



6月きゅうしょくよていこんだてひょう

さのしょう

* 今月の栄養目標は「健康な骨と歯をつくろう」です。

今月の給食は21回の予定です。

日	こんだてめい	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						69.3kcal 25.0g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とうふのカレーに		あぶら	ぶたにく・とうふ		たまねぎ・にんじん・グリピース		
	ポテたまめサラダ れいとうみかん	じゃがいも・さとう	ごまあぶら	だいず		にんじん・きゅうり れいとうみかん		
3 (水)	りんごチップパン	こむぎこ・さとう			スキムミルク	りんごチップ		59.0kcal 26.5g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ムサカ	じゃがいも・さとう	オリーブ油	ぶたにく	チーズ	たまねぎ・なす・トマト		
	ファソラダ (豆のスープ) フルヨーグルト			ベーコン・しろはなまめ		にんじん・たまねぎ・キャベツ・セロリ パセリ		
4 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						68.7kcal 25.2g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	カラフルたまごやき	さとう	バター マヨネーズ	たまご・ベーコン・ウィンナー	チーズ	たまねぎ・コーン・にんじん・ピーマン		
	ひじきのいために けんちんじる	さとう	あぶら	あぶらあげ	ひじき	さやいんげん・にんじん ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		
5 (金)	コーンライス	こめ・むぎ	バター			コーン		63.2kcal 25.4g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	イカドリア	こむぎこ	バター・あぶら	いか	チーズ	たまねぎ・トマト・ピーマン・しめじ		
	こまつなサラダ メロン	さとう	ごまあぶら ごま			こまつな・きゅうり・コーン メロン		
8 (月)	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	ツナ		たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース		62.7kcal 24.7g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	オムレツ(トマト入)	さとう・でんぷん	あぶら	たまご・きゅうり・ぶたにく		トマト・にんじん・たまねぎ		
	ごぼうチップ みそしる		あぶら	あまあげ	わかめ	ごぼう はねぎ		
9 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						65.4kcal 29.2g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ねぎみそパオズ	こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく		ねぎ・キャベツ・たまねぎ・にんじん		
	やさいのチャプチェ もずくのスープ てづくりふりかけ	はるさめ・さとう でんぷん さとう	あぶら・ごま ごまあぶら あぶら・ごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ・たまご だいず・かつおぶし	もずく ちりめんじゃこ	たまねぎ・キャベツ・にんじん コーン・はねぎ		
10 (水)	だいずわかめごはん	こめ・むぎ	あぶら	だいず	わかめ			71.7kcal 31.6g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さけのマスタードやき	パン	マヨネーズ	さけ		パセリ		
	きりぼしだいこんのもの すましじる	しらたき・さとう	あぶら	さつまあげ かまぼこ・とうふ		きりぼしだいこん・しいたけ・にんじん えのきたけ・はねぎ		
11 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						66.9kcal 26.5g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ	あぶら	ししゃも				
	こやどうふのたまごとし だいこんのみそしる サンフルーツ	さとう じゃがいも		とりにく・こやどうふ たまご	わかめ	しいたけ・たまねぎ・にんじん・いんげん はねぎ サンフルーツ		
12 (金)	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく		こまつな		62.7kcal 23.6g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ぎょうざ	こむぎこ・さとう でんぷん		ぶたにく・だいず		キャベツ・たまねぎ		
	ハンサンスー ちゅうかコーンスープ	はるさめ・さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	とうふ・たまご		きゅうり・にんじん・キャベツ・コーン しいたけ・コーン・はねぎ		
ふるさと 給食献立 15 (月)	さくらえびごはん	こめ・むぎ	さとう	あぶらあげ・さくらえび とりにく		しいたけ・グリーンピース		57.0kcal 22.4g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	みしまの郷土料理 おさく	じゃがいも・さとう こんにゃく	あぶら	なまあげ		だいこん・にんじん・ごぼう・たけのこ しいたけ・いんげん		
	かきたまみそしる れいとうみかん			たまご・とうふ	わかめ	はねぎ れいとうみかん		
16 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						67.3kcal 26.7g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	トンクドゥフ	さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく・なまあげ		しいたけ・にんじん・グリーンピース		
	あおなとひじきのにびたし みそしる あじつけござかな	じゃがいも さとう	あぶら	ちくわ あぶらあげ	ひじき わかめ	しいたけ・こまつな たまねぎ・はねぎ		

* 17日~30日は裏面をごらんください *



日	こんだてめい	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
17 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						619kcal 25.2g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのソースいため	さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ・キャベツ・パセリ		
	いそペポテ	じゃがいも			あおのり			
	ミニトマト					ミニトマト		
	なすのみそしる			あぶらあげ		なす・はねぎ		
18 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						559kcal 17.3g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	キャベツいりつくね	さろう	ラード	とりにく		キャベツ		
	エリンギソテー		バター			エリンギ・チンゲンサイ		
	わかめスープ	はるさめ	ごま		わかめ	にんじん・たまねぎ・にら		
	のりのつくだに				のりのつくだに			
ふるさと給食の日 19 (金)	くろまいごはん	こめ・くろまい	ごま			えだまめ		627kcal 21.7g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	みしまコロッケ(ごまソース)	じゃがいも・こむぎこ パンこ		ぶたにく・たまご・だいず		たまねぎ		
	こまつなのソテー		あぶら	ハム		こまつな・コーン		
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも		ぶたにく・とうふ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		
22 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						601kcal 25.4g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	おやくどん	さとう		とりにく・たまご		たけのこ・しいたけ・にんじん グリーンピース		
	すましじる			かまぼこ・とうふ		えのきたけ・はねぎ		
	めだまやせりー	さとう			ぎゅうにゅう	あんず		
23 (火)	とりごぼうピラフ	こめ・むぎ	バター	だいず・とりにく		グリーンピース・たまねぎ・にんじん ごぼう		637kcal 26.3g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ウインナー	チーズ	たまねぎ・グリーンピース		
	トマトとたまごのスープ			ベーコン・たまご		たまねぎ・トマト・ほうれんそう		
	かこうごさかな			かこうごさかな				
24 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						657kcal 25.9g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	いかのちゅうかいため	でんぷん・さとう	あぶら・ごまあぶら カシューナッツ	いか		たけのこ・ねぶかねぎ・アスパラガス		
	にくだんごスープ	はるさめ・さとう パンこ		とりにく		たまねぎ		
	かつおふりかけ			かつおふりかけ				
	びわ				びわ			
25 (木)	ゆかりごはん	こめ・むぎ				ゆかり		656kcal 23.7g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	こいわしフライ	こむぎこ・パンこ・こめ	あぶら	かたくちいわし				
	かわりきんぴら	さとう	ごま・あぶら	ぎゅうにく	ひじき	ごぼう・にんじん・いんげん		
	ぐだくさんじる	じゃがいも		あぶらあげ		たまねぎ・しめじ・はねぎ・だいこん		
26 (金)	ひらうどん	こむぎこ						621kcal 25.6g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	カレーうどん		あぶら	とりにく・なると	アスパラ・チーズ	にんじん・たまねぎ・はねぎ		
	あつやきたまご	さとう		たまご				
	こまつなのサラダ	さとう				こまつな・きゅうり・コーン		
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー			
29 (月)	とうもろこしごはん	こめ・むぎ				とうもろこし・えだまめ		648kcal 28.4g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とりにくのてりに	さとう		とりにく				
	はるさめサラダ	はるさめ・さとう	ごま ごまあぶら			きゅうり・にんじん・こまつな		
	かきたまみそしる			たまご・とうふ	わかめ	はねぎ		
30 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						667kcal 19.5g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	しらすいりシューマイ	こむぎこ		しらす・たら		たまねぎ		
	あげなすのこうみあげ		ごま・あぶら ごまあぶら			なす・たまねぎ・いんげん		
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ		たまねぎ・はねぎ		
	すいか				すいか			

☆ふるさと給食週間 6/15(月)~6/19(金)☆

・静岡県産や三島産の食材をたくさん使った献立になっています。
また、三島の郷土料理「おざく」を取り入れています。
おざくは、むかし結婚式など人寄せがあった時に近所の人たちが集まって作った料理です。生揚げ、大根、にんじん、ごぼう、さといも、こんにゃくなど地元で収穫されたやさしい素材を使ったしょうゆ味の煮物です。



給食で使用しているお米は三島・函南で作られている「あいちのかおり」というお米です。

