



R5.

6月 学校給食献立予定表



ひ	よう	しゅじょく	ぎょうにゆう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ちやにやくはねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
1	木	むぎごはん		やき肉 れんこんサラダ もずくかき玉汁	牛乳 とうふ 牛肉 かまぼこ もずく ぶた肉 とりさきみ とり肉 ひじき たまご 赤みそ(かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 でんぶん ごましよう油ドレッシング	たまねぎ にんにく しょうが れんこん りんご にんじん きゅうり ねぎ	640.0 27.4
2	金	むぎごはん		コーンしゅうまい② そくせきつけ あつあげのみそ煮	牛乳 あつあげ ぶた肉 とり肉 きざみ昆布 麦みそ 米みそ	米 麦 油 さとう ごま でんぶん こむぎこ	キャベツ にんじん とうもろこし たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ こんにやく にんにく しょうが	639.0 24.3
歯と口の健康週間9日まで								
5	月	げんまいパン さつまいもスティック		ピーンズサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳 ハム とり肉 ベーコン ひよこ豆 レッドキドニー スキムミルク	げんまいパン 油 さとう じゃがいも マカロニ おさつスティック	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ パセリ えだまめ 青えんどう豆	618.0 25.2
6	火	むぎごはん		ぎょうざ② カリじゃがサラダ ごまキムチ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ 赤みそ 米みそ (かつお節)	米 麦 油 さとう ごま ねりごま こむぎこ でんぶん ごま油 さといも じゃがいも	キャベツ にんじん たらこ しょうが しょうが たまねぎ にんにく ごぼう だいこんこんにやく ねぎ こまつな	648.0 21.2
防災給食								
7	水	きゅうきゅう五目ごはん		きりぼしだいこんのいため煮 バナナ おひめさんだんご汁	牛乳 てんぷら とり肉 油あげ 麦みそ (かつお節・出し昆布・にぼし)	米 油 さとう ごま油 こむぎこ さつまいも もちげんまい	きりぼしだいこん にんじんこんにやく バナナ ねぎ しいたけ ごぼう	631.0 21.2
かみかみ献立								
8	木	むぎごはん		小いわしうめのかあげ ごぼうとナッツのカミカミサラダ だいずの五目煮	牛乳 てんぷら いわし とり肉 だいず あつあげ	米 麦 油 さとう こめこ こむぎこ ピーナツ じゃがいも ばんこ コールスロードレッシング	ごぼう きゅうり れんこん うめ にんじん たけのここんにやく いんげん	677.0 26.3
9	金	むぎごはん		なすバーグ ゆかりあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 ぶたミンチ 油あげ こおやどうふ わかめ たまご 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ばんこ でんぶん じゃがいも	たまねぎ なす きゅうり ゆかり にんじん ねぎ しいたけ	630.0 24.6
12	月	こめこパン		チキンのチーズやき にんじんサラダ ズッキーニ入りコンソメスープ	牛乳 チーズ とり肉 ツナ ベーコン	こめこパン 油 さとう	にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ ズッキーニ パセリ	619.0 33.0
ふるさとくまさんデー								
13	火	まぜごはん		いわしのしょうが煮 いんげんのでんぷら たまき汁	牛乳 とり肉 てんぷら 油あげ いわし (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう こめこ こむぎこ	にんじん ごぼう しいたけ いんげん ねぎ たけのこ こんにやく えのき しょうが	633.0 26.5
14	水	コッペパン		のり塩きびなご ポテトサラダ やきそば	牛乳 きびなご ハム チーズ ちくわ ぶた肉 青のり ヨーグルト	コッペパン 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ちやんぼんめん でんぶん	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ	659.0 25.3
15	木	むぎごはん		手作りコロッケ きゅうりとわかめのすのもの なすと油あげのみそ汁	牛乳 ぶたミンチ たまご わかめ ちくわ 油あげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま ばんこ こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり なす しいたけ ねぎ	642.0 22.4
16	金	むぎごはん		ぶたキムチ もやしのナムル はるさめスープ	牛乳 あつあげ わかめ ぶた肉 かまぼこ とりさきみ	米 麦 油 さとう ごま はるさめ	はくさいキムチ にんじん たまねぎ たら たけのこ もやし きゅうり きくらげ キャベツ ねぎ	610.0 24.0
食育の日								
19	月	ひのくにパン		きりぼしだいこんのサラダ さきみのセサミフライ わかめスープ	牛乳 とりさきみ わかめ たまご とうふ かまぼこ	ひのくにパンごますりごま ノンエッグマヨネーズ ばんこ こむぎこ 油	きりぼしだいこん にんじん えだまめ きゅうり ホールコーン たまねぎ しいたけ	690.0 31.1
20	火	むぎごはん		あつやきたまご ひじきいため 魚そうめん汁	牛乳 たまご ちくわ 油あげ 魚そうめん とうふ ひじき (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう でんぶん 水あめ	ねぎ たまねぎ えだまめ にんじん しいたけ	627.0 26.4
21	水	しょくパン 黒豆きなこクリーム		チキンのカレーマヨやき にんじんドレッシングサラダ ワナタンスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉	しょくパン ノンエッグマヨネーズ さとう オリーブ油 油 ワナタン 黒豆きなこクリーム	キャベツ きゅうり たまねぎ アスパラガス ホールコーン にんじん もやし はくさい しいたけ ちんげんさい	680.0 27.3
ふるさとくまさんデー								
22	木	むぎごはん		れいとうカットみかん② かりかりきゅうり おやこ煮	牛乳 とり肉 たまご あつあげ	米 麦 油 さとう じゃがいも	みかん つぼづけ きゅうり キャベツ たまねぎこんにやく にんじん グリーンピース しいたけ	670.0 27.4
お魚給食の日								
23	金	チキンカレー		マダイのパンこやき トマトサラダ	牛乳 だいず まだい とり肉 スキムミルク	米 麦 油 さとう オリーブ油 ばんこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こんにやく トマト きゅうり ホールコーン たまねぎ にんじん りんご	687.0 26.7
26	月	しょくパン		手作りハンバーグ グリーンサラダ トマトたまスープ	牛乳 ぶたミンチ 牛ミンチ たまご ベーコン	しょくパン ばんこさとう 油 でんぶん	たまねぎ キャベツ きゅうり レタス しめじ にんじん クリームコーン トマト パセリ	647.0 29.7
27	火	むぎごはん		はるまき わかめサラダ マーボーどうふ	牛乳 わかめ とうふ ちくわ ぶたミンチ ぶた肉 麦みそ 赤みそ	米 麦 油 さとう ごま油 でんぶん はるさめ こむぎこ こめこ	にんじん きゅうり キャベツ ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが	695.0 23.7
28	水	しょくパン		ゴーヤ入りかきあげ エッグサラダ 肉うどん	牛乳 ちりめん ちくわ たまご ハム 牛肉 ノンエッグマヨネーズ (にぼし)	しょくパン こむぎこ さとう 油 うどん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん きゅうり キャベツ しょうが しいたけ はくさい ねぎ	676.0 26.5
29	木	むぎごはん		たちうおの甘みそかけ こまつなごまあえ 野菜のとりみ汁	牛乳 たちうお ちくわ とり肉 あつあげ 赤みそ (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう ごま さといも でんぶん	りんご こまつな しめじ もやし にんじん しいたけ ズッキーニ しょうが	640 25.6
30	金	わかめごはん		とりレバーのあまずあえ 三色あえ すまし汁	牛乳 かまぼこ とり肉 とうふ わかめ とりレバー (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう でんぶん こむぎこ	たまねぎ ねぎ にんじん ピーマン キャベツ しいたけ ホールコーン	618 28.2

ふるさとくまさんデー



【 いんげん 】



いんげんは、成長が早いので、1年に2〜3回収穫できます。旬は6月から9月の夏野菜になります。若いうちにサヤごと食べるので「さやいんげん」といいます。βカロテンや食物せんいなど栄養もたっぷり含みます。茹でるとほのかな甘味があります。

【 きゅうり 】



五和学校給食センターでは、年間を通して手野の丸木さんが作られたきゅうりを使用しています。肥料や農薬の適正な使用に十分心がけ、良い品質で安全なきゅうりの栽培に気をつけられています。



【 お知らせ 】

6月7日(水)は、五和小中学校合同水害避難訓練が行われます。そこで、給食でも防災給食を提供します。アレルギー特定原材料等28品目不使用の学校給食用非常食の救給五目ごはんと団子汁、切り干し大根の炒め煮、バナナを出します。困った時にストックできる乾物を主に利用した献立です。
*エネルギーを考慮して、中学生には、小さなココアパンが付きまます。

