



R5.

6月 学校給食献立予定表



日 曜	主食	牛乳	おかず	材 料			エネルギー たんぱく質
				主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
1 木	麦ごはん		焼き肉	牛乳 とうふ 牛肉 かまぼこ もずく	米 麦 油 さとう ごま	たまねぎ にんにく しょうが	794.0
			れんこんサラダ たまごかき玉汁	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)	ごま油 でんぶん ごましょう油ドレッシング	れんこん りんご にんじん きゅうり ねぎ	33.7
2 金	麦ごはん		コーンしゅうまい②	牛乳 あつあげ ぶた肉	米 麦 油 さとう ごま	キャベツ にんじん とうもろこし	771.0
			即席漬 厚あげのみそ煮	とり肉 きざみ昆布 麦みそ 米みそ	でんぶん 小麦粉	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	29.2
食と口の健康週間0日まで							
5 月	玄米パン まつまいもスティック		ビーンズサラダ	牛乳 ハム とり肉 ベーコン	玄米パン 油 さとう	キャベツ にんじん きゅうり	731.0
			マカロニのクリーム煮	ひよこ豆 レッドキドニー スキムミルク	じゃがいも マカロニ おさつスティック	たまねぎ パセリ えだまめ 青えんどう豆	29.8
6 火	麦ごはん		ぎょうざ③	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ	米 麦 油 さとう ごま ねりごま	キャベツ にんじん たらこ きゅうり はくさい 昆布	815.0
			カリじゃがサラダ ごまキムチ汁	赤みそ 米みそ (かつお節)	小麦粉 でんぶん ごま油 さといも じゃがいも	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	26.0
防災給食							
7 水	救給五目ごはん コアパン		切り干し大根の炒め煮	牛乳 てんぷら とり肉 油あげ	米 油 さとう ごま油	きりぼしだいこん にんじん こんにやく	845.0
			バナナ お姫さんだんご汁	麦みそ (かつお節・出し昆布・にぼし)	小麦粉 さつまいも もち玄米	バナナ ねぎ しいたけ ごぼう	29.1
かみかみ献立							
8 木	麦ごはん		小いわしゆめが香あげ	牛乳 てんぷら いわし とり肉	米 麦 油 さとう 米粉 小麦粉	ごぼう きゅうり れんこん うめ	840.0
			ごぼうとナッツのカミカミサラダ 大豆の五目煮	だいたい あつあげ	ピーナツ じゃがいも パン粉 コールスロードレッシング	にんじん たけのこ こんにやく いんげん	32.4
9 金	麦ごはん		なすバーグ	牛乳 ぶたミンチ 油あげ	米 麦 油 さとう	たまねぎ なす きゅうり ゆかり	777.0
			ゆかりあえ じゃがいものみそ汁	おこやどろふ わかめ たまご 麦みそ (にぼし)	パン粉 でんぶん じゃがいも	にんじん ねぎ しいたけ	29.9
12 月	米粉パン		チキンのチーズ焼き	牛乳 チーズ とり肉 ツナ	米粉パン 油 さとう	にんじん キャベツ	748.0
			にんじんサラダ ズッキーニ入りコンソメスープ	ベーコン		ホールコーン たまねぎ ズッキーニ パセリ	40.5
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	牛乳 とり肉 てんぷら 油あげ	米 麦 油 さとう	にんじん ごぼう しいたけ	781.0
			いんげんの天ぷら たぬき汁	いわし (かつお節・出し昆布)	米粉 小麦粉	いんげん ねぎ たけのこ こんにやく えのき しょうが	32.2
14 水	コッパン		のり塩きびなご	牛乳 きびなご ハム チーズ	コッパン 油 じゃがいも	きゅうり たまねぎ にんじん	832.0
			ポテトサラダ やきそば	ちくわ ぶた肉 青のり ヨーグルト	ノンエッグマヨネーズ ちゃんぽん麺 でんぶん	キャベツ もやし ねぎ	31.3
15 木	麦ごはん		手作りロコケ	牛乳 ぶたミンチ たまご	米 麦 油 さとう ごま	たまねぎ にんじん	794.0
			きゅうりとわかめの酢の物 なすと油あげのみそ汁	わかめ ちくわ 油あげ 麦みそ (にぼし)	パン粉 小麦粉 じゃがいも	グリーンピース きゅうり なす しいたけ ねぎ	27.0
16 金	麦ごはん		ぶたキムチ	牛乳 あつあげ わかめ	米 麦 油 さとう	はくさいキムチ にんじん たまねぎ	754.0
			もやしのナムル はるさめスープ	ぶた肉 かまぼこ とりさきみ	ごま はるさめ	にら たけのこ もやし きゅうり きくらげ キャベツ ねぎ	29.2
夏祭の日							
19 月	ひのくにパン		切り干し大根のサラダ	牛乳 とりさきみ わかめ	ひのくにパン ごますりごま	きりぼしだいこん にんじん えだまめ	822.0
			ささみのセサミフライ わかめスープ	たまご とうふ かまぼこ	ノンエッグマヨネーズ パン粉 小麦粉 油	きゅうり ホールコーン たまねぎ しいたけ	35.5
20 火	麦ごはん		厚焼きたまご	牛乳 たまご ちくわ	米 麦 油 さとう	ねぎ たまねぎ えだまめ	771.0
			ひじき炒め 魚そうめん汁	油あげ 魚そうめん とうふ ひじき (かつお節・出し昆布)	でんぶん 水あめ	にんじん しいたけ	32.3
21 水	食パン 黒豆きなこクリーム		チキンのカレーマヨ焼き	牛乳 とり肉 ぶた肉	食パン ノンエッグマヨネーズ さとう オリーブ油 油	キャベツ きゅうり たまねぎ	797.0
			にんじんドレッシングサラダ ワンドンスープ		小麦粉 油 ワンドン 黒豆きなこクリーム	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	31.2
ふるさとくまさんデー							
22 木	麦ごはん		冷凍カットみかん②	牛乳 とり肉 たまご あつあげ	米 麦 油 さとう	みかん つぼづけ きゅうり キャベツ	825.0
			かりかりきゅうり 親子煮		じゃがいも	たまねぎ こんにやく にんじん グリーンピース しいたけ	33.6
お魚給食の日							
23 金	チキンカレー		マダイのパン粉焼き	牛乳 だいたい まだい とり肉	米 麦 油 さとう	にんにく トマト きゅうり	846.0
			トマトサラダ	スキムミルク	オリーブ油 パン粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ホールコーン たまねぎ にんじん りんご	32.4
26 月	食パン		手作りハンバーグ	牛乳 ぶたミンチ 牛ミンチ	食パン パン粉 さとう 油	たまねぎ キャベツ きゅうり	825.0
			グリーンサラダ トマたまスープ	たまご ベーコン	でんぶん	レタス しめじ にんじん クリームコーン トマト パセリ	37.4
27 火	麦ごはん		はるまき	牛乳 わかめ とうふ ちくわ	米 麦 油 さとう ごま油	にんじん きゅうり キャベツ	822.0
			わかめサラダ 麻婆豆腐	ぶたミンチ ぶた肉 麦みそ 赤みそ	でんぶん はるさめ 小麦粉 米粉	ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが	28.4
28 水	食パン		ゴーヤ入りかきあげ	牛乳 ちりめん ちくわ	食パン 小麦粉 さとう	にがりたまねぎ いんげん	872.0
			エッグサラダ 肉うどん	たまご ハム 牛肉 (にぼし)	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	33.5
29 木	麦ごはん		たちうおの甘みそかけ	牛乳 たちうお ちくわ	米 麦 油 さとう ごま	りんご こまつな しめじ	754
			こまつなごまあえ 野菜のとろみ汁	とり肉 あつあげ 赤みそ (かつお節・出し昆布)	さといも でんぶん	もやし にんじん しいたけ ズッキーニ しょうが	30.0
30 金	わかめごはん		とりとレバーの甘酢あえ	牛乳 かまぼこ とり肉 とうふ	米 麦 油 さとう	たまねぎ ねぎ にんじん	761
			三色あえ すまし汁	わかめ とりレバー (かつお節・出し昆布)	でんぶん 小麦粉	ピーマン キャベツ しいたけ ホールコーン	34.9

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まれます。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ています。



【 お知らせ 】

6月7日(水)は、五和小中学校合同水書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、小さなコアパンが付きます。