

6月

給食予定献立表

令和5年度

今月の食育目標

よくかんで食べよう！



今月は「サンマルちゃんweek」として、
よくかんで食べられるメニューがたくさん
出るよ！！楽しみにしていてね。

高郷学校給食センター

日(曜日)	献立名			赤		黄		緑		エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 食塩g		家庭で 食べて ほしい 食品	給食が 休みの 学校
	主 食	牛 乳	副 食	血や肉になる		熱や力のもとになる		体の調子を整える		小学校	中学校		
				肉類・魚類 卵類・豆類	乳類・小魚類 海藻類	穀類・芋類 砂糖類	油脂類 種実類	緑黄色野菜類 果物類・きのこ類	淡色野菜類				
1(木)	チキンカレー 		りっちゃんサラダ 国産オレンジ	鶏肉 ハム かつお節	牛乳 こんぶ	ごはん じゃがいも きび砂糖	こめ油 カレールウ	にんじん	玉ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	609 22.6 17.0 2.1	756 26.7 18.9 2.5	緑黄色野菜	
2(金)	はちみつレモン トースト 		シーザーサラダ クラムチャウダー ひとくちキウイゼリー	ベーコン あさり 鶏肉	牛乳 粉チーズ	食パン 白砂糖 はちみつ クルトン じゃがいも ゼリー	バター ホワイトルウ	にんじん グリーンピース	レモン汁 キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	633 23.9 25.6 1.9	818 30.1 30.6 2.5	種実類	
6月お誕生日お祝い献立													
5(月)	ごはん 		スタミナ納豆 切干大根のごまネーズ和え さといものみそ汁	納豆 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	ごはん 三温糖 さといも	ごま油 ラー油 すりごま マヨネーズ	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	ねぎ 切干大根 キャベツ こんにゃく	623 26.4 23.3 1.7		海藻類	中学校
サンマルちゃんweek													
6(火)	ごはん 		豆みそ 大豆もやしの和え物 じゃが豚キムチ あまくさばんかん	大豆 みそ 豚肉	牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 こめ油	にんじん にら	もやし きゅうり 大豆もやし 干し椎茸 切干大根 キムチ 玉ねぎ 糸こんにゃく	590 24.3 15.3 1.7	730 28.9 17.0 2.0	小魚類	
全会津中体連応援メニュー													
7(水)	五目うどん 		かみかみかき揚げ きゅうりのピリ辛づけ	鶏肉 油揚げ うすら卵 なると 煮干し 舞大豆	牛乳	うどん 天ぷら粉 三温糖	大豆油 ごま油 ラー油	にんじん	干し椎茸 大根 ねぎ 玉ねぎ ごぼう きゅうり	649 29.8 20.4 2.4	839 37.0 23.4 2.8	乳製品	
8(木)	ごはん 		厚揚げのチーズ焼き くわがめのきんぴら じゃがいものみそ汁	厚揚げ 豚肉 みそ さつま揚げ	牛乳 チーズ くわがめ	ごはん 三温糖 きび砂糖 じゃがいも	ごま油	にんじん さやえんどう	ねぎ こんにゃく ごぼう 玉ねぎ もやし	606 25.5 20.7 1.8		果実類	中学校
9(金)	ナン 		ピーズカレー かみかみサラダ コンソメスープ	ミックスピーズ 大豆ミート 豚肉 鶏肉 ハム しらす	牛乳	ナン じゃがいも	こめ油 アーモンド マヨネーズ	にんじん こまつな	玉ねぎ きゅうり キャベツ えだまめ ごぼう しめじ	609 27.1 25.1 2.8	793 33.5 30.1 3.7	乳製品	
12(月)	かおりごはん 		くるまふのミートグラタン さつまいもサラダ 大根のみそ汁	豚肉 くるまふ みそ	牛乳 チーズ	ごはん 三温糖 さつまいも	こめ油 マヨネーズ	ブロッコリー こまつな トマトピューレ	玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根 ねぎ	613 21.3 20.7 2.0	770 25.1 23.4 2.5	大豆製品	
地場産物活用週間													
13(火)	ごはん 		まるごとアスパラひき肉巻き 切干大根のカレー炒め なめこのみそ汁 チェリートマト・ジョア	豚肉 鶏肉 大豆ミート たまご とうふ ベーコン みそ	牛乳 ジョア	ごはん 米粉 三温糖	こめ油 チェリートマト	アスパラ さやえんどう にんじん ほうれん草	玉ねぎ 切干大根 糸こんにゃく 大根 なめこ	658 30.1 19.5 2.2		魚介類	中学校
14(水)	タンメン 		県産豚のコロッケ さくらんぼ	豚肉	牛乳	中華めん コロッケ	こめ油 大豆油	ほうれん草	干し椎茸 玉ねぎ キャベツ ねぎ さくらんぼ	627 24.3 21.0 2.0		緑黄色野菜	中学校
15(木)	ごはん 		まるごとアスパラひき肉巻き 切干大根のカレー炒め なめこのみそ汁 チェリートマト・ジョア	豚肉 鶏肉 大豆ミート たまご とうふ ベーコン みそ	牛乳 ジョア	ごはん 米粉 三温糖	こめ油 チェリートマト	アスパラ さやえんどう にんじん ほうれん草	玉ねぎ 切干大根 糸こんにゃく 大根 なめこ	809 35.1 21.7 2.8		魚介類	小学校
16(金)	県産豚のソー スカツバーガー 		(県産豚のソー スカツ) ポイルキャベツ ブロッコリーと豆のポタージュ さくらんぼ	豚ももかつ 鶏肉 青大豆 大豆	牛乳	パンズパン 三温糖	大豆油 マヨネーズ こめ油 ホワイトルウ	ブロッコリー	レモン汁 キャベツ 玉ねぎ	850 35.8 29.9 2.6		淡色野菜	小学校
19(月)	ごはん 		鶏肉のごまみそ焼き アスパラ入り海藻サラダ げんちゃん汁 国産オレンジ	鶏肉 みそ ハム とうふ	牛乳 寒天 海藻ミックス	ごはん 三温糖 さといも	すりごま ごま油	アスパラ にんじん	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく 干し椎茸	579 25.4 18.4 2.5	726 30.1 20.7 2.9	小魚類	
20(火)	ごはん 		鮭のレモンマヨネーズ焼き ごまじょうゆサラダ キャベツのみそ汁	さけ ツナ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	ごはん きび砂糖	マヨネーズ ごま ごま油	ほうれん草 にんじん	キャベツ えのきたけ レモン汁 もやし キャベツ ねぎ	620 30.7 23.8 2.2	773 36.6 27.2 2.7	いも類	
21(水)	ミートソースめん 		ひじきのマヨサラダ れいとうみかん	豚肉 大豆ミート ちくわ	牛乳 ひじき	ソフトめん 三温糖	オリーブ油 ハヤシルウ マヨネーズ	にんじん グリンピース トマトピューレ	玉ねぎ マッシュルーム ごぼう もやし えだまめ みかん	736 29.4 25.3 2.4	942 36.7 29.3 2.8	乳製品	
22(木)	きんぴら まぜごはん 		さばの塩焼き ボン酢和え 具だくさんみそ汁 ヤクルト	豚肉 とうふ さば みそ しらす	牛乳 ヤクルト	ごはん 三温糖 さといも	ごま油 ごま	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり 大根 こんにゃく 干し椎茸 ねぎ	616 29.8 20.4 2.3	773 35.8 23.7 2.8	海藻類	
23(金)	ツナサンドパン 		すごもりたまご 野菜たっぷりトマトスープ	ツナ たまご ベーコン 鶏肉 大豆 みそ	牛乳	背割りコッパン じゃがいも 押麦	マヨネーズ	ほうれん草 にんじん こまつな トマトピューレ	きゅうり 玉ねぎ コーン	646 29.6 30.2 2.4	824 35.4 35.3 3.1	果物類	
26(月)	ごはん 		バリバリあじの開き わさび風味サラダ つみれ汁	あじ ハム つみれ とうふ みそ	牛乳	ごはん かたくり粉 きび砂糖	大豆油 マヨネーズ	ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン 大根 しめじ こんにゃく ねぎ	603 27.7 22.9 2.6	755 33.1 26.2 3.0	種実類	
27(火)	ごはん 		焼きぎょうざ 春雨サラダ たまごスープ 青つめゼリー	ぎょうざ かにかま 油揚げ たまご	牛乳 わかめ	ごはん 春雨 きび砂糖 かたくり粉 ゼリー	ごま油	にんじん こまつな	もやし きゅうり キャベツ きくらげ	578 19.6 16.8 2.5	744 23.6 19.9 3.0	魚介類	
28(水)	冷やし中華 		ハッシュポテトのチーズ焼き すいか	ハム たまご しらす	牛乳 チーズ	中華めん 三温糖 ハッシュポテト	ごま油 ごま	にんじん	もやし きゅうり すいか	641 29.1 19.6 2.6	809 34.5 21.2 3.1	淡色野菜	
29(木)	小学校・中学校ともに給食がありません												
30(金)													

みんな



※ 毎月19日は「食育の日」『大すき！喜多方の日』です。毎月19日の前後には、喜多方市全域で食育にちなんだ献立を実施します。

※ 毎月8日を「よい歯の日」とし、毎月8日前後には、『サンマルちゃんこんだて』を実施します。

よく噛む献立名が太字になっております。ひとくち30回を目安に、よくかんで食べましょう！

※ 毎月「日本列島めぐり」として日本の郷土料理やご当地グルメを実施します。

サンマルちゃん

