

# 給食だより 6月号

令和5年6月 伊米ヶ崎小学校  
(小出学校給食センター)

曜日	月	火	水	木	金	
日			kcal g	1 620 kcal 1.9 g	2 618 kcal 1.9 g	
献立	<p>こんげつ きゅうしよくもくひょう</p> <p><b>今月の給食目標</b></p> <p>よくかんで食べよう!</p>	<p>ふくさい おもに副菜 しゅさい</p> <p><b>おもに主菜</b></p> <p>しゅしよく 主食 しるもの 汁物・煮物 にももの</p>	<p>中学年のエネルギー (カロリー)</p> <p>月平均 650kcal</p> <p>食塩相当量 月平均 2.0g未満</p>	<p>たくあんあえ</p> <p>ビーフのにくじゃが コロッケ</p> <p>ごはん ごまつなの みそしる</p>	<p>おかかマヨあえ</p> <p>あつあげの ごまみそいため</p> <p>ごはん なめこの みそしる</p>	
赤		おもに体をつくる食べ物		ぎゅうにく なまあげ みそ だいすペースト きゅうにゅう	あつあげ ぶたにく みそ かつおぶし あぶらあげ とうふ きゅうにゅう	
黄		おもに熱や力になる食べ物		こめ じゃがいも こむぎこ あぶら こま	こめ あぶら さとう ごま マヨネーズ じゃがいも	
緑		おもに体の調子を整える食べ物		キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん ごぼう えのきたけ ごまつな	たまねぎ キャベツ インゲン ほうれんそう もやし コーン にんじん なめこ ねぎ	
日	5 635 kcal 1.8 g	6 683 kcal 1.9 g	7 613 kcal 2.4 g	8 605 kcal 1.8 g	9 603 kcal 2.7 g	
献立	<p>～かみかみこんだて～ しゅうかん</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>★ぶたごぼういため</p> <p>ごはん えのきの みそしる</p>	<p>★きりぼしだいこんのサラダ</p> <p>はるまき</p> <p>ごはん もやしの みそしる</p>	<p>ブロッコリーサラダ</p> <p>ポークケチャップいため</p> <p>こめこ ★ひよこまめの スープ アップルパン</p>	<p>はとくちのけんこうしゅうかんゼリー</p> <p>★ごまつなと だいすのサラダ</p> <p>★ちゅうかどん (むぎごはん)</p>	<p>★カミカミきんぴら</p> <p>いわしのにつけ</p> <p>ごはん ぐたくさん みそしる</p>	
赤	ぶたにく なまあげ みそ だいすペースト きゅうにゅう	ぶたにく なまあげ みそ きゅうにゅう	ぶたにく ベーコン ひよこまめ きゅうにゅう	ぶたにく なると だいす ツナ きゅうにゅう	いわし さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ だいすペースト きゅうにゅう	
黄	こめ ごまあぶら さとう はるさめ じゃがいも	こめ はるまきのかわ あぶら ごまあぶら こま	こめこアップルパン じゃがいも あぶら さとう	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ゼリー	こめ さとう あぶら じゃがいも	
緑	しょうが たまねぎ ごぼう もやし きゅうり にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん もやし しめじ ごまつな	たまねぎ エリンギ ブロッコリー キャベツ コーン にんじん カボチャ インゲン	チンゲンサイ はくさい たまねぎ きくらげ たけのこ にんじん ごまつな キャベツ コーン	くわわかめ れんこん にんじん ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	
日	12 625 kcal 2.1 g	13 615 kcal 2.1 g	14 607 kcal 2.2 g	15 622 kcal 2.2 g	16 614 kcal 2.1 g	
献立	<p>ひじきのいために</p> <p>とりにくのピリからやき</p> <p>ごはん じゃがいもの みそしる</p>	<p>きゅうりのサラダ</p> <p>とちおあぶらあげの ねぎみそやき</p> <p>ゆでうどん</p> <p>さんさい うどんじる</p>	<p>ちゅうかサラダ</p> <p>チンジャオロース</p> <p>ごはん ポトフ</p>	<p>ゆかりあえ</p> <p>さばのカレーやき</p> <p>ごはん とうふの みそしる</p>	<p>もやしの さんばいすあえ</p> <p>レバーとポテトの あげに</p> <p>ごはん たまふの みそしる</p>	
赤	とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ だいすペースト きゅうにゅう	あぶらあげ みそ だいす ぶたにく きゅうにゅう	ぶたにく ウィナー きゅうにゅう	さば とうふ あぶらあげ みそ だいすペースト きゅうにゅう	ぶたレバー とりにく とうふ たまふ みそ だいすペースト きゅうにゅう	
黄	こめ ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも	ゆでうどん さとう あぶら こま	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	こめ さとう	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま たまふ	
緑	にんにく にんじん しらたき ひじき インゲン はくさい にんじん ねぎ ごまつな	ねぎ きゅうり キャベツ コーン にんじん はくさい なめこ ごぼう たけのこ わらび ぶき ねぎ	たけのこ ビーマン にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう きくらげ キャベツ	しょうが もやし キャベツ きゅうり ゆかり だいこん にんじん ごまつな ねぎ	しょうが もやし にんじん きゅうり たまねぎ ごまつな	
日	19 631 kcal 2.0 g	20 630 kcal 2.3 g	21 666 kcal 2.8 g	22 605 kcal 2.1 g	23	
献立	<p>うおぬまきょうどりよりり こんだて</p> <p>さけフライ</p> <p>かいこうめし やまじる</p>	<p>チャプチェ</p> <p>あおだいの みそたんたん</p> <p>ごはん わかめの たまごスープ</p>	<p>グリーンサラダ</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>クラム チャウダー</p> <p>こめこパン</p>	<p>しょうゆフレンチ</p> <p>ミートボールの あますいため</p> <p>ごはん ごまみそしる</p>	<p>ふりかえきゅうぎょうび</p> <p><b>振替休業日</b></p> <p>5月18日(日)</p> <p>ぼうききょうしつ</p> <p><b>防災教室</b></p>	
赤	ぶたにく さけ とりにく あぶらあげ きゅうにゅう	あおだいす ぶたにく みそ なると たまご きゅうにゅう	とりにく ベーコン あさり とうにゅう きゅうにゅう	ミートボール なまあげ みそ だいすペースト きゅうにゅう		
黄	こめ もちこめ あぶら さとう こむぎこ きりたんぼ	こめ あぶら さとう はるさめ こあぶら	こめこパン ブルーベリージャム さとう あぶら じゃがいも こめこ ホワイトルウ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも すりごま		
緑	ぜんまい にんじん ほししいたけ キヌサヤ ベにしょうが ごぼう ぶき えのきたけ しめじ ねぎ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし いら わかめ えのきたけ チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ インゲン パセリこ	にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン ほししいたけ もやし ほうれんそう コーン ごぼう つきこん ねぎ		
日	26 636 kcal 2.0 g	27 671 kcal 2.5 g	28 617 kcal 2.0 g	29 610 kcal 2.2 g	30 674 kcal 2.4 g	
献立	<p>おひたし</p> <p>すどり</p> <p>ごはん なすとえのきの みそしる</p>	<p>おちゃめなだいす</p> <p>ばいにくあえ</p> <p>おおむぎめん</p> <p>ジャージャーめん スープ</p>	<p>ほうれんそうののりあえ</p> <p>さばのさっぱり</p> <p>ごはん あぶらあげの みそしる</p>	<p>だいすいりナムル</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>ごはん はるさめ スープ</p>	<p>アップルシャーベット</p> <p>えだまめサラダ</p> <p>ハヤシライス (むぎごはん)</p>	
赤	とりにく かつおぶし なああげ みそ きゅうにゅう	ぶたにく だいすミート みそ だいす きゅうにゅう	さば かつおぶし のり あぶらあげ みそ だいすペースト きゅうにゅう	ぶたにく だいす ベーコン きゅうにゅう	えだまめ きゅうにゅう ぶたにく だいすペースト きゅうにゅう	
黄	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	おおむぎめん ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	こめ さとう じゃがいも	こめ ごまあぶら ごま はるさめ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも ハヤシルウ	
緑	たまねぎ たけのこ ほししいたけ ビーマン しょうが キャベツ コーン ほうれんそう なす えのきたけ ねぎ	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ ほししいたけ たけのこ いら ねぎ しょうが にんにく	しょうが もやし ほうれんそう にんじん キャベツ インゲン	しょうが にんにく はくさいキムチ いら たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん はくさい メンマ ほししいたけ ねぎ	ごまつな にんじん キャベツ コーン たまねぎ しめじ しょうが にんにく トマトかん りんこ	

※都合により献立は変更になる場合があります。