




給食だより 6月号

令和4年5月
小出学校給食センター

曜日	月	火	水	木	金
曜日	685 kcal 2.2 g	685 kcal 2.2 g	1 641 kcal 1.8 g	2 547 kcal 1.9 g	3 554 kcal 2.1 g
献立	<p>こんげつ きゅうしよくちくひょう 今月の給食目標 よくかんで食べよう!</p> 	<p>おもに副菜 おもに主菜</p> <p>おもに汁物・煮物</p> <p>主食</p>	<p>たくあんあえ あつあげのごまだれ</p> <p>ごはん なめこのみそしる</p>	<p>パンサンスー あかうおのつけやき</p> <p>ごはん ぶのみそしる</p>	<p>もやしなます とりにくのねぎしおやき</p> <p>ごはん いわしのつみれじる</p>
赤		おもに体をつくる食べ物	なまあげ かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	あかうお ハム とうふ みそ だいず	とりにく あぶらあげ いわし
黄		おもに熱や力になる食べ物	こめ あぶら さとう ごま	こめ はるさめ あぶら さとう ぶ	こめ あぶら さとう
緑		おもに体の調子を整える食べ物	キャベツ たくあん きゅうり にんじん だいこん なめこ ほうれんそう	キャベツ もやし きゅうり コーン にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	ねぎ きゅうり キャベツ もやし にんじん だいこん ぶなしめじ みつば しょうが
曜日	6 全校遠足	7 675 kcal 1.9 g	8 613 kcal 3.3 g	9 675 kcal 2.4 g	10 全校遠足 予備日
献立		<p>おかかマヨネーズあえ ★いわしのにつけ</p> <p>ごはん ヤー جان とうふ</p>	<p>グリーンサラダ ウインナーのケチャップいため</p> <p>いちごジャム ★ひよこまめの スープ</p> <p>こめこパン</p>	<p>あじさいゼリー 入梅こん立</p> <p>★あおだいずサラダ</p> <p>カレーライス (むぎごはん)</p>	
赤		いわし かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ	ウインナー ベーコン ひよこまめ	だいず ぶたにく	
黄		こめ マヨネーズ あぶら さとう かたくりこ	こめこパン じゃがいも さとう あぶら	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも カレールー あじさいゼリー	
緑		にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ いら ねぎ	いちご たまねぎ グリンピース きゅうり フロccoli キャベツ コーン にんじん かぼちゃ マッシュルーム さやいんげん	きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ ぶなしめじ	
曜日	13 626 kcal 2.1 g	14 688 kcal 2.5 g	15 615 kcal 2.0 g	16 608 kcal 1.9 g	17 561 kcal 2.2 g
献立	<p>ひじきのいために とりにくのごまみそやき</p> <p>ごはん じゃがだんごじる</p>	<p>ツナサラダ とちおのあぶらあげ</p> <p>さんさい うどんじる</p> <p>ゆでうどん</p>	<p>じゃがいものきんぴら きりざい</p> <p>ごはん キャベツの みそしる</p>	<p>ゆかりあえ さばのカレーやき</p> <p>ごはん とうふの みそしる</p>	<p>キャベツナムル すぶた</p> <p>ごはん わかめスープ</p>
赤	とりにく みそ ひじき さつまあげ なまあげ	あぶらあげ ツナ ぶたにく	なっとう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ だいず	さば とうふ あぶらあげ みそ だいず	ぶたにく わかめ
黄	こめ さとう ごま じゃがいも かたくりこ	ゆでうどん さとう	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう	こめ さとう	こめ かたくりこ さとう あぶら ごま
緑	しらたき にんじん だいこん さやいんげん きぬさや ねぎ	きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ なめこ こぼろ たけのこ わらび ねぎ ぶき	のざわな たくあん だいこん にんじん さやいんげん キャベツ えのきたけ ほうれんそう	もやし キャベツ きゅうり だいこん こまつな ねぎ しそ	たまねぎ たけのこ ビーマン もやし しいたけ キャベツ チンゲンサイ ねぎ ほうれんそう ぶなしめじ にんじん
曜日	20 557 kcal 2.6 g	21 614 kcal 2.3 g	22 582 kcal 3.0 g	23 649 kcal 2.2 g	24 632 kcal 1.9 g
献立	<p>魚沼郷土料理こん立</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>かいこうめし やまじる</p>	<p>チャプチェ あじのアヒージョふうみ</p> <p>ごはん じゃがいもの みそしる</p>	<p>きりぼしだいこんサラダ グラタン</p> <p>1.2年生ひとり1まい</p> <p>クラム チャウダー</p> <p>しょくパン</p>	<p>わかめサラダ さけのちゃんちゃんやき</p> <p>ごはん せんべいじる</p>	<p>しおこんぶあえ ウインナーのつつみあげ</p> <p>ごはん ごまみそしる</p>
赤	ぶたにく とりにく あぶらあげ	あじ ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	ぶたにく ベーコン あさり とうにゅう	さけ みそ わかめ とりにく	ウインナー こんぶ とうふ みそ だいず
黄	ごはん あぶら さとう きりたんぼ	こめ はるさめ さとう あぶら じゃがいも	しょくパン ごま さとう じゃがいも こめこ	こめ さとう あぶら こむぎせんべい	こめ はるまきのかわ こむぎこ あぶら ごま
緑	ぜんまい にんじん しいたけ コーン ねぎ きぬさや しょうが ブロッコリー ぶき もやし こぼろ えのきたけ ぶなしめじ	しいたけ にんじん たまねぎ いら はくさい こまつな ねぎ	きりぼしだいこん キャベツ コーン きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん マッシュルーム	キャベツ たまねぎ コーン にんじん こぼろ だいこん まいたけ ねぎ こんにゃく	キャベツ きゅうり にんじん もやし はくさい ほうれんそう
曜日	27 569 kcal 2.1 g	28 718 kcal 2.3 g	29 645 kcal 2.0 g	30 659 kcal 1.9 g	
献立	<p>こんにゃくサラダ</p> <p>チンジャオロース</p> <p>ごはん わかめの みそしる</p>	<p>れいとうみかん</p> <p>ばいにくあえ</p> <p>ジャージャーめん スープ</p> <p>おおむぎめん</p>	<p>あげじゃがいものそぼろがらめ やきししゃも</p> <p>ひとり2本</p> <p>ごはん やさいと おおむぎのスープ</p>	<p>しょうゆフレンチ</p> <p>とりにくのレモンあえ</p> <p>ごはん ゆうがおの みそしる</p>	<p>中学年のエネルギー (カロリー) 月平均 650kcal</p> <p>食塩相当量 月平均 2.0g未満</p>
赤	ぶたにく とうふ わかめ みそ だいず	ぶたにく みそ	ししゃも ぶたにく ウインナー	とりにく あぶらあげ みそ	
黄	こめ あぶら さとう じゃがいも	ソフトめん ごま さとう あぶら かたくりこ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう	こめ かたくりこ あぶら さとう	
緑	だげのこ ビーマン にんじん たまねぎ えのきたけ きゅうり コーン キャベツ ほうれんそう	きゅうり キャベツ にんじん コーン うめ たまねぎ しいたけ たけのこ いら ねぎ	にんじん きぬさや たまねぎ キャベツ さやいんげん	レモン きゅうり キャベツ もやし にんじん コーン ゆうごう ほうれんそう ねぎ	

※都合により献立は変更になる場合があります 牛乳は、赤の食品です。