



がつ こん だて よ てい ひょう
6月の献立予定表



はつ かい ちり つみ やじ まし ょう が つ こ う
廿日市市立宮島小学校
はつ かい ちり つみ やじ まし が つ こ う き ゅ う し ょ く
廿日市市立宮島学校給食センター

こん げ つ こん だ て も く ひ ょ う
今月の献立目標

は
歯をじょうぶにしよう！

日 (曜)	こん だ て め い 献 立 名	材 料 名			やさい 野菜 の量 (g)	栄養量 エネルギー (kcal) 食塩 相当量(g)	ひとくちメモ
		き しょく ひん 黄の食品	あか しょく ひん 赤の食品	みどり しょく ひん 緑の食品			
		おもにエネルギーのもと	おもにからだ に体をつくるもと	おもにからだ ち ょ う し と の に体の調子を整えるもと			
1 (木)	コッペパン クリームシチュー かりぼりサラダ メロン 牛乳	パン じゃがいも こむぎこ パター きびざとう こめあぶら	とりにく ♥てぼうまめ ♥むとうれんにゅう なまクリーム ♥こなチーズ ♥牛乳	たまねぎ にんじん しめじ スナップえんどう きゅうり だいこん メロン	130	601 2.3	★献立・食材紹介★ 6月の献立目標は「歯をじょうぶにしよう！」です。歯をじょうぶにするために、特に必要な栄養素はカルシウムです。また、よくかんで食べることも大切です。 6月の給食には、カルシウムを多く含む食品、かみごたえのある食品を多くとり入れました。 ♥カルシウムを多く含む食品 (100gあたり100mg以上含む) ★かみごたえのある食品
2 (金)	ごはん ししゃもの2しよくあげ そらまめのしおゆで じゃがいものうまに 牛乳	こめ こむぎこ なたねあぶら じゃがいも こめあぶら きびざとう	♥★ししゃも ♥あおのり とりにく ♥牛乳	そらまめ にんじん たまねぎ ★こんにやく さやいんげん	87	652 1.7	
5 (月)	ごはん まめでよがんす キャベツのこんぶあえ ごぼうのしぐれに 牛乳	こめ でんぶん パンこ こめあぶら ごまあぶら きびざとう	おから ♥★だいず ♥ひじき ♥★しらすぼし たまご はんぺん ぶたにく ♥★こんぶ さつまあげ ♥牛乳	たまねぎ にんじん しめじ ♥ひろしまな キャベツ しょうが ★ごぼう ★いとこんにやく	140	611 2.0	
6 (火)	ごはん カレーちりめん ごもくに きゅうりのうめサラダ 牛乳	こめ ♥★アーモンド きびざとう じゃがいも こめあぶら	♥★しらすぼし ♥★だいず とりにく ♥なまあげ ♥★こんぶ ♥★わかめ ♥牛乳	にんじん ★こんにやく さやいんげん ★ほししいたけ きゅうり うめぼし	65	620 1.4	
7 (水)	ごはん あまごのからあげ もやしのごまずあえ だんごいりごじる 牛乳	こめ でんぶん なたねあぶら きびざとう ♥ごま しらたまもち	♥★あまご ちくわ ♥★だいず ♥あぶらあげ ♥みそ ♥牛乳	もやし キャベツ だいこん ★こんにやく にんじん まいたけ ねぎ	95	647 2.1	
8 (木)	ごぼうの Pasta ポタージュスープ シーザーサラダ 牛乳	スパゲティー パター オリーブあぶら パン じゃがいも こめあぶら ♥★アーモンド	ぶたにく なまクリーム ♥こなチーズ ♥牛乳	にんにく ★ごぼう ねぎ にんじん たまねぎ ♥パセリ キャベツ きゅうり あかピーマン あかたまねぎ	120	646 1.9	
9 (金)	もぶりごはん きりぼしだいこんのたまごやき きゅうりのあまづづけ わかめじる 牛乳	こめ ★むぎ きびざとう こめあぶら ふ ♥ごま	♥あぶらあげ ♥★くろまめ とりにく たまご ♥★わかめ ♥牛乳	にんじん ★ごぼう ねぎ ★ほししいたけ さやいんげん ♥きりぼしだいこん しょうが きゅうり たまねぎ えのきたけ	131	626 2.6	【よくかんで食べる効果】 1. 消化・吸収をよくする 2. 味がよくわかる 3. 食べすぎを防ぐ 4. 脳の働きを活かす 5. 歯の病気を防ぐ
13 (火)	ごはん だいずのいそに きゅうりのすのもの じゃがいものごまあえ 牛乳	こめ こめあぶら きびざとう じゃがいも ♥ごま	♥ひじき ♥なまあげ ♥★だいず とりにく ♥★わかめ ♥★しらすぼし ♥牛乳	にんじん こんにやく ★ごぼう さやいんげん きゅうり	80	626 1.5	
15 (木)	フィッシュバーガー ABCスープ さくらんぼ 牛乳	パン こむぎこ マカロニ パンこ なたねあぶら きびざとう マヨネーズ オリーブあぶら	タラ たまご ♥チーズ とりにく ♥牛乳	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ えのきたけ にんじん コーン ♥チンゲンサイ さくらんぼ	88	627 2.5	
16 (金)	ターメリックライス ダルカレー しんたまねぎのサラダ フルーツポンチ 牛乳	こめ ★むぎ パター こむぎこ こめあぶら きびざとう	♥★ひよこめ とりにく ♥★わかめ ♥牛乳	♥パセリ たまねぎ にんじん にんにく しょうが レーズン きゅうり みかんかん パインかん ももかん パナナ	127	606 1.5	
19 (月)	【しょくいくのひ わしよくのきほんこんだて】 ごはん さばのしおやき だいこんおろし ほうれんそうとえのきたけのおひたし みそじる 牛乳	こめ きびざとう ♥ごま じゃがいも	さば ♥★わかめ ♥みそ ♥牛乳	だいこん ほうれんそう もやし えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	134	627 2.1	
20 (火)	ごはん なまあげのコロコロマーボー もやしとくわかめのナムル れいとうみかん 牛乳	こめ きびざとう ごまあぶら でんぶん ♥ごま	ぶたにく ♥なまあげ ♥あかみそ ★くわかめ ♥★しらすぼし ♥牛乳	たまねぎ にんじん ★ほししいたけ にら にんにく しょうが もやし みかん	101	681 2.6	～地域の恵みにありがとう！～ 吉和のあまご、まいたけ 7日(水)は、廿日市市吉和の清流で元気に育てられたあまごです。丸ごと骨まで食べられるように、しっかりと揚げて作ります。また、吉和の郷土料理具汁には、吉和産のまいたけを使用します。吉和の豊かな自然を感じながら食べてくださいね！
21 (水)	ふわふわどんぶり キャベツのごまずあえ ヨーグルト 牛乳	こめ ★むぎ きびざとう でんぶん ♥ごま	とうふ ぶたにく たまご かまぼこ ♥★わかめ ♥ヨーグルト ♥牛乳	にんじん たまねぎ なましいたけ しょうが ねぎ キャベツ ♥こまつな	110	665 1.8	
22 (木)	ジャージャーめん カルちゃんサラダ マラーカオ 牛乳	ちゅうかそば ごまあぶら きびざとう でんぶん ♥★アーモンド ♥ごま こめあぶら こむぎこ ♥くろざとう かとうれんにゅう	ぶたにく ♥あかみそ ♥★だいず ♥チーズ ♥★わかめ たまご ♥★かえりいりこ ♥スキムミルク ♥牛乳	しろねぎ たまねぎ しょうが ★たけのこ ★ほししいたけ きゅうり もやし ♥こまつな	128	646 2.8	
23 (金)	てまきずし かきあげ だいこんおろし とうふじる 牛乳	こめ さとう マヨネーズ きびざとう こめあぶら さつまいも こむぎこ でんぶん なたねあぶら	♥のり まぐろのみずに たまご えび とうふ ♥牛乳	きゅうり レモン ♥パセリ にんじん たまねぎ みつば だいこん しめじ ♥こまつな	144	667 3.6	
26 (月)	むぎごはん にくじゃが アーモンドあえ メロン 牛乳	こめ ★むぎ じゃがいも こめあぶら きびざとう ♥★アーモンド	ぶたにく ♥牛乳	にんじん たまねぎ ★いとこんにやく さやいんげん もやし ♥こまつな メロン	105	581 1.0	
27 (火)	ごはん はっぼうさい ばんさんすう だんごスナック 牛乳	こめ ごまあぶら でんぶん ほんさめ きびざとう ♥ごま なたねあぶら	ぶたにく えび ★いか ハム ♥★だいず ♥あおのり ♥牛乳	★たけのこ ★ほししいたけ たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	145	613 1.9	宮島のじゃがいも、たまねぎ 6月中旬から島内の古本さんのじゃがいもとたまねぎが入る予定です。地元で育てられた、おいしい新じゃが、新たまねぎです。
28 (水)	【まごわやさしいこんだて】 あずきごはん さわらのてりやき しろりのからしあえ さわにわん 牛乳	こめ きびざとう でんぶん ♥ごま ごまあぶら じゃがいも	★あずき さわら ♥★しらすぼし ♥あぶらあげ もずく ♥牛乳	★しろり ★ごぼう にんじん えのきたけ みつば	70	576 2.6	
29 (木)	セサミトースト ミネストローネ ひじきのごまマヨネーズ 牛乳	パン パター ♥ごま ♥ねりごま はちみつ じゃがいも きびざとう オリーブあぶら マヨネーズ	とりにく ♥ひじき まぐろのみずに ♥牛乳	にんじん たまねぎ セロリ しめじ にんにく トマト レモン ♥こまつな	112	612 2.3	
30 (金)	ごはん わふうおろしハンバーグ ゆでキャベツ じゃがたまみそじる 牛乳	こめ パンこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご ♥みそ ♥牛乳	たまねぎ だいこん ねぎ キャベツ えのきたけ にんじん にら	148	646 1.8	