



きゅう しょく

給食こんだてひょう



れいわ ねん がつ
令和4年 6月

つき もくひょう せいげつ しょくじ しょくじ みなお
月目標：清潔な食事をしよう。食事のマナーを見直そう

ひよし しょうちゅうがっこう
日義小中学校

日	献立名	食品名						栄養価 小学校 中学校		行事 こんだて ひとくちメモ	
		主食	牛乳	おかず 汁もの 主菜 副菜 その他	赤 おもに体をつくる もともなる食品		緑 おもに体の調子を 整えるもともなる食品		黄 おもにエネルギーの もともなる食品		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
1 水	ごはん	○	たまねぎのみそ汁 鯖の香味焼き おかか和え 甘夏	みそ かつお節 さば	牛乳	さやいん げん ねぎ ほうれん 草 にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ 甘夏みかん	こめ さとう	油	659 824 kcal 30.5 38.1 g 18.9 23.6 g 2.6 3.3 g	今日の鯖はいつもと違う香が口に広がるような味付けで焼いてみました。
2 木	麦ごはん	○	じゃがいもと キャベツのみそ汁 チキンのトマトソース煮 ひじきのサラダ	米みそ 鶏肉	煮干 ひじき 牛乳	パセリ にんじん	キャベツ たまねぎ えのき しめじ はくさい きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも 焼きふ さとう	油	596 745 kcal 25.6 32.0 g 20.6 25.8 g 2.2 2.8 g	トマトに含まれるリコピンは油と一緒に食べるとよく吸収されます。今回は鶏肉と一緒に煮てみました。
3 金	雑穀 ごはん	○	コンソメスープ ポークビーンズ ツナとわかめの サラダ	ウィン ナー 豚もも まぐろ缶 詰	わかめ 牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ えのき とうもろこし キャベツ パプリカ	こめ じゃがいも さとう	油	589 736 kcal 25.6 32.0 g 20.6 25.8 g 2.0 2.5 g	ポークビーンズは豚肉と大豆をケチャップで味付けした料理です。
6 月	ごはん	○	大根スープ 鱈のかりかりあげ ポテトサラダ	かつお節 まあじ ロースハム	牛乳	にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも マカロニ	油 マヨ ネーズ	603 754 kcal 25.7 32.1 g 23.1 28.9 g 2.0 2.5 g	今週はよく噛んで食べる「歯と口の健康週間」です。アジをかりかりに揚げました。
7 火	ごはん	○	豆腐の五目汁 牛肉とごぼうの 佃煮 大根と枝豆サラダ	鶏肉 豆腐 かつお節 牛肉	わかめ 牛乳	にんじん	しめじ ねぎ ごぼう しょうが えだまめ だいこん きゅうり	こめ かたくり粉 こんにゃく さとう	油	601 751 kcal 25.4 31.8 g 19.4 24.3 g 2.4 3.0 g	
8 水	中華丼	○	ワンタンスープ 中華クラゲサラダ	豚肉 イカ えび うずらの卵	牛乳	にんじん さやえん どう ら パプリカ こまつな	きくらげ はくさい たけのこ にんにく しょうが	こめ さとう かたくり粉 ワンタン	油	581 726 kcal 33.0 41.3 g 17.0 21.3 g 2.5 3.1 g	中華丼はたくさんの野菜やエビやイカが入っているとんぷりです。
9 木	ごはん	○	けんちん汁 ごぼごぼチキン かみかみサラダ	豚肉 かつお節 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん はくさい ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	こめ さとう かたくり粉 こんにゃく	油	620 775 kcal 28.7 35.9 g 19.1 23.9 g 1.8 2.3 g	ごぼごぼチキンは鶏肉にごぼうをつけて揚げた料理です。
10 金	ごはん	○	もやしのとろーり汁 鮭のみそマヨ焼き コーンサラダ	ぶたにく みそ 鮭 カニ風味 かまぼこ	牛乳	にんじん パセリ フロッコ リ	もやし しめじ たまねぎ ねぎ キャベツ とうもろこし	こめ さとう	油 マヨ ネーズ	617 771 kcal 21.9 27.4 g 26.6 33.3 g 3.9 4.9 g	今日で歯と口の健康週間が終わりです。最後までしっかり噛んで食べてみよう。
13 月	スパゲティ	○	ミートソース イタリアンサラダ バナナヨーグルト	牛肉 ロース ハム	ヨーグルト 牛乳	にんじん パセリ トマト缶 パプリカ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり パプリカ バナナ	スパゲティ さとう	オリーブ 油	642 803 kcal 28.1 35.1 g 24.1 30.1 g 1.9 2.4 g	ミートソースの起源はイタリアのポロネーゼから来ているよ
14 火	ごはん	○	根菜汁 ササミのたらこ蒸し 和風サラダ	豚肉 かつお節 鶏肉 たらこ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな しそ	ごぼう だいこん れんこん ねぎ はくさい きゅうり	こめ こんにゃく さとう		500 625 kcal 25.5 31.9 g 12.7 15.9 g 1.7 2.1 g	

		献立名		食品名					栄養価 小学校 中学校		行事 こんだて ひとくちメモ
日	主食	牛乳	おかず	赤 おもに体をつくる もとなる食品		緑 おもに体の調子を 整えるもとなる食品		黄 おもにエネルギーの もとなる食品		たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
15 水	ごはん	○	夏ののっぺい汁 冷しゃぶサラダ 朴葉巻き	ちくわ 豚肉	煮干 わかめ 牛乳	にんじん さやいん げん	だいこん きゅうり ねぎ キャベツ パプリカ	こめ さとう こんにゃく かたくり粉 朴葉巻き		561 701 kcal 21.0 26.3 g 11.0 13.8 g 1.5 1.9 g	朴葉巻きは米粉から作ったおもちであんこを包んだ木曾の郷土料理です。
16 木	ごはん	○	沢煮椀 梅雨鰯の蒲焼 かぶのそくせき づけ	豚肉 かつお節 いわし	昆布 牛乳	にんじん 根みつば	ごぼう だけのこ しいたけ キャベツ きゅうり かぶ	こめ かたくり粉 さとう	油	618 773 kcal 26.2 32.8 g 23.1 28.9 g 1.7 2.1 g	
17 金	カレー ライス	○	ウインナー 福神漬けあえ ヨーグルト	豚肉 ウイン ナー	ヨーグ ルト 牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 福神漬け	こめ じゃがいも	油	648 810 kcal 25.5 31.9 g 21.5 26.9 g 2.6 3.3 g	福神漬けとは、だいこん、なす、きゅうりなど5種類以上の食材をしょうゆで漬けた料理のことです。
20 月	ごはん	○	レタスのみそ汁 山賊あげ 五目きんぴら	みそ 鶏肉 ちくわ	わかめ 煮干し 牛乳	にんじん	だいこん えのき レタス にんにく しょうが ごぼう	こめ さとう かたくり粉 こんにゃく	油	625 781 kcal 26.2 32.8 g 23.1 28.9 g 2.2 2.8 g	とりにくは山賊あげ。生姜と一緒にくまかせた味付けです。
21 火	なめし 菜飯	○	かきたま汁 マンダイとさつまいも の甘辛あえ なめたけあえ	たまご マンダイ かつお節	牛乳	にんじん	のざわな こまつな ねぎ しめじ しょうが ほうれん草 はくさい えのき	こめ さとう かたくり粉 さつまいも	油	602 753 kcal 24.8 31.0 g 18.2 22.8 g 1.9 2.4 g	マンダイという魚を揚げて、さつまいもと一緒に甘辛なたれで和えてみました。
22 水	ごはん	○	若竹汁 肉じゃが 春雨サラダ	かつお節 豚肉 たまご ロース ハム	わかめ 牛乳	にんじん さやえん どう	たけのこ たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも こんにゃく さとう はるさめ		596 745 kcal 23.8 29.8 g 16.3 20.4 g 2.2 2.8 g	
23 木	うめ 梅ごはん	○	白玉すまし まだらのカレー揚げ 磯香あえ あんずっこゼリー	なると たら	のり 牛乳	みつば ほうれん 草 にんじん	梅びしお えだまめ えのき はくさい キャベツ	こめ 白玉だんご かたくり粉 あんずっこ ゼリー	油	615 769 kcal 26.4 33.0 g 13.3 16.6 g 2.1 2.6 g	白身魚のまだらにカレー粉で味付けして油であげました。
24 金	ソフト フランス パン	○	ABCスープ チキンのフレーク焼き ポパイサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ほうれん 草	たまねぎ キャベツ とうもろこし	フランスパン ABCマカロニ コーン フレーク	オリ ーブ油 マヨ ネーズ	568 710 kcal 29.8 37.3 g 24.4 30.5 g 2.4 3.0 g	
27 月	ごはん	○	春雨スープ 松風焼き ひじきの煮物	鶏肉 豚肉 豆乳 みそ	ひじき 牛乳	こまつな にんじん さやいん げん	たまねぎ しめじ レタス しいたけ えのき	こめ はるさめ パン粉 さとう	油	628 785 kcal 29.8 37.3 g 21.2 26.5 g 2.3 2.9 g	松風焼きは鶏のひき肉をみそやさとうで味付けをして平らにし、上からケシの実をふりかけて焼くシンプルな料理です。
28 火	ごはん	○	中華スープ 麻婆豆腐 バンサンスー	豆腐 豚肉 みそ かまぼこ うすらの卵	牛乳	にんじん にら チンゲン 菜	ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	こめ さとう かたくり粉 マロニー	油	660 825 kcal 29.8 37.3 g 25.1 31.4 g 2.7 3.4 g	バンサンスーとは3種類の食材を千切りにして和えたものです。
29 水	わかめ ごはん	○	チンゲン菜の かきたま汁 とびうおのフライ	とびうお 鶏肉 液卵 かつお節 かまぼこ	わかめ 牛乳	チンゲン 菜 にんじん にら パプリカ	きくらげ キャベツ きゅうり	こめ こんにゃく こむぎこ パン粉 さとう	油	618 773 kcal 32.7 40.9 g 19.1 23.9 g	フライの魚は今が旬の飛び魚を予定しています。 

			かまぼこサラダ	かまぼこ					2.2 2.8 g		
30 木	ごはん	○	<small>とんじろ</small> 豚汁 <small>ちくき やき</small> 千草焼き まぜっこサラダ	豚肉 かつお節 みそ かまぼこ	しらす 牛乳	にんじん	ごぼう だいこん 玉葱 ねぎ しめじ キャベツ えだまめ はくさい きゅうり	こめ じゃがいも ごんにゃく さとう	油	571 714 kcal 26.3 32.9 g 18.3 22.9 g 2.1 2.6 g	千草焼きとはい ろんな具材を入 れた卵焼きのこ とです。