

令和5年6月予定献立表

＜今月の給食 目標＞ よくかんで食べよう

＜発行＞ 上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL: (0791)-57-3633 FAX: (0791)-52-0399

給食費口座振替日： 6月30日(金)

日にち	スプーン	 今日の一口メモ 	献立名(こんだてめい)			たべものほたらき			栄養価(えいようか)					
			主食	牛乳	おかず	その他(デザート等)	おもに体をつくるものになる食べ物	おもにエネルギーのもとになる食べ物	おもに体の調子をととのえる食べ物	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)		
1	木	わかめは部位によって名前がちがいます。葉の部分は「わかめ」、くきの部分は「きわかめ」、根元は「めかぶ」と呼びます。今回はれんこんきんぴらに「きわかめ」を使っています。	ご飯	 豆腐のすまし汁	汁(しる)・煮物(にもの)	さわらの西京焼き	副菜(ふくさい)	 れんこんきんぴら	ぎゅうにゅう どうふ さわら みそ ぎゅうにく ひらてん きわかめ	ごはん さとう みりん あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ れんこん こんにゃく	小学校 554 中学校 692	小学校 26.8 中学校 33.2	小学校 16.5 中学校 19.4
2	金	グリーンピースは、春先の3～6月が旬の時期で、青くさがなく、あま味が強いのがとくちょうです。成長するにつれて「さやえんどう」→「グリーンピース」→「えんどう豆」と呼び名が変わる野菜です。	ご飯	 肉じゃが	汁(しる)・煮物(にもの)	とり肉のガーリック焼き	副菜(ふくさい)	だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつぶおし	ごはん じゃがいも さとう さけ オリーブオイル わふうドレッシング	たまねぎ いたこん こんにゃく にんじん グリンピース にんにく だいこん キャベツ きゅうり	586 730	26.3 32.1	18.8 21.6
5	月	○ カレイは、海の底で平たい体を砂の中にかくして生きています。敵から身を守るために、砂の色に合わせて体をもよを変えることができます。	ご飯	 豚肉と豆腐のスープ	汁(しる)・煮物(にもの)	カレイ唐揚げ ピリ辛しょうゆだれ	副菜(ふくさい)	たくあん和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とろろ かつお	ごはん ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん たら ぎくろげ しょうが たくあん キャベツ きゅうり	567 691	24.5 30.1	20.7 22.9
6	火	パプリカは、南アメリカが原産の野菜です。パプリカやピーマン、とうがらしは実はなすの仲間です。きれいな色なので、料理にいろどりを加えることができます。	ご飯	 豚汁	汁(しる)・煮物(にもの)	米粉のチキンカツ	副菜(ふくさい)	キャベツマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	ごはん じゃがいも あぶら こめ ここのパン さとう オリーブオイル	たまねぎ ごぼう にんじん はねぎ きゅうり あかパプリカ きいろパプリカ キャベツ こんにゃく れもんかじゅう	613 745	26.9 32.4	19.2 20.4
7	水	○ クイツィオとは、タイで食べられている米から作られためんのことです。米のめんはたくさんで親しまれていますが、太さによって呼び方がちがひ、中国の「ビーフン」、ベトナムの「フォー」などがあります。	ご飯	 クイツィオのスープ	汁(しる)・煮物(にもの)	ガバオライスの具	副菜(ふくさい)	 切り干しだいこんの ごま入りナムル	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ちくわ	ごはん さとう ごま あぶら ごま イツィオ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが あかパプリカ にんにく パジル もやし きりほしだいこん ほろれんそう	549 688	24.5 30.4	17.3 20.7
8	木	○ 4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。じょうぶで健康な歯と口を保つためによくかんで食べる習慣をつけましょう。今日は「ごぼう」を使ったカミカミかき揚げです。	ご飯	 もずくスープ	汁(しる)・煮物(にもの)	カミカミかき揚げ	副菜(ふくさい)	 かむふりかけ	ぎゅうにゅう いたかまほこ ちりめんじゃこ だいずみず こんにゃく	ごはん さつまいも こめ あぶら さとう みりん	もずく たまねぎ えのきたけ にんじん ごぼう ほしいたけ グリンピース かむふりかけ	562 662	17.7 20.6	17.2 17.8
9	金	「沢煮わん」とは、豚肉と千切りにした野菜が入ったお汁のことです。「沢」は、たくさんという意味があります。だしの中に豚と野菜のうまみが溶け出しています。お汁も味わって飲みましょう。	ご飯	 沢煮わん	汁(しる)・煮物(にもの)	ぶりの塩こうじ焼き	副菜(ふくさい)	はりはり漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく ゆば ぶり いたかまほこ	ごはん さけ さとう	こんにゃく ごぼう にんじん はねぎ ほしいたけ きりほしだいこん きゅうり	565 708	23.4 28.6	18.8 22.3
12	月	○ トウバンジャンは、そら豆やとうがらしを使って作られるピリ辛の調味料です。日本のみそと同じ発酵食品です。今日はマーボー豆腐に入っています。	ご飯	 マーボー豆腐	汁(しる)・煮物(にもの)	ポロニアカツ	副菜(ふくさい)	中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とろろ みそ ポロニアステーキ とりにく	ごはん みりん あぶら じゃがいも こんにゃく さとう こめ このパン こぼる さめ ちゅうかドレッシング	たまねぎ にんじん はねぎ にんにく しょうが キャベツ	711 881	27.1 34.0	27.0 31.1
13	火	給食クイズ さばは、見た目から「〇魚」と言われています。〇に入る言葉は何でしょう。①赤 ②青 ③白 ④黒 ⑤黄 ⑥紫 ⑦茶 ⑧緑 ⑨白 ⑩黒 ⑪赤 ⑫青 ⑬黄 ⑭紫 ⑮茶 ⑯緑 ⑰白 ⑱黒	ご飯	 厚揚げとニラの みそ汁	汁(しる)・煮物(にもの)	さばのカレー醤油焼き	副菜(ふくさい)	ピーマンソテー	ぎゅうにゅう あつあげ みそ さば ベーコン	ごはん さとう みりん さけ オリーブオイル	たまねぎ にんじん えのきたけ たら しょうが キャベツ ピーマン エリンギ	588 729	28.4 34.6	21.1 24.6
14	水	納豆は、蒸す、または煮た大豆を納豆きんによって発酵させた発酵食品です。納豆のネバネバの正体は、うまみ成分でおいしさのもとです。	ご飯	 たまねぎのみそ汁	汁(しる)・煮物(にもの)	そぼろ納豆	副菜(ふくさい)	ツナサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とりにく ひきわりなっとう こんにゃく まぐろ	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが キャベツ きゅうり	582 717	24.9 30.0	20.5 24.0
15	木	○ ジャーマンポテトは、じゃがいもとベーコン、たまねぎなどを炒め合わせて作ります。ジャーマンポテトは、日本で付けられた名前とされています。ドイツでは、ブラートカルトツフェルトと呼ばれています。	ご飯	 チンゲンサイの スープ	汁(しる)・煮物(にもの)	とり肉の にんにくみそ焼き	副菜(ふくさい)	ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう とり ぶたにく みそ ベーコン	ごはん しろワイン さけ さとう オリーブオイル じゃがいも	たまねぎ チンゲンサイ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく パセリ	566 700	25.8 31.4	18.1 20.7
16	金	○ バンバンジーは、漢字では「棒棒鶏」と書き、「棒」という字が使われています。もともと中国で蒸してかたくなったとり肉を、棒でたたいてやわらかくして料理に使ったからと言われています。	ご飯	 肉団子スープ	汁(しる)・煮物(にもの)	豚肉と厚揚げの炒め煮	副菜(ふくさい)	バンバンジー	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール ぶたにく あつあげ とりにく	ごはん さとう みりん じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	たまねぎ アスパラガス にんじん きくらげ たら きゅうり もやし	608 750	24.6 29.6	23.9 28.3

令和5年6月予定献立表


＜今月の給食 目標＞ よくかんで食べよう

＜発行＞ 上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL: (0791)-57-3633 FAX: (0791)-52-0399

給食費口座振替日: 6月30日(金)

日にち	スプーン	 今日の一口メモ	献立名(こんだてめい)				たべもののはたらき			栄養価(えいようか)				
			しやく 主食	ぎゅう 牛乳	おかず			た その他 (デザート等)	おもに体をつくる もとなる食べもの (赤)	おもにエネルギー もとなる食べもの (黄色)	おもに体の調子 をとのえる食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつ 脂質 (g)
					汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)							
19	月	○	★食育の日★毎月19日は食育の日です。今月はきゅうりとズッキーニをしようかします。きゅうりは水分を多くふくみ、生でも食べられるので、暑い日の水分補給にも利用できます。食育だよりも見てね。	 ごはん	 じゃがいものスープ	あんかけハンバーグ	はるさめのサラダ		きゅうりにゅう ウィンナー ハンバーグ まぐろ	ごはん じゃがいも みりん じゃがいも でんがん はるさめ マヨネーズ	たまねぎ マツ シュルム にんじん バセリ エのきたけ キャバツ きゅうり きくらげ	小学校 599 中学校 768	小学校 22.0 中学校 27.8	小学校 22.0 中学校 27.6
20	火	○	ズッキーニはきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。緑色だけでなく黄色や白色、丸い形やUFO形もあります。油で炒めて使うとおいしいです。	 ごはん	 コンソメスープ	フライドチキン	ひよこ豆サラダ		きゅうりにゅう とり にく まぐろ ひよこめめ フライドチキン	コッパパン じゃがいも あぶら マヨネーズ	たまねぎ トマト セロリ ズッキーニ きゅうり にんじん	553 695	28.2 35.4	22.1 26.1
21	水		「マス」はサケ科の魚です。マスとサケのちがいは明確な区別はなく同じ仲間です。マスやサケは白身魚ですが、マスやサケの身が赤いのはえさの成分に赤い色素がふくまれているからです。	 ごはん	 しいたけのみそ汁	マスのみそマヨ焼き	キャバツとベーコンのソテー		きゅうりにゅう とうふ あぶらあげ みそます ベーコン	ごはん さけ マヨネーズ みりん さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ もやし キャバツ	554 689	27.5 33.8	17.5 20.6
22	木	○	きくらげは海そうのような見た目をしていますが、実はきのこの仲間です。食感がクラゲに似ていて、木に生えているため、きくらげという名前がついたそうです。	 ごはん	 コーンとたまごのスープ	ミートボールのケチャップあんかけ	かんきつサラダ		きゅうりにゅう たまご とりにく ミートボール まぐろ	ごはん じゃがいも でんがん ごまあぶら あぶら さとう さけ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ とうもろこし ビーマン しょうが にんにく もやし	609 755	27.2 33.6	20.8 24.0
23	金	○	給食クイズ キーマカレーのキーマは何のことでしょう。 ①大豆 ②ひき肉 ③このカレーを作った人の名前 ④:まろこ ⑤:まろこ ⑥:まろこ	 ごはん	 キーマカレー (マスカット)	米粉のトンカツ	ミニトマト		ジョア とりにく だいずみず にゅうクリーム ぶたにく	ごはん おおむぎ じゃがいも カレールウ あかワイン さこのこめこめこのパンこ あぶら かんきつドレッシング	たまねぎ にんじん トマト にんにく グリンピース	628 787	25.3 31.8	15.0 17.2
26	月		ゆかりは赤じそを使ったふりかけです。赤じそは、6～8月に収穫され、梅干しの色づけにも使われます。しそは、和風ハーブと言われています。今日はしその香りのごはんを楽しみましょう。	 ゆかりごはん	 豆腐とわかめのみそ汁	かつおの米粉フライ	 ひじきの炒り煮		きゅうりにゅう とうふ わかめ みそ かつお だいずみず にく ちくわ あぶら あげ ひじき	ごはん さけ こめこめこのパンこ あぶら さとう	うめしそふりかけ だいこん にんじん えのきたけ はねぎ えだまめ ほしいだけ	588 734	27.8 39.2	13.6 15.3
27	火	○	バジルはしその仲間、イタリア料理によく使われるハーブです。あま味のあるさわやかなバジルの香りには、リラックス効果があるとされています。暑い夏におすすめです。	 ごはん	 コーンポタージュ	とり肉のバジル焼き	ツナポテトサラダ		きゅうりにゅう ベーコン とうにゅう とうにゅうクリーム とりにく まぐろ	ごはん こめこ さけ オリーブオイル じゃがいも マヨネーズ	とうもろこし たまねぎ パセリ にんにく バジル きゅうり にんじん	641 807	27.0 33.1	22.2 26.5
28	水		さやいんげんは、いんげん豆の若い実とさやを食べます。成長したいんげん豆はかんそうさせ、煮豆やあんなどに利用されます。	 ごはん	 筑前煮	さばのみそ煮	ほうれん草のおひたし		きゅうりにゅう とり にく さばのみそに かつおがし	ごはん さともみりん あぶら	だいこん ごん にごん ごぼう にんじん いんげん もやし ほうれんそう	631 754	26.0 30.2	23.9 26.0
29	木		ひじきは、海そうの仲間、岩場で育ちます。ひじきにはカルシウムが多くふくまれています。カルシウムは骨と歯の材料になる大切な栄養素です。	 ごはん	 厚揚げのみそ汁	メンチカツ	おかひじきのサラダ		きゅうりにゅう あぶら あげ わかめ みそ メンチカツ まぐろ	ごはん あぶら かんきつドレッシング	たまねぎ にんじん はねぎ もやし キャバツ おかひじき	690 857	24.8 31.6	30.9 35.7
30	金		にんじんは、給食で毎日のように使われる野菜です。にんじんにはビタミンAが多くふくまれており、目の動きをよくしたり、かぜなどの病気にかけにくくしてくれます。	 ごはん	 じゃがいものみそ汁	とり肉のから揚げ	きゃべつの塩こんぶ和え		きゅうりにゅう あぶら しょうが にく しおこんぶ	ごはん じゃがいも さけ じゃがいも でんがん こめこ あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ にんにく しょうが キャバツ こまつな	618 755	26.1 31.6	22.0 25.1

＜月平均栄養価(小学生)＞ エネルギー 598kcal たんぱく質 25.6g 脂質 20.4g
 ＜月平均栄養価(中学生)＞ エネルギー 741kcal たんぱく質 31.6g 脂質 23.5g

 カミカミ献立です。



アレルギー食材対応献立です。

※ 食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急ぎも使用する場合がありますが、ご理解の程よろしくお願いたします。

令和5年 6月 献立表

上郡町学校給食センター

月	火	水	木	金
		 <p>は た 歯によい食べもの</p>	1 ごはん ぎゅうにゅう とうふのすましじる さわらのさいきょうやき れんこんきんぴら	2 ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが とりにくのガーリックやき だいこんサラダ
5 ごはん ぎゅうにゅう ぶたととうふのスープ カレイからあげびりからしょうゆだれ たくあんあえ	6 ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる こめこのチキンカツ キャベツマリネ	7 ごはん ぎゅうにゅう クイッティオのスープ ガパオライスのご ナムル	8 ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ かみかみかきあげ こうやとうふのもの かむふりかけ	9 ごはん ぎゅうにゅう さわにわん ぶりのしおこうじやき はりはりづけ
12 ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ボロニアカツ ちゅうかさらだ	13 ごはん ぎゅうにゅう あつあげとニラのみそしる さばのカレーしょうゆやき ピーマンのソテー	14 ごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる そぼろなっとう ツナサラダ	15 ごはん ぎゅうにゅう ちんげんさいのスープ とりにくのにんにくみそやき ジャーマンポテト	16 ごはん ぎゅうにゅう にくだんこスープ ぶたとあつあげのいために バンバンジー
19 ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものスープ あんかけハンバーグ みずなとはるさめのサラダ	20 コッパパン ぎゅうにゅう コンソメスープ フライドチキン ひよこまめサラダ	21 ごはん ぎゅうにゅう しいたけのみそしる マスのみそマヨやき きゃべつとベーコンのソテー	22 ごはん ぎゅうにゅう コーンとたまごのスープ ミートボールのケチャップあんかけ かんきつサラダ	23 むぎごはん ジョア キーマカレー こめこのトンカツ ミニトマト
26 ゆかりごはん ぎゅうにゅう とうふとわかめのみそしる かつおのこめこフライ ひじきのいりに	27 ごはん ぎゅうにゅう コーンポタージュ とりにくのぼじるやき ポテトサラダ	28 ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに さばのみそに ほうれんそうのおひたし	29 ごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそしる メンチカツ(コーンとだいたず) おかひじきのサラダ	30 ごはん ぎゅうにゅう みそしる とりにくのからあげ きゃべつとしおこんぶあえ