



# 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

中コース(一中、二中、三中)

<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 もとになる食べ物		緑...体の調子を整える もとになる食べ物		黄...エネルギーの もとになる食べ物		栄養価 たんぱく質g たんぱく質g たんぱく質g 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 砂糖類	油脂類 種実類			
1	木	チキンライス		オムレツ ツナときゅうりのあえもの オニオンスープ	とりにく オムレツ ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	マッシュルーム たまねぎ グリンピース きゅうり えのき コーン みかん	ごはん 三温糖	米サラダ油	851 29.0 27.6 4.2	芋類	
2	金	五穀と梅のごはん		笹かまのいそべあげ2こ ごまあえ 豚汁	ちくわ ぶたにく みぞ	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	805 38.5 20.3 6.0	小魚類	

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」「茎わかめのサラダ」「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 みぞ	牛乳 茎わかめ	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	762 27.3 21.6 4.1	小魚類	
6	火	ごはん		豚みぞカツ カミカミごぼうサラダ えびボールスープ	豚味噌カツ えびボール 大豆	牛乳	にんじん ごぼう	きゅうり ごぼう キャベツ もやし きゅうり 干しいたけ	ごはん	米サラダ油 ごま ごま油 マヨネーズ (エッグフリー)	871 29.2 29.4 2.5	小魚類	
7	水	菜めし		厚揚げコロコロチーズ焼き のりあえ みぞ汁	みぞ 厚揚げ	牛乳 チーズ きざみのり	青菜 にんじん にら ごぼう	もやし たまねぎ えのき	ごはん 三温糖 じゃがいも		573 21.3 12.8 3.8	海藻類	

8 木 全中学校給食なし

《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 キャベツのみぞ汁	さけ ツナ とうふ みぞ	牛乳 かいそう わかめ	アスパラガス パセリ	だいこん ねぎ きゅうり キャベツ えのき 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)	731 31.8 27.5 4.1	果物類	
12	月	ごはん		豚肉のアップルソース 切り干し大根あえ わかめのみぞ汁	ぶたにく さきいか みぞ	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	ごはん 三温糖 きび砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	765 34.9 25.3 3.5	芋類	

13 火 全中学校給食なし

14 水 全中学校給食なし

《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」

15	木	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 みぞ	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	873 35.8 20.0 3.4	海藻類	
16	金	ごはん		きびなごのかりかりフライ3個 おひたし ニらのみぞ汁	かつおぶし あぶらあげ みぞ	牛乳 きびなご	にんじん フロコリー 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	631 23.3 16.8 2.0	乳類	
19	月	ごはん		とりにくのごまみそ焼き フロコリーのおかかあえ 根菜汁	とりにく みぞ かつおぶし とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 フロコリー	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	690 32.3 21.6 2.7	果物類	
20	火	ごはん		とりにくのマスタードやき チーズ入りサラダ ポトフ	とりにく ウインナー	牛乳 チーズ	にんにく アスパラガス フロコリー	コーン きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ	ごはん でんぶん きび砂糖 じゃがいも	米サラダ油	826 30.7 27.6 3.5	豆類	
21	水	ごはん		さばのみそ煮 小松菜の風味あえ けんちん汁	さばみそに ハム とりにく とうふ みぞ	牛乳	にんじん ごぼう	きゅうり もやし しょうが だいこん 干しいたけ ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく	米サラダ油 ごま	782 35.3 29.4 3.0	乳・ 小魚類	
22	木	ごはん		ビビンバの具 大根ときゅうりのキムチ和え わかめ中華スープ	ぶたにく たまご みぞ なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 千層菜	ぜんまい たけのこ もやし だいこん きゅうり	ごはん きび砂糖	ごま油	862 27.5 17.9 3.8	豆類	
23	金	ごはん		なっとう くきわかめの炒め物 かきたまみぞ汁	納豆 さつまあげ たまご みぞ	牛乳 茎わかめ	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	666 27.9 17.9 3.5	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 みぞ	牛乳	ほうれん草 にんじん	きゃべつ コーン だいこん たまねぎ	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)	754 34.2 26.3 3.1	豆類	
27	火	ごはん		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 ごぼう	コーン キャベツ たまねぎ	ごはん きび砂糖	米サラダ油	731 27.3 21.8 3.1	芋類	

《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。

28	水	ごはん		カジキカツのウインソース 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 みぞ	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	692 28.7 16.7 2.6	種実類	
29	木	ごはん		ハンバーグのてりやきソース ほうれん草サラダ 白花豆のクリームスープ	ハンバーグ とりにく 白花豆	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン たまねぎ ぶなしめじ	ごはん 三温糖 かたくり粉 きび砂糖 じゃがいも	ごま油 バター	939 34.1 28.7 3.2	乳・ 小魚類	
30	金	ごはん		福神漬 フルーツヨーグルト ポーカカレー	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんにく	しょうが ふくじんづけ パイン 黄桃 みかん たらこ	ごはん じゃがいも カレーウ きび砂糖	米サラダ油	927 27.2 23.5 4.1	魚介類	

\*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。

