



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