 豚肉 茎わかめ<br>さつま揚げ うち豆 油揚げ みそ<br>米 パンエッグマヨネーズ ごんにやく<br>油 砂糖 ごま じゃがいも<br>にんじん ごぼう しめじ ねぎ                              |
| <b>9</b><br>・かみかみカレーライス<br>・ぎゅうにゅう<br>・レタスのサラダ<br>・カリポリパスタ<br>686kcal/22.8g/1.9g<br>牛乳 鶏肉<br>米 じゃがいも ごんにやく 油<br>カレーパウダー オリーブ油 マカロニ<br>たまねぎ にんじん エリンギ<br>しょうが にんにく レタス<br>きゅうり コーン パセリ                   | <b>10</b><br>・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・バリバリ伝説メンチカツ<br>・アーモンドあえ<br>・わかめのみそ汁<br>708kcal/23.6g/2.6g<br>牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ みそ<br>米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ<br>柿の種 パン粉 油 アーモンド 砂糖<br>たまねぎ もやし にんじん<br>こまつな えのきたけ ねぎ              | <b>11</b><br>・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・とうふグラタン<br>・あまなつサラダ<br>・レタスとベーコンのスープ<br>614kcal/23.5g/2.1g<br>牛乳 大豆 豆腐 鶏肉 豆乳<br>チーズ ベーコン<br>米 油 パン粉 オリーブ油<br>じゃがいも<br>たまねぎ コーン パセリ キャベツ<br>きゅうり にんじん 夏みかん<br>エリンギ レタス                           | <b>12</b><br>・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・ちくわのからあげ<br>・わらびのおかかあえ<br>・もやしとん汁<br>605kcal/23.1g/2.3g<br>牛乳 ちくわ かつお節 豚肉<br>豆腐 みそ<br>米 小麦粉 片栗粉 油 さといも<br>ごんにやく<br>キャベツ にんじん きゅうり<br>わらび もやし しいたけ ねぎ                                                                                       | <b>13</b><br>・ごはん ・ぎゅうにゅう<br>・あつあげとぶた肉の<br>オイスターソースいため<br>・じゃがいものちゅうかサラダ<br>・キャベツのサンラータン<br>627kcal/22.3g/2.1g<br>牛乳 豚肉 生揚げ ベーコン<br>米 油 じゃがいも ごま油<br>ごま 春雨<br>たまねぎ にんじん きくらげ チンゲン菜<br>しょうが にんにく きゅうり パプリカ<br>キャベツ えのきたけ ねぎ |
| 十日町産魚沼コシヒカリウィーク                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>16 図書コラボ献立</b><br>・ちゅうかめん<br>・カツオラーメンスープ<br>・ぎゅうにゅう<br>・かいそうサラダ<br>・マオさんのむしパン<br>676kcal/27.4g/2.1g<br>牛乳 豚肉 焼き豚 かつお節<br>わかめ ごんぶ しのり<br>中華麺 油 ごま油 小麦粉 砂糖<br>バター ごま<br>もやし メンマ ほうれん草<br>キャベツ にんじん コーン | <b>17</b><br>・コシヒカリごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・ハンバーグのケチャップソース<br>・キャベツとコーンのマヨソテー<br>・おじゃがもちスープ<br>669kcal/22.4g/2.2g<br>牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン<br>米 オリーブ油 じゃがいも団子<br>砂糖 ノンエッグマヨネーズ<br>キャベツ にんじん さやいんげん コ<br>ン にんにく たまねぎ しめじ | <b>18 いい歯の日</b><br>・コシヒカリごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・ぶた肉と大豆のあげに<br>・きゅうりのさっぱりづけ<br>・もずくスープ<br>620kcal/22.4g/2.0g<br>牛乳 豚肉 大豆 豆腐 もずく<br>米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 油 ご<br>んにやく 砂糖<br>にんじん たけのこ さやいんげん<br>しいたけ きゅうり キャベツ<br>えのきたけ ねぎ                   | <b>19 とおかまちメニュー</b><br>・友禅（ゆうぜん）のいろどりどん<br>・ぎゅうにゅう<br>・十日町がすり風サラダ<br>・せいりょうポンチ<br>699kcal/23.9g/1.8g<br>牛乳 豚肉 油揚げ<br>米 片栗粉 しらたき ごま油 油<br>砂糖 じゃがいも オリーブ油 ゼリー<br>たまねぎ キャベツ オクラ なす<br>パプリカ きゅうり にんじん<br>コーン りんご バイロ ぶどう                                                        | <b>20</b><br>・コシヒカリごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・赤魚のくろずソース<br>・きりぼし大根のナムル<br>・みそワントンスープ<br>634kcal/26.0g/2.1g<br>牛乳 赤魚 豚肉 みそ<br>米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖<br>ごま油 ごま ワンタン<br>切り干し大根 きゅうり にんじん<br>もやし たけのこ チンゲン菜 ねぎ                                |
| <b>23</b><br>・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・あじのごまごまあげ<br>・なめたけあえ<br>・とうふのみそ汁<br>645kcal/28.3g/2.3g<br>牛乳 あじ 豆腐 みそ<br>米 小麦粉 ごま パン粉 油<br>じゃがいも<br>もやし キャベツ こまつな<br>えのきたけ にんじん ねぎ                                     | <b>24</b><br>・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・あつあげのみそチーズやき<br>・しょうがドレッシングサラダ<br>・きのこのすまし汁<br>606kcal/23.7g/1.6g<br>牛乳 生揚げ みそ チーズ 鶏肉<br>米 砂糖 ごま 油<br>ねぎ キャベツ きゅうり にんじん こ<br>まつな しょうが えのきたけ<br>なめこ しいたけ たけのこ ねぎ          | <b>25 へるっ塩メニュー</b><br>・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・とり肉のうめジャムソースかけ<br>・アスパラのごまマスタードあえ<br>・しおこうじ汁<br>713kcal/29.7g/1.9g<br>牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ 大豆<br>みそ<br>米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖<br>ごま じゃがいも ごんにやく<br>しょうが 梅 アスパラガス<br>キャベツ ほうれん草 コーン<br>にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ | <b>26</b><br>・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・めばるのピリからみそやき<br>・ふうみづけ<br>・とりごぼう汁<br>571kcal/27.4g/2.0g<br>牛乳 めばる みそ 鶏肉 豆腐<br>米 油 砂糖 じゃがいも<br>ごんにやく<br>キャベツ きゅうり しょうが<br>ごぼう にんじん ねぎ                                                                                                       | <b>27</b><br>・ハヤシライス<br>・ぎゅうにゅう<br>・コーンサラダ<br>・メロン<br>640kcal/20.0g/2.4g<br>牛乳 豚肉 大豆<br>米 油 ハヤシルー<br>にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム グリンピース トマト<br>キャベツ きゅうり コーン メロン                                                        |
| <b>30</b><br>・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・さばのこうみやき<br>・青菜を食べチャイナ<br>・キムチスープ<br>670kcal/26.2g/2.2g<br>牛乳 さば 豚肉 豆腐<br>米 春雨 砂糖 ごま油 ごま<br>しょうが にんにく こまつな<br>にんじん キャベツ たけのこ<br>えのきたけ ねぎ 白菜                            | ～献立表の見方～<br>日付<br><br>献立名<br><br>エネルギー/たんぱく質/塩分<br><br>赤：体の血や肉になる<br>黄：熱や力のもとになる<br>緑：体の調子を整える                                                                                                            | たべものなぞなぞ<br>かつお節を<br>ひっくり返すと<br>できる木な～に？<br><br>答えは食育だよりにあるよ！                                                                                                                                                                    | *食材の都合や感染性胃腸炎の発生等によって献立を変更することがあります。<br>*1か月平均栄養価<br>(小) エネルギー：645kcal たんぱく質：24.6g<br>脂質：20.0g 炭水化物：89.3g 塩分：2.1g<br>(中) エネルギー：797kcal たんぱく質：29.4g<br>脂質：22.9g 炭水化物：115.0g 塩分：2.6g<br><br>6月4日～10日は、歯と口の健康週間<br><br>おいしく食べるには歯と口の健康が大切です。か<br>みごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけましょ<br>う。 |                                                                                                                                                                                                                            |