



【6月】学校給食献立予定表 小学校



栖本学校給食センター 担当：西岡 (TEL: 0969-54-5333)

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	主な材料			栄養量	
				赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	もく ミルクパン		やさいスープ やきナゲット カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー チキンナゲット	ミルクパン さとう マーガリン じゃがいも	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり ピーマン	650	21.3
2	きん ぶたキムチごはん		わかめスープ もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが キムチ にんじん わかめ たまねぎ しいたけ きゅうり もやし	637	21.3
5	げつ むぎごはん		とうふとわかめのみそしる こんさいつくね かみかみサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あげ ぶたにく たまご さきいか わかめ(にぼし)	こめ むぎ パンこ でんぶん さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ ごぼう れんこん しょうが もやし きゅうり	711	30.6
6	か こめこいりにんじんパン		わかめうどん てづくりかきあげ ツナキャベツサラダ	ぎゅうにゅう あげ とりにく かまぼこ ツナ わかめ (かつお・こんぶ)	こめこいりにんじんパン さとう うどんめん てんぷらこ あぶら オリーブオイル	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう いんげん キャベツ きゅうり ホールコーン	692	26.7
7	すい かみかみたかなごはん		かきたまじる ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう だいち とりにく ちくわ とうふ たまご ちりめん(かつお・こんぶ)	こめ むぎ ごま さとう でんぶん あぶら	たかなづけ にんじん たまねぎ ねぎ わかめ キャベツ きゅうり	697	25.3
8	もく アーモンドトースト		クリームシチュー カルシウムサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	しょくパン さとう じゃがいも マーガリン アーモンド こむぎこ パター オリーブオイル	にんじん たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり えだまめ	687	23.8
9	きん むぎごはん 天草のまだい		ごもくじる まだいのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう たい とりにく あつあげ (にぼし)	こめ むぎ こんにやく さとう ごま	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし	690	34.1
12	げつ むぎごはん		かじょうどうふ やきぶたときくらげのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ やきぶた	こめ むぎ さとう でんぶん ごま	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ きくらげ もやし きゅうり キャベツ いんげん	656	28
13	か しょくパン		ウィンナースープ じゃがいものミートソースやき ブルベリージャム	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく だいち チーズ	しょくパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ブルベリージャム	640	22
14	すい うめじゃこごはん		ちくぜんに ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく さつまあげ こうやどうふ ちくわ	こめ むぎ ごま さとも こんにやく さとう	にんじん れんこん ごぼう きゅうり キャベツ いんげん	653	23.9
15	もく こくとうむしパン		きのこクリームスパゲティ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ クリーム とりにく	ホームケーキミックス くるさとう スパゲティ オリーブオイル こめこ イタリアンドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン ピーマン	627	20.7
16	きん しろごはん		しらたまじる さかなのカレーなんぼん いんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう ちくわ あげ とりにく ホキ (にぼし)	こめ しらたまだんご ごま こむぎこ あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん もやし	685	26.5
19	げつ ざつこくごはん なすとくさんてい		なすのみそしる きびなごカリカリあげ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう あげ とうふ きびなご わかめ (にぼし)	こめ あぶら さとう こだいまい ごま	なす たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう キャベツ コーン	668	21.1
20	か ココアパン		ポトフ トマトオムレツ チーズサラダ	ぎゅうにゅう ハム ウィンナー オムレツ チーズ	ココアパン さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ コーン	600	24.5
21	すい ハヤシライス		じゃこナッツサラダ あまなつぜりー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん	こめ むぎ じゃがいも さとう カシューナッツ あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり あまなつ みかんジュース イナアガー	696	19.4
22	もく しょくパン		おしほうちょう キャロットサラダ マーシャルピンズ	ぎゅうにゅう あげ とりにく ちくわ ツナ (にぼし)	しょくパン さとう あぶら マーシャルピンズ	たまねぎ だいこん にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	364	22.1
23	きん むぎごはん		にくだんごスープ やきぎょうざ パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ハム	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こむぎこ ごまあぶら はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ こまつな ねぎ もやし きゅうり	632	21.3
26	げつ ゆかりごはん		はんぺんじる てばもとのさっぱり おくらのかつおあえ	ぎゅうにゅう とうふ はんぺん とりにくわかめ (こんぶ)	こめ むぎ さとう	ゆかり たまねぎ にんじん ねぎ しょうが オクラ きゅうり キャベツ	595	26.6
27	か チーズパン		コンソメスープ やさいコロッケ ほうれんそうのサラダ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ハム コロッケ	チーズパン さとう あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン ほうれんそう	631	22.6
28	すい カレーライス		コールスローサラダ れいとうパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ むぎ じゃがいも	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり コーン パインアップル	680	19
29	もく セルフフィッシュバーガー		マカロニスープ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	まるパン さとう あぶら マカロニ	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん きゅうり ホールコーン	612	23.5
30	きん むぎごはん		おやこに ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご あつあげ こうやどうふ ひじき	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう キャベツ えだまめ	637	23.4

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。



6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」です！

噛むことは体や脳にとってとても大切なことですが、現代人は噛む回数が少なくなっているといわれています。一口30回以上噛んで食べることを目標にしてみましょう！



歯が丈夫だと
いわれている
歯強歯



1回の食事では
約3,990回
かんでいたと
いわれている

こんな食べ物でかみかみ運動！

