



6月献立予定表



はつかいちしりつみやじましよう ちゅうがっこう
廿日市市立宮島小・中学校
はつかいち しりつみやじまがっこうきゅうしよく
廿日市市立宮島学校給食センター

日 (曜)	こん だて めい 献 立 名	ざい りょう めい 材 料 名			やさい りょう の量 (g)	栄養量		ひとくちメモ
		きの 食料 食品	あか 赤の食品	みどり 緑の食品		エネルギー (kcal)	食塩相当量(g)	
		おもにエネルギーのもと	おもに体をつくるもと	おもに体 の調子を整えるもと				
3 (火)	だいずいりチャーハン もずくスープ かりぼりサラダ 牛乳	こめ なたねあぶら きびざとう こめあぶら ごまあぶら	だいず とりにく たまご もずく とうふ 牛乳	にんじん ごぼう ねぎ しろねぎ たまねぎ えのきたけ パセリ きゅうり だいこん	しょう小 121	568 1.8	719 2.4	◆かみごたえ、カルシウムがいっぱい◆ 6月の給食には、歯を丈夫にする、かみごたえのある食品、カルシウムを多く含む食品をたくさんとり入れています。特に、骨ごと食べる小魚を3種類(あまご、こいわし、ししゃも)使用しています。しっかりとよくかんで食べてください。
5 (木)	ジャージャーめん ひじきのかふうあえ サーターアランダギー 牛乳	ちゅうかそば ごまあぶら きびざとう でんぷん こむぎこ くろざとう なたねあぶら	ぶたにく みそ ひじき しらすぼし たまご とうにゅう 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 キャベツ にんじん	しょう小 130 ちゅう中 169	590 3.1 751 4.1		
6 (金)	ごはん さわらのこみやき きゅうりのあまづけ こうやとうふのそぼろに 牛乳	こめ きびざとう ごま でんぷん	さわら みそ こうやとうふ とりにく 牛乳	しょうが にんにく しろねぎ しそ きゅうり たまねぎ にんじん ほししいたけ さいいんげん	しょう小 76 ちゅう中 99	642 1.9 822 2.5		こいわし ししゃも あまご こまつな わかめ 牛乳 ごま ヨーグルト アーモン だいのこ だいず チーズ こんぶ しらすぼし
9 (月)	ごはん きりぼしだいこんのたまごやき こふきいも ごぼうのしぐれに 牛乳	こめ きびざとう こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	ぶたにく たまご とりにく なまあげ 牛乳	きりぼしだいこん しょうが にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ いとこんにやく しめじ	しょう小 117 ちゅう中 152	659 1.5 845 1.9		
10 (火)	はいがパン クリームシチュー カルちゃんサラダ さくらんぼ 牛乳	パン (はいが パター) じゃがいも こむぎこ アーモンド ごま きびざとう こめあぶら バター	だっしふんにゅう とりにく わかめ なまクリーム だいず きびざとう こめあぶら かえりいりこ 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ こまつな さくらんぼ	しょう小 110 ちゅう中 143	638 2.3 816 3.2		よしわしよくざいこんだて 【吉和食材献立】 ごはん あまごのからあげ きゅうりのうめおかかあえ だんごいりこじる 牛乳
11 (水)	ごはん マーボーどんぶり もやしとくきわかめのナムル メロン 牛乳	こめ だんぷん なたねあぶら しらたまもち	あまご かつおぶし だいず みそ 牛乳	きゅうり うめぼし はくさい こんにやく にんじん まいたけ ねぎ	しょう小 70 ちゅう中 91	605 2.1 775 2.6		
12 (木)	ごはん じゃがいも こめあぶら きびざとう マヨネーズ	こめ じゃがいも こめあぶら きびざとう マヨネーズ	とりにく たまご のり チーズ ヨーグルト 牛乳	にんじん たまねぎ ねぎ もやし しめじ ほうれんそう	しょう小 125 ちゅう中 163	676 1.8 872 2.5		◆今年も吉和から届きます！◆ 11日(水) あまごと舞茸 今年も、吉和の清流で育てられたおいしいあまごが届きます。あまごは、きれいで冷たい水を好むといわれています。吉和の自然環境は、あまごの生育にぴったりの環境です。また、吉和の郷土料理である「呉汁」には、吉和の舞茸を使います。自然豊かな吉和の味を、味わってくださいね。
16 (月)	ちゅうかどんぶり ばんさんすう いりこだいずのあけに 牛乳	こめ だんぷん ごまあぶら はるさめ きびざとう ごま なたねあぶら	ぶたにく いか かつわ ハム かえりいりこ だいず 牛乳	にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ しょうが きゅうり	しょう小 168 ちゅう中 218	600 1.8 767 2.4		
17 (火)	メロントースト トマトとおおじそスパゲティ カラフルサラダ 牛乳	パン パター きびざとう こむぎこ スパゲッティ オリーブあぶら こめあぶら さとう	とりにく ハム 牛乳	トマト あおじそ たまねぎ にんにく ビーマン きゅうり セロリ レモン	しょう小 110 ちゅう中 143	626 1.8 798 2.4		◆韓国のお餅「トック」◆ 27日(金) トックいりわかめスープ トックとは、韓国のお餅のことです。日本のお餅はもち米で作りますが、トックはうるち米で作られているので、粘り気が少ないのが特徴です。棒状にしたものを薄くスライスした形もめずらしいですね！
18 (水)	ダルカレー あじさいサラダ 牛乳	こめ おおむぎ バター こむぎこ アーモンド きびざとう こめあぶら	ひよこまめ とりにく 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 コーン キャベツ きゅうり むらさきキャベツ	しょう小 137 ちゅう中 178	570 1.3 724 1.7		
19 (木)	【食育の日 和食の基本献立】 ごはん さばのしおやき だいこんおろし ちんげんさいのおひたし とうにゅうみそしる 牛乳	こめ きびざとう じゃがいも ごま	さば わかめ かつおぶし とうにゅう みそ とうふ 牛乳	だいこん チンゲンサイ もやし にんじん えのきたけ こんにやく ねぎ	しょう小 105 ちゅう中 137	648 2.2 808 2.9		きびゆりょう しょうがこう *基準量〔小学校〕 エネルギー 650キロカロリー 食塩相当量 2.0g未満 野菜の量 100～120g *基準量〔中学校〕 エネルギー 800キロカロリー 食塩相当量 2.5g未満 野菜の量 120g
20 (金)	コーンピラフ ポークビーンズ みかんゼリーいりフルーツポンチ 牛乳	こめ おおむぎ オリーブあぶら じゃがいも きびざとう	だいず ぶたにく かんでん 牛乳	たまねぎ コーン にんじん スッキーニ ビーマン みかんかん ももかん バナナ パインかん みかんジュース	しょう小 106 ちゅう中 138	632 1.5 807 2.1		
23 (月)	くろごまごはん じゃがいものうまに はりはりあえ メロン 牛乳	こめ じゃがいも こめあぶら きびざとう ごまあぶら ごま	とりにく なまあげ しらすぼし こんぶ 牛乳	にんじん たまねぎ こんにやく さいいんげん きりぼしだいこん ごぼう こまつな メロン	しょう小 119 ちゅう中 155	625 1.5 802 2.0		きんときまめのミートサンド ジュリアンスープ バイクドチーズポテト 牛乳
24 (火)	きんときまめのミートサンド ジュリアンスープ バイクドチーズポテト 牛乳	パン (バター さとう) オリーブあぶら きびざとう でんぷん じゃがいも	(たまご) きんときまめ とりにく ぶたにく ベーコン チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ	しょう小 127 ちゅう中 165	636 2.7 813 3.6		
25 (水)	ごはん こいわしのてんぶら だいこんのあさづけ かみってる！GOGOいため 牛乳	こめ こむぎこ なたねあぶら ごまあぶら ごま きびざとう	こいわし ぶたにく みそ さつまあげ 牛乳	だいこん ごぼう にんじん こんにやく ねぎ なましいたけ	しょう小 86 ちゅう中 112	647 1.5 828 2.2		ふわふわどんぶり キャベツのごまずあえ 牛乳
26 (木)	ふわふわどんぶり キャベツのごまずあえ 牛乳	こめ おおむぎ きびざとう ごま でんぷん	とうふ ぶたにく たまご わかめ かまぼこ 牛乳	たまねぎ にんじん なましいたけ しょうが ねぎ キャベツ こまつな	しょう小 103 ちゅう中 134	603 1.7 771 2.4		
27 (金)	ごはん ごもくやさいのチャプチェ トックいりわかめスープ ズッキーニのジョン 牛乳	こめ ごまあぶら ごま トック こむぎこ はるさめ きびざとう	ぶたにく たまご わかめ 牛乳	しょうが ごぼう こまつな にんじん にんにく ねぎ えのきたけ たまねぎ ズッキーニ	しょう小 119 ちゅう中 155	604 2.2 773 2.8		なめし ししゃものすやき キャベツのゆかりあえ だいずのいそに 牛乳
30 (月)	なめし ししゃものすやき キャベツのゆかりあえ だいずのいそに 牛乳	こめ ごま こめあぶら きびざとう	ししゃも ひじき なまあげ だいず とりにく 牛乳	こまつな キャベツ あかしそ にんじん こんにやく ごぼう さいいんげん	しょう小 72 ちゅう中 94	601 1.7 767 2.3		

*都合により献立内容を変更する場合があります。

* ()の中は、パンに使われている材料です。

*2日(月)は運動会の代休、4日(水)は運動会予備日で給食はありません。

カルちゃんの絵がついている日は、カルシウムたっぷりの日です！

