



# 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	じゃがいも・さとう	ごまあぶら	だいず		にんじん・きゅうり		
3 (水)	れいとうみかん					れいとうみかん		59.0kcal 26.5g
	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		
	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		
4 (木)	ファソラダ (豆のスープ)				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		68.7kcal 25.2g
	フルヨーグルト	さとう			ヨーグルト ぎゅうにゅう	みかんかん・ももかん・パインかん		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5 (金)	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		63.2kcal 25.4g
	ひじきのいために	さとう	あぶら	あぶらあげ	ひじき	さやいんげん・にんじん		
	けんちんじる	じゃがいも・でんぷん こんにゃく		とうふ・たまご・とりにく		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		
	コーンライス	こめ・むぎ	バター			コーン		
8 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			62.7kcal 24.7g
	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	さとう	ごまあぶら ごま			こまつな・きゅうり・コーン		
	メロン					メロン		
9 (火)	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		65.4kcal 29.2g
	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		あぶら			ごぼう		
10 (水)	みそしる			あまあげ	わかめ	はねぎ		71.7kcal 31.6g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	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・にら		
11 (木)	やさいのチャプチェ	はるさめ・さとう	あぶら・ごま ごまあぶら	ぶたにく		たまねぎ・キャベツ・にんじん		66.9kcal 26.5g
	もずくのスープ	でんぷん		とうふ・たまご	もずく	コーン・はねぎ		
	てづくりふりかけ	さとう	あぶら・ごま ごまあぶら	だいず・かつおぶし	ちりめんじゃこ			
	だいたくみそしる	じゃがいも				わかめ	はねぎ	
12 (金)	サンフルーツ					サンフルーツ		62.7kcal 23.6g
	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		
	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		
ふるさと 給食献立 15 (月)	ハンサンスー	はるさめ・さとう	ごまあぶら ごま			きゅうり・にんじん・キャベツ・コーン		57.0kcal 22.4g
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		しいたけ・コーン・はねぎ		
	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		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16 (火)	みしまの郷土料理 おざく	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		67.3kcal 26.7g
	かきたまみそしる			たまご・とうふ	わかめ	はねぎ		
	れいとうみかん					れいとうみかん		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
16 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			67.3kcal 26.7g
	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		あぶら	ちくわ	ひじき	しいたけ・こまつな		
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ	わかめ	たまねぎ・はねぎ		
あじつけござかな	さとう			ござかな				

\* 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		
	いそペポテト	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。

