



6月給食こんだて表



松ヶ崎学校給食センター

日	写真	こんだて名	のみ物	赤色のなかま (血や肉になる)	黄色のなかま (体温や力になる)	緑色のなかま (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)		塩分 (g)
							給食のない学校・学年		
1月		ごはん	牛乳		こめ		小	608	3.1
		豆腐のチリソース		とりにく、とうふ	あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	たまねぎ, ながねぎ, グリンピース, しょうが, にんにく	中	741	4.0
		中華風もやしあえ		ハム	さとう、ごまあぶら	こまつな, もやし, にんじん			
		春雨スープ		なると	はるさめ	ほうれんそう, えのきたけ, にんじん, ながねぎ			
		—		ぎゅうにゅう					
☆ 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今月はかみかみメニューを取り入れました。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう！									
2火		ごはん	牛乳		こめ		小	635	2.3
		佐渡産魚のごまみそ焼き		ひらまさ、みそ	さとう、ごま		中	768	3.0
		カレーきんぴら		ぶたにく	あぶら、さとう	ごぼう, こんにゃく, にんじん, さやいんげん			
		豆腐のすまし汁		かまぼこ、とうふ		しめじ, たけのこ, ながねぎ			
		—		ぎゅうにゅう					
3水		米粉パン	牛乳		こめこパン		小	598	2.7
		ハーブチキン		とりにく	しおこうじ	にんにく	中	747	3.2
		豆のかみかみサラダ		だいず		こんにゃく, きゅうり, にんじん			
		マンハッタクラムチャウダー		ベーコン、あさり	あぶら, じゃがいも, さとう	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, トマト			
		いちごジャム		ぎゅうにゅう	ジャム				
4木		ごはん	牛乳		こめ		小	645	2.0
		鶏肉と大豆の甘みそがらめ		とりにく, だいず, こうやどうふ, みそ	かたくりこ, あぶら, さとう, ごま	しょうが, にんにく	中	790	2.6
		塩いそあえ		のり	ごまあぶら	キャベツ, こまつな			
		根菜のみそ汁		あぶらあげ, みそ		だいこん, ごぼう, にんじん, ながねぎ			
		—		ぎゅうにゅう					
5金		わかめごはん	牛乳	わかめ	こめ		小	645	2.9
		ししゃものガーリックパン粉焼き		ししゃも, チーズ	オリーブあぶら, パンこ	にんにく	中	753	3.6
		こんにゃくと野菜のごま煮		ぶたにく	あぶら, さとう, ごま, ごまあぶら	こんにゃく, しいたけ, たけのこ, にんじん, さやいんげん			
		厚揚げのみそ汁		あつあげ, みそ	じゃがいも	しめじ, ながねぎ			
		—		ぎゅうにゅう					

※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。

しやしん 豆まき めい こころがえ の あかい 赤色のなかま きいろ 黄色のなかま

日	写真 しやしん	こんだて名 めい	の み 物	赤色のなかま あかいろ (血や肉になる)	黄色のなかま きいろ (体温や力になる)	緑色のなかま みどりいろ (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)		塩分 (g)
				『かみかみこんだて⑤&ラッキーにんじんデー』 ・ ・ 今日のかむ食材は、切り干し大根、だいずです。かむことの効果に「肥満を予防する」があります。よくかむことによって脳の満腹中枢を刺激して肥満の予防につながります。					きゅうしよく、がっこうがくねん 給食のない学校・学年
9 火		麦ごはん むぎ	牛乳		こめ、おしむぎ		小	707	2.6
		ビーンズカレーライス		ぶたにく、だいず、スキムミルク	じゃがいも、あぶら、カレールウ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく	中	862	3.2
		切り干し大根サラダ きりほしだいこん		ハム	さとう、ごまあぶら、ごま	きりぼしだいこん、こまつな、もやし、きゅうり、にんにく			
		くだもの				くだもの			
		—		ぎゅうにゅう					
10 水		ごはん	牛乳		こめ		小	631	2.0
		あじハンバーグ和風あんかけ あじわふう		あじハンバーグ	さとう、かたくりこ		中	779	2.7
		ツナサラダ		ツナ	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン			
		アスパラのクリームスープ		とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク	じゃがいも、バター、こめこ	たまねぎ、にんじん、しめじ、アスパラガス			
		—		ぎゅうにゅう					
11 木		ごはん	牛乳		こめ		小	661	1.8
		佐渡産魚の花ころもやき さどさんさかなはな		たい、チーズ		たまねぎ、コーン	中	798	2.7
		きざみ昆布のきんぴら こんぶ		こんぶ、さつまあげ	ごまあぶら、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、こんにゃく			
		豚汁 とんじる		ぶたにく、みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ながねぎ			
		みかんゼリー		ぎゅうにゅう	みかんゼリー				
12 金		ごはん	牛乳		こめ		小	608	1.9
		和風玉子焼き わふうたまごや		たまご、とりにく	さとう、あぶら	しいたけ、さやいんげん、ピーマン、たまねぎ	中	738	2.4
		ごまあえ			さとう、ごま	こまつな、もやし、にんじん			
		鶏ごぼう汁 とりじる		とりにく、とうふ		ごぼう、えのきたけ、ながねぎ			
		—		ぎゅうにゅう					
15 月		ごはん	牛乳		こめ		小	638	2.3
		野菜いり肉シュウマイ やさしいにく		シュウマイ			中	794	2.9
		チャプチェ		ぶたにく	さとう、はるさめ、ごま、あぶら、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、こまつな			
		ごま坦々スープ ごまたんたん		とりにく、みそ	ごま	キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、こまつな			
		—		ぎゅうにゅう					

日	写真 しゃしん	こんだて名 めい	の み 物	赤色のなかま あかいろ (血や肉になる)	黄色のなかま きいろ (体温や力になる)	緑色のなかま みどりいろ (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)		塩分 (g)
									きゅうしよく がっこうがくねん 給食のない学校・学年
16 火	『カラダにやさしおの日こんだて』・・・今日のサラダや汁ものにはたくさんの野菜が使われています。野菜を多くとることにより減塩につながります。								
		ごはん	牛乳		こめ		小	617	1.8
		厚揚げのケチャップソース		あつあげ	ごまあぶら, さとう	しょうが, にんにく, ながねぎ	中	743	2.5
		彩りひじきサラダ		ひじき	あぶら, さとう	にんじん, キャベツ, こまつな, コーン, レモン	中学校なし		
		打ち豆汁		だいず, あぶらあげ, だいず, みそ	じゃがいも	にんじん, しめじ, ながねぎ			
ー	ぎゅうにゅう								
17 水		セルフハンバーガー(米粉パン)	牛乳		こめこパン		小	592	2.7
		ハンバーグのチーズ焼き		ハンバーグ, チーズ	マヨネーズ	たまねぎ	中	763	3.7
		キャベツサラダ			あぶら, さとう	キャベツ, コーン, きゅうり, にんじん, レモン			
		コンソメスープ		とりにく	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, ほうれんそう			
	ー	ぎゅうにゅう							
18 木		ごはん	牛乳		こめ		小	578	2.2
		タンドリーチキン		とりにく, ヨーグルト		たまねぎ, にんにく, しょうが	中	695	2.8
		チーズサラダ		チーズ	あぶら, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン			
		卵と小松菜のスープ		たまご		たまねぎ, しいたけ, にんじん, こまつな			
	ー	ぎゅうにゅう							
19 金	『食育の日こんだて』・・・今月の佐渡産の魚は「さば」です。さばやあじ、いわしなどの青魚には、血液の流れをよくする脂が多く含まれています。また、良質なたんぱく質や鉄分も含まれ、成長期の私たちの体に必要な栄養素です。								
		ごはん	牛乳		こめ		小	646	1.8
		さばの南蛮漬け		さば	かたくりこ, こめこ, あぶら, さとう, ごまあぶら	ながねぎ, しょうが	中	783	2.5
		アーモンドおひたし			アーモンド	キャベツ, こまつな, コーン			
		ごまみそ汁		だいず, みそ	じゃがいも, ごま	だいこん, にんじん, しめじ, ながねぎ			
ー	ぎゅうにゅう								
22 月		ごはん	牛乳		こめ		小	631	2.2
		厚揚げと豚肉のみそ炒め		ぶたにく, あつあげ, みそ	あぶら, さとう, ごまあぶら, かたくりこ	キャベツ, にんじん, しいたけ, ピーマン, しょうが	中	764	2.9
		のりナムル		のり	ごま, さとう, ごまあぶら	もやし, にんじん, こまつな			
		トックいりわかめスープ		とうふ, わかめ	トック	メンマ, しめじ, コーン, ながねぎ			
	ー	ぎゅうにゅう							

日	写真	こんだて名	のみ物	赤色のなかま (血や肉になる)	黄色のなかま (体温や力になる)	緑色のなかま (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)		塩分 (g)
							給食のない学校・学年		
23 火		ごはん	牛乳		こめ		小	632	2.5
		そぼろ肉じゃが		ぶたにく	じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、しいたけ、グリーンピース	中	768	3.4
		納豆あえ		なっとう	ごま	こまつな、たくあん、にんじん			
		みそ汁		すりみ、とうふ、みそ		だいこん、ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
24 水		ごはん	牛乳		こめ		小	651	1.5
		野菜と鶏肉のオーロラソース		とりにく、みそ	かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、グリーンピース	中	792	2.0
		春雨のナムル			はるさめ、さとう、ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、コーン			
		ふわふわ玉子スープ		ベーコン、たまご、チーズ、ぎゅうにゅう	パンコ	にんじん、たまねぎ、こまつな、パセリ			
		ー		ぎゅうにゅう					
25 木		ごはん	牛乳		こめ		小	629	2.4
		たらの西京焼き		たら、みそ	さとう		中	750	2.9
		切干大根のソース炒め		さつまあげ	あぶら	きりぼしだいこん、にんじん、もやし	小5. 6年なし		
		野菜たっぷり塩こうじスープ		とりにく	じゃがいも、しおこうじ	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ブロッコリー、コーン			
		ー		ぎゅうにゅう					
26 金		ごはん	牛乳		こめ		小	654	2.0
		ちくわの磯部あげ		ちくわ、あおのり	こむぎこ、あぶら		中	819	2.8
		大豆とツナと青菜のあえもの		だいず、ツナ	ごま、さとう	こまつな、にんじん	小5. 6年なし		
		里山うどん汁		とりにく、あぶらあげ	うどん	しめじ、ながねぎ、にんじん、たけのこ			
		ー		ぎゅうにゅう					
29 月		ごはん	牛乳		こめ		小	644	1.8
		車ふの揚げ煮			くるまふ、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう		中	809	2.4
		のり酢あえ		ツナ、のり		こまつな、キャベツ、にんじん			
		どさんこ汁		ぶたにく、わかめ、みそ、ぎゅうにゅう	じゃがいも、バター、あぶら	にんじん、たまねぎ、こまつな、にんにく			
		ー		ぎゅうにゅう					
30 火		麦ごはん	牛乳		こめ、おしむぎ		小	586	2.8
		豚キムチライス		ぶたにく	あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、キムチ、こまつな	中	706	3.5
		塩昆布サラダ		こんぶ、チーズ、かつおぶし	アーモンド、さとう、あぶら	ブロッコリー、キャベツ、もやし、コーン			
		ビーフンスープ		なると	ビーフン	しいたけ、にんじん、だいこん、ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					

