

6月 献立予定表



～6月の献立のテーマ～
「みんなでカミング30。健康な体を作ろう」

きゅうしょく 給食のめあて： しょくじ 食事のマナーの前にていねいに手あらいをしよう

喜多方市立姥堂小学校

日にち よう日	こんだてめい		きのなかま	あかのなかま	みどりのなかま	ちゅうみりょう 調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	しゅしょく 主食	牛乳 おかず	あか 黄のなかま ねつちからもと 熱や力の元になる	あか 赤のなかま にくほね 血や肉や骨になる	みどり 緑のなかま からだちよし 体の調子を整える		
1木	ごはん	○ 鮭のレモンマヨネーズ焼き アスパラ入り海草サラダ キャベツのみそ汁	米、マヨネーズ、ごま油、きび砂糖、 じゃがいも	生鮭、わかめ、かまぼこ、油揚 げ、牛乳	レモン汁、アスパラガス、もやし、 キャベツ、にんじん、長ねぎ	こしょう、パセリ (乾)、米酢、 しょうゆ、だし 汁、米みそ	615 kcal 24.9 g 21.2 g 1.8 g
2金	卵とじうどん	○ 三色お浸し 抹茶蒸しパン	めん、三温糖、かたくり粉、ご ま油、蒸しパンミックス粉、き び砂糖、ごま	なると、鶏もも肉、鶏卵、わか め、かつお節、豆乳、牛乳	しいたけ、にんじん、長ねぎ、 もやし、とうもろこし	さば節(だし 汁)、しょうゆ、 食塩、みりん味、 清酒味、抹茶	685 kcal 27.9 g 16.7 g 3.3 g
5月	三色ごはん	○ 大根とわかめの風味あえ 根菜汁 オレンジ	米、三温糖、ごま、ごま油、じゃ がいも	まぐろ缶詰、錦糸卵、わか め、かつお節、豚肉、生揚げ、牛 乳	しょうが、グリーンピース、だい ごん、きゅうり、ごぼう、にん じん、玉ねぎ、ほうれん草、オ レンジ	清酒味、しょう ゆ、米みそ	649 kcal 26.1 g 22.1 g 2.0 g
6火	塩川もぐもぐスープの日 わかめごはん	○ 鮭のサクサクパン粉焼き コールスローサラダ 具だくさんみそ汁	米、パン粉、オリーブ油、米油、 マヨネーズ、じゃがいも	生鮭、パルメザンチーズ、ロー スハム、油揚げ、鶏胸肉、牛乳	にんにく、キャベツ、きゅう り、アスパラガス、にんじん、 玉ねぎ、とうもろこし、レモン汁、 長ねぎ、こまつな	わかめご飯のもと、 食塩、清酒味、パセリ (乾)、米酢、こしょう、 米みそ、さば節 (だし汁)	638 kcal 27.4 g 21.2 g 2.3 g
7水	黒糖パン	○ ジャーマンポテト (R2) 春雨スープ グリーンサラダ	パン、黒砂糖、じゃがいも、米油、 バター、はるさめ、米油、三 温糖	ベーコン、豚肉、ロースハム、 牛乳	玉ねぎ、とうもろこし、青ビー マン、にんにく、ほうれん草、 しょうが、にんじん、しいたけ、キャ ベツ、きゅうり、アスパラガス	食塩、こしょう、 ケイトントン、 しょうゆ、米酢	618 kcal 22.5 g 23.1 g 3.0 g
8木	1・2・3・6年生 お弁当 (4・5年生 宿泊学習)						
9金	1・2・3・6年生 お弁当 (4・5年生 宿泊学習)						
12月	ひじきごはん	○ ささかまの磯部揚げ 三色おひたし かきたま汁	米、米油、三温糖、小麦粉、ご ま、ごま油、じゃがいも、かた くり粉	干ひじき、鶏胸ひき肉、油揚 げ、笹かまぼこ、あおのり、か つお節、絹ごし豆腐、★鶏卵、 わかめ、牛乳	ごぼう、にんじん、えだまめ、 こまつな、もやし、とうもろ こし、にら	しょうゆ、清酒 味、食塩、かつお だし、米みそ、さ ば節(だし汁)	597 kcal 25.4 g 20.2 g 2.8 g
13火	ごはん	○ チンジャオロースー きゅうりのピリ辛あえ 季節野菜の味噌汁	米、米油、三温糖、かたくり粉、 ごま	豚肉、★焼き竹輪、鶏もも肉、 油揚げ、牛乳	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、 青ピーマン、きゅうり、つきこ んにやく、きくらげ、だいご ん、にら	しょうゆ、清酒味、 ケイトントン、食 塩、とうがらし (粉)、ラー油、まさ ば節、米みそ	600 kcal 25.3 g 18.5 g 2.2 g
14水	ツナコーントースト	○ 海草サラダ トマトみそスープ	パン、マヨネーズ、ごま油、三温糖、 じゃがいも	まぐろ缶詰、シュレット チーズ、わかめ、かまぼこ、鶏 もも肉、鶏胸肉、牛乳	とうもろこし、玉ねぎ、きゅう り、もやし、にんじん、キャベ ツ	食塩、こしょう、米 酢、しょうゆ、さ ば節(だし汁)、米 みそ、トマトチャップ	674 kcal 29.8 g 30.1 g 3.2 g
15木	ごはん	○ アジの南蛮漬け ほうれん草とキャベツのおかかあえ 沢煮碗	米、かたくり粉、小麦粉、米油、 米油、三温糖、ごま油	まあじ、かつお節、豚肉、牛乳	玉ねぎ、にんじん、アスパラガ ス、ほうれん草、キャベツ、もやし、ご ぼう、つきこんにやく、たけの こ、長ねぎ、にら、しいたけ	しょうゆ、米酢、み りん味、とうがら し、さば節(だし 汁)、食塩、こしょう、 清酒味	590 kcal 24.0 g 17.7 g 2.1 g
16金	みそラーメン	○ わかめと大根のサラダ あずきゆべし	めん、米油、ごま油、三温糖、薄 力粉、かたくり粉、中ざら糖	豚肉、わかめ、まぐろ缶詰、 あずき、牛乳	しょうが、にんにく、キャベ ツ、にんじん、しいたけ、にら、 もやし、長ねぎ、だいごん、 きゅうり	米みそ、しょうゆ、 ケイトントン、コチ ジャン、しょうが、 ガーリックパウ ダー、米酢	698 kcal 25.3 g 16.4 g 2.8 g
19月	大好き喜多方の日献立 ベーコンピースごはん	○ 鶏肉のレモンソースがけ アスパラ入りツナサラダ ニラ玉汁	米、かたくり粉、米油、きび砂 糖、マヨネーズ	ベーコン、鶏胸肉、まぐろ缶 詰、絹ごし豆腐、鶏卵、牛乳	グリーンピース、レモン汁、玉ねぎ、 アスパラガス、キャベツ、に ら、にんじん	清酒味、食塩、こ しょう、しょう ゆ、米酢、さば節 (だし汁)	672 kcal 27.2 g 25.1 g 2.6 g
20火	ごはん	○ 納豆 五目きんぴら 姫竹みそ汁	米、米油、ごま、三温糖、じゃが いも	糸引納豆、豚肉、油揚げ、牛乳	にんじん、ごぼう、つきこ んにやく、しいたけ、アスパラガ ス、細竹、玉ねぎ、ほうれん草	しょうゆ、清酒 味、一味とうがら し、さば節(だし 汁)、米みそ	602 kcal 23.7 g 17.2 g 1.7 g
21水	アップルパン	○ ホホワイトシチュー マカロニサラダ 河内ばんかん	パン、米油、じゃがいも、シ チュールー、マカロニ、マヨネ ーズ	鶏胸肉、まぐろ缶詰、牛乳	ドライフルーツ、玉ねぎ、だいご ん、とうもろこし、だいごん、 にんじん、ほうれん草、キャベ ツ、きゅうり、河内ばんかん	白ワイン、食塩、 こしょう(白、 粉)、コンソメ、 米酢	598 kcal 24.4 g 17.9 g 1.4 g
22木	ごはん 地場産野菜ポークカレー	○ 春雨サラダ メロン	米、米油、じゃがいも、サラダ 油、カレーウ、はるさめ、ご ま油、三温糖	豚肉、ロースハム、錦糸卵、牛 乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 えだまめ、きゅうり、もやし、 みかん缶詰、アンデスメロン	米酢、しょうゆ、 食塩	662 kcal 20.0 g 21.4 g 2.3 g
23金	全員お弁当 1・2・3年生は遠足、 4・5・6年生はマイランチデー						
26月	ごはん	○ 高野豆腐の卵とじ 大豆と小魚のあめ煮 ほうれん草とベーコンのサラダ	米、米油、きび砂糖、ごま	鶏胸肉、かまぼこ、凍り豆腐、 鶏卵、ちりめんじゃこ、大豆、 ベーコン、牛乳	にんじん、玉ねぎ、しらたき、 しいたけ、こまつな、ほうれん 草、キャベツ、レモン汁	みりん味、しょ うゆ、かつおだ し、米酢、食塩、 こしょう	656 kcal 28.3 g 23.1 g 2.2 g
27火	日本列島めぐり「静岡県」 ごはん	○ お茶とんかつ わさび風味サラダ つみれ汁	米、小麦粉、パン粉、米油、きび 砂糖、マヨネーズ	豚肩ロース(脂身付)、ロース ハム、つみれ、木綿豆腐、牛乳	ほうれん草、キャベツ、にんじ ん、とうもろこし、だいごん、 葉玉ねぎ、板こんにやく、しょ うが	食塩、こしょう、せん 茶、中濃ソース、しょ うゆ、練りわさび、米 みそ、さば節(だし 汁)	730 kcal 28.4 g 29.0 g 2.2 g
28水	きなこトースト	○ パンプキンシチュー フレンチサラダ ヤクルト	パン、甘バター、米油、三温糖	きな粉、鶏胸肉、ベーコン、ダ イスチーズ、ロースハム、牛乳	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、 かぼちゃ、キャベツ、きゅう り、みかん缶詰	白ワイン、食塩、 こしょう、米酢、 しょうが、ガー リックパウダー	608 kcal 24.0 g 22.5 g 2.6 g
29木	1・2・3・5年生 お弁当 (6年生 修学旅行)						
30金	1・2・3・5年生 お弁当 (6年生 修学旅行)						

☆ 市では、学校給食地元農産物等の放射性物質検査を今年度も行っており、検出されていない食材を使用しております。

☆ 材料の都合により献立を変更することがあります。

☆ 栄養価の基準値は、小学校中学年の給食の量の基準値を記載しております。学年に合わせて配膳しているため、栄養価の基準値も学年によって多少の増減があります。