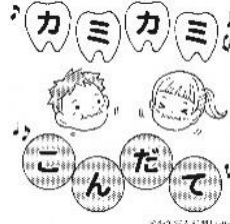


6月給食こんだて表

さどさん しょう よてい しょくざい
佐渡産使用予定食材



こめ ぎゅうにゅう、 さかな、しいたけ、 みそ、 しょうゆ、 わかめ、 ねぎ、 たけのこ、じゃがいも など

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	もの 飲み物 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 ち にく (血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 たいおん ちから (体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 からだ ちょうし ととの (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく がっこう がくねん 給食のない学校・学年 ぎょうじ ○行事
1 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		719 kcal	・相川小学校 ・高千小学校 ・高千中学校
		はるまき			あぶら		2.1 g	
		くきわかめのちゅうかあえ		くきわかめ	あぶら,さとう	キャベツ,もやし,とうもろこし	828 kcal	
		たんたんスープ		ぶたにく,みそ	ごま,さとう	はくさい,たまねぎ,にんじん,しめじ,チンゲンサイ	2.5 g	
		ー						
2 日 (火)		こめこパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こめこ,こむぎこ		645 kcal	 6月は食育月間
		マカロニグラタン		とりにく,ぎゅうにゅう,チーズ	マカロニ,バター,こむぎこ	ほうれんそう,たまねぎ,しめじ	2.8 g	
		ビーンズサラダ		いんげんまめ、ひよこまめ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	810 kcal	
		ミネストローネ		ベーコン	じゃがいも,バター	セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト,にんにく	3.7 g	
		ー						
3 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		608 kcal	 カミカミ ごんだて
		サバのみそに		サバ,みそ	さとう	しょうが	2.3 g	
		ごしきあえ		ハム,かつおぶし		にんじん,もやし,こまつな,とうもろこし	720 kcal	
		さわにわん		ぶたにく	はるさめ	にんじん,えのきたけ,ごぼう,たけのこ,きぬさや	2.8 g	
		ー						
4 日 (木)		●○○ は ぐち けんこう しゅうかん こんだて ●○○ 6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯を強くするカルシウムが多い料理やよくかむことが必要な料理を給食に取り入れています。丈夫な歯を作りましょう。						
		かみかみどん(ごはん)	牛乳 (赤)		こめ		620 kcal	・河原田小学校6年生
		かみかみどん(ぐ)		ぶたにく	あぶら,さとう	にんじん,ごぼう,たまねぎ	1.9 g	
		あぶらあげのごますあえ		あぶらあげ	さとう,ごま	もやし,きゅうり,にんじん	780 kcal	
		ごじる		あつあげ,だいず,みそ	じゃがいも	だいこん,しめじ,ねぎ	2.3 g	
		ー						
5 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		669 kcal	・河原田小学校6年生 ○河原田小学校給食試食会
		イワシのかばやき		イワシ	かたくりこ,あぶら,みずあめ,さとう		2.2 g	
		かみかみカレマヨあえ		ハム	はるさめ,ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,きゅうり,だいこん	821 kcal	
		こまつなのみそしる		とうふ,みそ		たまねぎ,にんじん,えのきたけ,こまつな	2.8 g	
		ー						

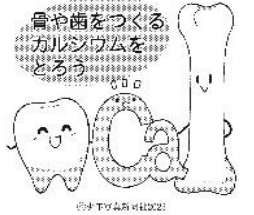
日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ もの なかま (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	給食のない学校・学年 ぎょうし ○行事
8 日 (月)		じゃこチャーハン (ごはん)	牛乳 (赤)		こめ,むぎ		618 kcal	
		じゃこチャーハン (ぐ)		ぶたにく,だいず,じゃこ	あぶら	ねぎ,たけのこ,グリーンピース	2.3 g	
		ごまマヨサラダ			ノンエッグマヨネーズ,ごま	キャベツ,にんじん,もやし,とうもろこし	769 kcal	
		とりだんごスープ		とりにく		にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,にら	3.2 g	
		かみかみさつまいもチップス			さつまいも,あぶら,さとう			
9 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		628 kcal	・高千小学校
		かみかみイカのかりんあげ		イカ	かたくりこ,あぶら	しょうが	2.2 g	
		きんぴらごぼう		さつまあげ	あぶら,さとう	にんじん,ごぼう,さやいんげん	795 kcal	
		とうふのみそしる		とうふ,あぶらあげ,みそ		たまねぎ,えのきたけ,ほうれんそう	2.7 g	
		ー						
10 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		727 kcal	
		アカウオのチーズパンこやき		アカウオ,チーズ	ノンエッグマヨネーズ,パンこ,あぶら		2.0 g	
		かみかみだいずのカレーあげ		だいず	かたくりこ,じゃがいも,あぶら		874 kcal	
		オニオンスープ		ベーコン		たまねぎ,キャベツ,にんじん,しめじ,ほうれんそう	2.3 g	
		ー						
11 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		652 kcal	
		ツナいりたまごやき		たまご,ツナ	さとう	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,グリーンピース	2.3 g	
		きりざい		なっとう,かつおぶし	ごま	にんじん,だいこん,のざわな	796 kcal	
		とんじる		とうふ,ぶたにく,みそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ごぼう	3.0 g	
		ー						
12 日 (金)		ミートボールカレーライス (ごはん)	牛乳 (赤)		こめ		649 kcal	
		ミートボールカレーライス (ルウ)		とりにく	じゃがいも,あぶら,こむぎこ,さとう,パンこ	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが	2.2 g	
		まめサラダ			あぶら,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり,えだまめ,とうもろこし	796 kcal	
		オレンジ				オレンジ	2.6 g	
		ー						
15 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		644 kcal	・相川小学校6年生
		サケのごまだれがけ		サケ	かたくりこ,こむぎこ,あぶら,ごま,さとう	しょうが	1.8 g	
		やさしおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ,きゅうり,にんじん	785 kcal	
		ぐだくさんみそしる		あつあげ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,こまつな,たけのこ	2.2 g	
		ー						

※栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

※食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて 献立名	もの 飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま ち にく (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま たいあん ちから (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま からだ ちょうし ととの (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きょうしょく がっこう がくねん 給食のない学校・学年 ぎょうじ 〇行事
	●○○ たかち しょうがっこう 高千小学校リクエスト献立 ●○○ きゅうしょく にんぎ 給食で人気のメニューがそろっています。お楽しみに！ たの							
16 日 (火)		きなこあげパン	牛乳 (赤)	きなこ,ぎゅうにゅう	こめこ,こむぎこ,あぶら,さとう		686 kcal	・相川小学校6年生
		フレンチサラダ		ツナ	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	2.2 g	
		コーンスープ		ぎゅうにゅう	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,とうもろこし	861 kcal	
		シーグラスゼリー			さとう	もも,パイナップル,みかん,いちご,レモン	2.9 g	
		ー						
17 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		646 kcal	
		サバのカレーやき		サバ	さとう		2.2 g	
		にんじんしりしり		たまご,ツナ	あぶら	にんじん	804 kcal	
		あぶらあげのみそしる		あぶらあげ,みそ		もやし,にんじん,たまねぎ,しめじ,ねぎ	2.5 g	
		ー						
18 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		621 kcal	
		ユーリンチー		とりにく	かたくりこ,こむぎこ,あぶら,さとう	ねぎ,しょうが,にんにく	2.1 g	
		バンサンスー			はるさめ,さとう,あぶら,こま	もやし,にんじん,きゅうり	783 kcal	
		もずくスープ		とうふ,もずく		にんじん,ねぎ,たけのこ,とうもろこし	2.6 g	
		ー						
19 日 (金)		★★★ しょくい ひ こんだて 食育の日献立 ★★★ まいつき にち しょくい ひ 毎月19日は食育の日です。佐渡産の食材や旬の食材を積極的に使っています。本日の主菜は しゅん つか 旬のアジを使ったアジフライです。 とりじる さどし きょうどりようり 鶏汁は佐渡市の郷土料理です。おいしくいただきます。						
		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		617 kcal	
		アジフライ		アジ	こむぎこ,あぶら		2.0 g	
		きゅうりのピリカラづけ			さとう	きゅうり	765 kcal	
		とりじる		とりにく,とうふ		ごぼう,ねぎ	2.5 g	
		ー						
22 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		609 kcal	
		ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく	あぶら,さとう	キャベツ,たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく	1.8 g	
		のりずあえ		ツナ,のり		もやし,にんじん,こまつな	766 kcal	
		とうにゅうみそしる		あつあげ,とうにゅう,みそ	じゃがいも	だいこん,しめじ,ねぎ	2.3 g	
		ー						

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の飲み物 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 ち にく (血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 たいあん ちから (体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 からだ ちょうし ととの (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きょうしよく がっこう がくねん 給食のない学校・学年 ぎょうじ 〇行事
23 日 (火)		ごはん マスのこがねやき こまつなのになにくいため ごまみそしる ー	牛乳 (赤)	マス ちくわ あぶらあげ,とうふ,みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら ごま	にんじん こまつな,にんじん,しめじ,になにく にんじん,だいこん,えのきだけ,ねぎ	651 kcal 2.0 g 772 kcal 2.4 g	
24 日 (水)		カレーピラフ(ごはん) カレーピラフ(ぐ) ツナサラダ クラムチャウダー アセロラゼリー	牛乳 (赤)	ウインナー ツナ あさり,ぎゅうにゅう,クリーム	こめ あぶら あぶら,さとう じゃがいも,あぶら,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,グリーンピース キャベツ,にんじん,きゅうり しめじ,たまねぎ,にんじん	655 kcal 2.2 g 788 kcal 2.8 g	・高千中学校1年生
25 日 (木)		ごはん チーズタッカルビ ナムル トックスープ ー	牛乳 (赤)	とりにく,チーズ さとう,あぶら,ごま	こめ じゃがいも,あぶら,さとう さとう,あぶら,ごま こめこ	たまねぎ,キャベツ,になにく もやし,にんじん,こまつな だいこん,にんじん,チンゲンサイ,ねぎ,えのきだけ,にら	622 kcal 2.1 g 765 kcal 2.7 g	
26 日 (金)		ごはん しおからあげ かかマヨあえ すりみじる ー	牛乳 (赤)	とりにく ツナ,かつおぶし サバ,みそ	こめ さとう,こむぎこ,かたくりこ,あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんにく,しょうが キャベツ,にんじん,ブロッコリー だいこん,にんじん,ねぎ,えのきだけ	636 kcal 2.1 g 804 kcal 2.7 g	〇高千小学校 給食試食会
29 日 (月)		ごはん あげぼうぎょうざ バンバンジー チンゲンサイのスープ ー	牛乳 (赤)	とりにく なると,とうふ	こめ あぶら あぶら,さとう,ごま	もやし,キャベツ,きゅうり チンゲンサイ,にんじん,ねぎ,メンマ	625 kcal 2.0 g 759 kcal 2.3 g	
30 日 (火)		ごはん ごもくたまごやき いそかあえ つゆだくにくじゃが ー	牛乳 (赤)	たまご,とりにく,だいず ツナ,のり ぶたにく	こめ さとう じゃがいも,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう もやし,きゅうり,にんじん たまねぎ,にんじん,グリーンピース	603 kcal 2.2 g 756 kcal 2.6 g	