



6月 こんだてよていひょう

今月の目標
衛生に気をつけよう

令和4年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	
1	水		とりごぼろごはん	牛乳	さばのゆずみそに かりかりあえ うどん	とりにく ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ ちくわ	こめ むぎ ごま さとう あぶら みずあめ うどん	ごぼう えだまめ しょうが だいこん キャベツ きゅうり にんじん ゆず たまねぎ しいたけ ねぎ	小 641	26.6	6月4～10日は 歯と口の健康週間 給食ではカミカミ メニューをとり入 れています。 よくかんで 食べるためには 一口にたくさん量を を詰め込まず、少しず つ口に運び、ゆっくり と食べる。
2	木		むぎごはん	牛乳	にくづめいなり れんこんサラダ タンタンみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶら ぎょにく ハム とうふ みそ	こめ むぎ さとう ごま ラード マヨネーズ ごまあぶら	たまねぎ にんじん れんこん きゅうり えだまめ にんにく たけのこ もやし きくらげ にら	小 625	23.6	
3	金		こくとうパン	牛乳	オムレツ あげじゃがサラダ キャベツとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく	パン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま パンこ	トマト きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー しいたけ ねぎ	小 607	22.7	
6	月		チキンカレー	牛乳	かみかみサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく しちいんげんまめ だいず さきいか	こめ むぎ じゃがいも あぶら アーモンド さとう みずあめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン ぶどう	小 620	22.0	 汁物や飲み物と一 緒に口の中のもの を流し込まない。 かみかたえのある 根菜類、豆類、きのこ、 海藻などを食事に取り 入れる。
7	火		むぎごはん	牛乳	さけのしおやき きりぼしだいこんのいために とうにゅういりみそしる	ぎゅうにゅう さけ ちくわ あぶらあげ とうにゅう あつあげ みそ	こめ むぎ ごま さとう あぶら じゃがいも	だいこん にんじん いんげん しいたけ たまねぎ ねぎ	小 607	27.9	
8	水	一歳小6年生中止	かみかみどん	牛乳	こはんにくをのせてたべよう とうふシューマイ かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ とうふ ぎょにく とにゅう ひじき たまご かまぼこ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごま でんぶ	ごぼう にんじん ねぎ たけのこ えだまめ コーン たまねぎ えのきたけ	小 603	21.8	
9	木	一歳小6年生中止	むぎごはん	牛乳	こんさいいりメンチカツ ごまじゃこサラダ ぶたじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちりめん とうふ みそ	こめ むぎ あぶら パンこ でんぶ こむぎ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく	れんこん たまねぎ ごぼう にんじん キャベツ きゅうり もやし ねぎ しょうが	小 636	24.9	 よくかんで たべよう!
10	金		しょくパン	牛乳	とりにくのマスタードやき トマトサラダ コーンポタージュ・マッシュルピーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず だっしふんにゅう	パン みずあめ あぶら さとう じゃがいも	トマト きゅうり たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ	小 608	28.7	
13	月		かやくごはん	牛乳	やきししゃも ごまネーズあえ しらたまじる	とりにく あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう かまぼこ ししゃも	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごま もちごめ でんぶ マヨネーズ	しいたけ ごぼう ねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ たまねぎ	小 602	21.6	
14	火		むぎごはん	牛乳	カレーどうふ かいそうサラダ パイ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう みそ かいそう	こめ むぎ ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ コーン にんにく しょうが きゅうり キャベツ パイン	小 607	22.5	 よくかんで たべよう!
15	水		なんかんあげどん	牛乳	こはんにくをのせてたべよう ピーマンのこんぶあえ こくとうピーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく こんぶ だいず	こめ むぎ さとう でんぶ ごま ころぎとう あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ピーマン きゅうり	小 613	25.2	
16	木		むぎごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき みそあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ みそ とりにく あつあげ	こめ むぎ さとう でんぶ マヨネーズ こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり だいこん ねぎ しいたけ	小 608	24.8	
17	金		ミルクパン	牛乳	さかなのラタウイユぞえ ジャーマンポテト コーンスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ふろさとくまんデー(今月のピックアップ食材-じゃがいも)	パン あぶら オリブ油 でんぶ さとう じゃがいも バター	トマト なす ブロッコリー パセリ たまねぎ コーン にんじん マッシュルーム キャベツ	小 602	25.6	17日 ふるさとくまんデー 食育の日(19日)をふる さとくまんデーとし、県 内できとれる旬の食材を紹 介していきます。6月の旬 の食材は「じゃがいも」で す。じゃがいもはビタミン Cを多く含みます。ビタミン Cは熱に弱い栄養素で すが、じゃがいもはでん ぶが熱から守ってく るので、効率的にビタミン Cをとることができま す。給食では「ジャーマンポ テト」にしました。
20	月		わかめごはん	牛乳	いわしのかぼすレモンに うのはなサラダ みそつみじける	わかめ ぎゅうにゅう ツナ いわし ぎょにく おから とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう みずあめ マヨネーズ でんぶ	かぼす レモン にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが かぼちゃ ほうれんそう	小 615	26.9	
21	火		むぎごはん	牛乳	じゃがいものそばろに だいずサラダ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぶら だいず かつおぶし あおのり ちりめん	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり	小 603	23.8	
22	水		ビビンバ	牛乳	こはんにくをのせてたべよう しるビーフン	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく	こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら ビーフン	さんさい たけのこ にら もやし しょうが にんにく ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ	小 603	22.5	 よくかんで たべよう!
23	木		むぎごはん	牛乳	さかなのさいきょうやき ツナのごまダレ すいとんじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ ツナ わかめ あぶらあげ	こめ むぎ さとう あぶら ごま すいとん	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう ねぎ しいたけ	小 600	26.0	
24	金		コッペパン	牛乳	かぼちゃコロッケ ブロッコリーサラダ スパゲッティナポリタン	ぎゅうにゅう ぎょにく ぶたにく	パン あぶら ラード パンこ でんぶ こむぎ さとう マヨネーズ スパゲッティ	かぼちゃ ブロッコリー にんじん たまねぎ ピーマン しめじ	小 647	26.3	
27	月	西小5年生中止	ぶたキムチどん	牛乳	こはんにくをのせてたべよう ちゅうかスープ うまかつてん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご かまぼこ だいず いりこ こんぶ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶ あぶら こむぎ ごま アーモンド	キムチ キャベツ にんじん にら たまねぎ ねぎ しいたけ かぼちゃ	小 602	24.3	21日 手作りふりかけ 給食センター手作りの 「ふりかけ」です。ちりめ ん、かつお節、青のり、 ごまをしょうゆとみりん で味付けしました。ごはん の上にのせて食べてくだ さい。
28	火	西小5年生中止	むぎごはん	牛乳	さかなのホイルやき ごまずあえ そばろじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ	こめ むぎ ごま さとう こめ あぶら でんぶ	もやし きゅうり にんじん ねぎ きくらげ たまねぎ しいたけ	小 616	26.0	
29	水	西小5年生中止	こぎつねごはん	牛乳	いわしとおくくのハンバーグ かりかりきゅうり みそけんちんじる	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いわし ひじき みそ	こめ むぎ さとう パンこ でんぶ ごまあぶら じゃがいも こんにやく	きぬさや きゅうり しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ	小 614	26.0	
30	木		むぎごはん	牛乳	レバーとにらのあげからめ ごぼうサラダ ごもくはるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム レバー	こめ むぎ こむぎ でんぶ あぶら さとう ごま はるさめ マヨネーズ	にんにく しょうが にら もやし ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	小 609	22.5	27.0

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。