



6月給食予定献立表

＜6月の食育目標 ＊みんなでカミング30！健康な体をつくろう！＞



令和5年6月

Bコース(二小・松山小・上三宮小・慶徳小)

＜喜多方学校給食共同調理場＞

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・汁もの・デザート	赤…体をつくる ものになる食べ物		緑…体の調子を整える ものになる食べ物		黄…エネルギーの ものになる食べ物		栄養価 たんぱく質g たんぱく質g たんぱく質g	お家で 食べて ほしい 食材	給食 なしの 学校
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
					肉類・魚類 卵類・豆類	乳類・小魚類 海藻類	緑黄色野菜類	淡色野菜類 果物類・きのこ類	穀類・芋類 油類類	油類類 糖質類			
1	木	中華めん		三角ちまき ツナときゅうりのあえ物 塩タンメンスープ オレンジ	ぶたにく きまき ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	きくらげ 塩メンマ オレンジ たまねぎ コーン キャベツ にんにく きゅうり もやし しょうが みかん	中華麺 三角ちまき きび砂糖 三温糖		658 27.5 14.0 3.4	芋類	松山小
2	金	五穀と梅の ごはん		笹かまのいそべあげ ごきあえ 豚汁	ちくわ ぶたにく みそ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれん草 しそ	キャベツ ごぼう ねぎ だいこん	ごはん 五穀米 こんにゃく きび砂糖 薄力粉 じゃがいも	米サラダ油 ごま	641 28.2 17.7 3.9	小魚類	松山小
4日から10日は歯と口の健康週間です。													
《サンマルちゃん献立》 「いかメンチカツ」 「くきわかめのサラダ」 「ひめたけ汁」													
5	月	ごはん		いかメンチカツ くきわかめのサラダ ひめたけ汁	いかメンチカツ たまご みそ	牛乳 きわかめ	にんじん ほうれん草	きゅうり たけのこ たまねぎ	ごはん はるさめ じゃがいも	米サラダ油	670 25.6 19.9 3.7	小魚類	上三宮小
6	火	バーガー パン		ハンバーグのトマトソース かみかみごぼうサラダ えびボールスープ	ハンバーグ えびボール	牛乳	にんじん トマト ごきつせ パセリ	たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ もやし きゅうり 干しいたけ	コッペパン じゃがいも きび砂糖	米サラダ油 ごま ごま油 マヨネーズ (エッグフリー)	613 28.5 25.4 3.3	小魚類	
7	水	菜めし		厚揚げコロコロチーズ焼き のりあえ みそ汁	みそ 厚揚げ	牛乳 チーズ きざみのり	青菜 にんじん にら ごきつせ	もやし たまねぎ えのき	ごはん 三温糖 じゃがいも		601 18.8 12.0 3.3	海藻類	二小
8	木	うどん		てづくりまっちゃむしパン カレーうどんスープ しめじあえ	ぶたにく あぶらあげ たまご あずき	牛乳 スキムミルク	にんじん ごきつせ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	うどん きび砂糖 じゃがいも カレールウ むしはんミックス	米サラダ油	782 30.4 19.4 3.1	海藻類	二小
《減塩献立》 「さけのレモンマヨネーズ焼き」 ＊減塩ポイント＊マヨネーズにレモンを加えて酸味を効かせることで塩分が少なくてもおいしく食べることができます。													
9	金	ごはん		さけのレモンマヨネーズ焼き 海藻サラダ キャベツのみそ汁	さけ ツナ とうふ みそ	牛乳 かいそう わかめ	アスパラガス パセリ	だいこん おぎ きゅうり キャベツ レモン	ごはん サラダこんにゃく	マヨネーズ (エッグフリー)	590 26.8 21.0 2.7	果物類	二小 3.4,5.6 年なし
12	月	ごはん		豚肉のアップルソース 切り干し大根あえ わかめのみそ汁	ぶたにく さきいか みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	りんごソース きゅうり にんにく 切り干し大根 たまねぎ おぎ	ごはん 三温糖 きび砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	650 30.3 22.7 2.9	芋類	上三宮小
13	火	ココア あげパン		ブロッコリーサラダ ワンタンスープ さくらんぼ2個	ぶたにく	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー ほうれん草	キャベツ コーン さくらんぼ メンマ おぎ もやし 干しいたけ	コッペパン きび砂糖 ワンタン	米サラダ油 ココア	643 27.7 21.1 1.9	芋類	二小
《サンマルちゃん献立》 「豆みそ」 「コロコロきゅうりのピリ辛漬け」													
14	水	ごはん		豆みそ コロコロきゅうりのピリ辛漬け 肉じゃが	大豆 ぶたにく みそ	牛乳	にんじん さいやいんげん	だいこん きゅうり たまねぎ 干しいたけ	ごはん きび砂糖 三温糖 じゃがいも こんにゃく	米サラダ油 ごま ごま油 ラー油	649 29.2 17.7 2.9	海藻類	二小
15	木	ソフト麺		ミートソース イタリアンサラダ オレンジ	ぶたにく サラミ	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり オレンジ	ソフト麺 きび砂糖 ハヤシルウ	バター	720 29.2 26.9 3.2	豆類	
16	金	ごはん		きびなごのかりかりフライ2個 おひたし ニラののみそ汁	かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳 きびなご	にんじん ブロッコリー にら	キャベツ ごぼう コーン だいこん たまねぎ	ごはん こんにゃく	米サラダ油	525 19.6 14.8 1.6	乳類	慶徳小
19	月	ごはん		とり肉のごまみそ焼き フロッコリーのおかかあえ 根菜汁	とり みそ かつおぶし とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	キャベツ ごぼう だいこん しょうが	ごはん きび砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま	590 28.8 19.5 2.4	果物類	
20	火	コッペ パン (きなこクリーム)		とり肉のマスタードやき チーズ入りサラダ ポトフ	とり ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス ブロッコリー	にんにく コーン きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ	コッペパン でんぶん きび砂糖 じゃがいも	米サラダ油 きなこクリーム	651 29.2 30.8 3.0	豆類	上三宮小
21	水	ごはん		さばのみそに 小松菜の風味和え けんちん汁	さばのみそに ハム とり とうふ みそ	牛乳	にんじん ごきつせ	きゅうり もやし しょうが だいこん 干しいたけ ごぼう おぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく	米サラダ油 ごま	642 29.4 24.3 2.5	乳・ 小魚類	上三宮小
22	木	ソフト麺		ほうれんそうサラダ クリームスープ オレンジ	むきえび いか あさり ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン オレンジ	ソフト麺 きび砂糖	米サラダ油 バター	655 26.7 19.8 2.2	豆類	
23	金	ごはん		なっとう くきわかめのいためもの かきたまみそ汁	納豆 さつまあげ たまご みそ	牛乳 きわかめ	にんじん ほうれん草	ごぼう キャベツ	ごはん こんにゃく じゃがいも	ごま油 ごま	554 23.4 15.8 3.0	乳・ 小魚類	
《日本列島味めぐり》～静岡県～ ○食で日本中を旅しよう ＊毎月1回 日本各地の郷土食を紹介します													
26	月	ごはん		バリバリあじの干物 わさび風味サラダ つみれ汁	まあじ ハム つみれ とうふ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	きゃべつ コーン だいこん 玉ねぎ	ごはん かたくり粉 きび砂糖 こんにゃく	米サラダ油 マヨネーズ (エッグフリー)	635 29.4 23.2 2.8	豆類	
27	火	黒パン (ポーションバター)		ハムエッグ こまつなサラダ ジュリアンスープ	ツナ たまご ハム	牛乳	にんじん ごきつせ	コーン キャベツ たまねぎ	黒パン きび砂糖	米サラダ油 ごま バター	611 27.1 27.9 2.3	芋類	上三宮小
大すき！喜多方の日献立＊喜多方の郷土料理や地場産物を用いた献立を実施します。 「なめこ汁」 「アスパラのおかかあえ」													
28	水	ごはん		カジキカツワインソース なめこ汁 アスパラのおかかあえ	かじきカツ かつおぶし とうふ みそ	牛乳	アスパラガス ほうれん草	だいこん なめこ ねぎ	ごはん でんぶん きび砂糖	米サラダ油	601 26.3 15.2 2.3	種実類	上三宮小
29	木	中華めん		ひやしちゅうかの具 かぼちゃコロッケ 冷凍みかん	チャーシュー きんしたまご コロッケ	牛乳	にんじん かぼちゃ	もやし きゅうり メンマ みかん	中華めん	米サラダ油	698 32.5 20.4 4.7	海藻類	
30	金	ごはん		福神漬 フルーツヨーグルト ポークカレー	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが ふくじんづけ パイン 黄桃 みかん たまねぎ	ごはん じゃがいも カレールウ きび砂糖	米サラダ油	652 25.7 20.4 3.3	種実類	

★太字は「喜多方産の食材が使われているメニュー」と「喜多方産の食材」です。

★材料、その他の都合により、献立が変更になる場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

★給食で使用されている食材はすべて、放射性物質検出せず(ND)のものを使用しています。

6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」

