

長子配布

令和4年度

6月学校給食献立表



橘小学校

今月の給食目標：【よくかんで食べよう】

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネ ルギー (Kcal)	たん ぱく 質 (g)	塩 分 (g)	夕食に 食べて ほしい物	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質						
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実						
1 水	牛乳		ぎゅうにゅう									きのこ類	
	ごはん					こめ							
	わかめとごまのスープ		わかめ	にんじん ねぎ ちんげんさい	たまねぎ		ごまあぶら ごま	からスープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	587	20.9	1.4		
	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく しょうが			しお カレーこ ケチャップ こしょう					
2 木	牛乳		ぎゅうにゅう	ぎょうじしょく:おしぼよぼうデー								色の濃い野菜	
	ごはん					こめ							
	沢煮椀	ぶたにく		にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ えのきたけ			しょうゆ しお さけ みりん かつおぶし だしこんぶ	677	27.9	2.0		
	大豆と鶏肉のごまからめ	とりにく だいず			しょうが	さとう ごぼうこ かたくりこ	あぶら ごま	しお さけ しょうゆ みりん					
3 金	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆製品	
	ミルクパン					ミルクパン							
	ミネストローネ	ベーコン	こなチーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ とうもろこし にんにく		じゃがいも	オリーブゆ	かつお かつお しお こしょう ガラス	614	26.7	2.9	
	赤魚のタルタルソース焼き	あかうお			たまねぎ		マヨネーズ	しお こしょう					
6 月	牛乳		ぎゅうにゅう									魚介類	
	ごはん					こめ							
	麩とごぼうのお吸い物	かまぼこ		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ ほししいたけ		ふ	かつおぶし だしこんぶ しょうゆ しお	627	25.6	1.6		
	豚肉の生姜炒め	ぶたにく			しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	しょうゆ みりん さけ					
7 火	牛乳		ぎゅうにゅう	にほんのあじめぐり ~いしかわけん~								海藻類	
	ごはん					こめ							
	治部煮	とりにく		にんじん	しょうが たまねぎ グリルピーズ	じゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおぶし	710	27.3	1.9		
	いわしのおかか煮	いわし かつおぶし				さとう でんぷん		しょうゆ しお みりん					
8 水	牛乳		ぎゅうにゅう									種実類	
	麦ごはん					こめ むぎ							
	ポークカレー	ぶたにく	スライス肉	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが グリルピーズ りんご	じゃがいも こくとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおぶし	708	22.2	2.3		
	コーンサラダ	ハム		にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング	しょうゆ					
9 木	牛乳		ぎゅうにゅう									色の薄い野菜	
	ごはん					こめ							
	中華風コーンスープ	たまご		にんじん ねぎ	とうもろこし たまねぎ きくらげ	かたくりこ		しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし ガラス	652	24.1	2.0		
	ナスと豆腐のみそチーズ焼き	ぶたにく とうふ あかみそ	チーズ	パセリ	なす たまねぎ にんにく しょうが	マカロニ さとう	あぶら	しょうゆ さけ					
10 金	牛乳		ぎゅうにゅう									たまご	
	減量ミルクパン					ミルクパン							
	五目うどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	うどん さとう		しょうゆ さけ みりん かつおぶし だしこんぶ	616	28.2	3.0		
	じゃがいもと豆のサラダ	さくらみずくに 豆腐とさけみそ きのこきざめ だいず			きゅうり	じゃがいも さとう	マヨネーズ	しお す しょうゆ					

6月4日は「虫歯予防デー」です。
虫歯にならないためには、よく噛んで
食べることも、とても大切なことです！
一口20～30回を目標によく噛んで
食べましょう。



むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けられないように、決まった時間に、よくかんで食べる。

食事の後はしっかりと歯みがきをする。

6月学校給食献立表



今月の給食目標：【よくかんで食べよう】

日付	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネ ルギー (Kcal)	たん ぱく質 (g)	塩 分 (g)	夕食に 食べて ほしい物	
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質							
種別		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実						
13 月	牛乳		ぎゅうにゅう									いも類	
	麦ごはん					こめ むぎ							
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ あかみそ だいず		にんじん にら	しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ ほししいたけ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	さけ かつおだし かつおだし しょうゆ	726	26.4	1.6		
	肉シューマイ	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん こむぎこ		アイド 粉だし しょうゆ しお					
海藻サラダ	ささみ	わかめ くまわかめ こんぶ とさかゆり	にんじん ちんげんさい	きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ						
牛乳		ぎゅうにゅう									種類類		
14 火	ごはん					こめ							
高野豆腐のみそ汁	こうやとうふ あぶらあげ みそ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ			いりこ		608	25.6		1.9	
鶏肉のから揚げ	とりにく			にんにく		かたくりこ こむぎこ	あぶら	しお こしょう しょうゆ					
ちんげんさいの磯和え	のり	ちんげんさい にんじん		もやし				しょうゆ みりん					
牛乳		ぎゅうにゅう											
15 水	ごはん					こめ						色の濃い野菜	
	すまし汁	とうふ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ				636	27.9	1.8		
	さばの利休焼き	さば					ごま	しょうゆ しお さけ					
	ひじきの炒り煮	ぶたにく だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお					
16 木	牛乳		ぎゅうにゅう									色の薄い野菜	
	16 木	ごはん				こめ							
	うま煮	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく ほししいたけ	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ いりこ	637	23.1	1.4		
	野菜のうめおかか和え	かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり うめ			しょうゆ					
ごまきな粉豆	だいず きなこ					かたくりこ さとう	ごま あぶら	しお					
17 金	牛乳		ぎゅうにゅう									きのこ類	
	17 金	コッパン				コッパン							
	チリコンカン	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	あぶら	かつおだし かつおだし しょうゆ	584	21.9	2.3		
	切り干し大根とひじきのサラダ	まぐろみずに	ひじき	にんじん	きりほしだいこん きゅうり とうもろこし	さとう	マヨネーズ	しょうゆ す しお					
メロン				メロン									
20 月	牛乳		ぎゅうにゅう									魚介類	
	20 月	ごはん				こめ							
	五目スープ	かまぼこ とうふ		ほうれんそう	たまねぎ たけのこ ほししいたけ		ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ	627	25.0	2.7		
	ホイコーロー	ぶたにく あかみそ		ちんげんさい にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん					
1食チーズ		チーズ											
21 火	牛乳		ぎゅうにゅう									乳製品	
	21 火	ごはん				こめ							
	じゃがいものみそ汁	とうふ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		いりこ	612	24.8	2.4		
	千草焼き	たまご とりにく	ひじき	こねぎ にんじん	ほししいたけ たまねぎ	さとう	あぶら	さけ しお しょうゆ みりん さけ					
キャベツのゆかり和え			にんじん あかしそ	キャベツ きゅうり			しょうゆ						
22 水	牛乳		ぎゅうにゅう									たまご	
	22 水	ごはん				こめ							
	けんちん汁	とりにく あつあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ほししいたけ こんにやく		あぶら	いりこ しょうゆ さけ しお みりん	624	25.4	1.6		
	手作りギョロク	しろみざかなすりみ		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	パンこ かたくりこ	あぶら	カレーこ					
ごま和え	あぶらあげ		ほうれんそう にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま	しょうゆ みりん						
23 木	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆製品	
	23 木	ごはん				こめ							
	根菜汁	ぶたにく		にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ しめじ たまねぎ			いりこ だしこんぶ さけ しょうゆ しお みりん	671	29.2	1.9		
	鶏肉の海苔塩/ん粉焼き	とりにく	あおのり			パンこ	マヨネーズ	しお こしょう					
野菜の昆布和え		しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			しょうゆ しお						
24 金	牛乳		ぎゅうにゅう									海藻類	
	24 金	ミルクパン				ミルクパン							
	クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	あぶら	かつおだし かつおだし しょうゆ	633	25.5	2.7		
	アスパラのサラダ	まぐろみずに		アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ					
ミニトマト			ミニトマト										
27 月	牛乳		ぎゅうにゅう									きのこ類	
	27 月	ごはん				こめ							
	はるさめスープ	とりにく		にんじん ちんげんさい	たまねぎ もやし しょうが	はるさめ	あぶら	しょうゆ しお こしょう	595	22.5	1.6		
	チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン パプリカ	たけのこ たまねぎ にんにく	かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ かつおだし しょうゆ					
中華サラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ						
28 火	牛乳		ぎゅうにゅう									いも類	
	28 火	ごはん				こめ							
	豚肉とキャベツのスープ	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ		ごまあぶら	かつおだし しお さけ しょうゆ	656	24.9	2.1		
	揚げ魚のラビョットソースかけ	ほき		トマト パセリ	たまねぎ きゅうり	こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	す さけ しお こしょう					
ゆで枝豆				えだまめ			しお						
29 水	牛乳		ぎゅうにゅう									色の薄い野菜	
	29 水	ごはん				こめ							
	肉団子とじゃが芋のカレー煮	とりにく ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも かつおだし かたくりこ	あぶら	しょうゆ しお こしょう	715	23.3	2.0		
	焼きぎょうざ	ぶたにく			キャベツ たまねぎ ほくさい しょうが にんにく	でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ しお					
三色和え	かまぼこ		ピーマン	きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ						
30 木	牛乳		ぎゅうにゅう									種類類	
	30 木	ごはん				こめ							
	あつあげのみそ汁	あつあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ			いりこ さけ	631	26.8	2.8		
	おから入りとりつくね	とりにく おから	ぎゅうにゅう		たまねぎ	パンこ かたくりこ さとう		しょうゆ さけ しお こしょう					
かみかみサラダ	さきいか たこ		にんじん	きりほしだいこん きゅうり レモンじる	さとう	あぶら	しょうゆ しお こしょう さけ す						