



令和6年度6月 給食献立予定表

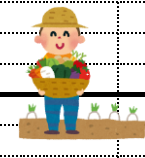
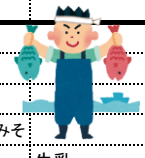
白石学校給食共同調理場

日曜	こんだて	体内での おもなはたらきによる 食品のグループ分け						エネルギー たんぱく質 家庭でとりたい食品
		エネルギーのもとになる(黄)		体をつくるもとになる(赤)		体の調子をととのえるもとになる(緑)		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	
3月	ミートボールカレー	米	サラダ油	つくね		にんじん グリンピース	にんにく しょうが たまねぎ りんご	小 622 kcal
	スパゲティサラダ	スパゲティ 砂糖	マヨネーズ	サラダチキン		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	中 795 kcal
	プチゼリー	ゼリー						小 20.4 g
	牛乳			牛乳				中 25.0 g
4火	ごはん	米						小 547 kcal
	豚肉と新ごぼうの旨煮	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖		豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ	中 705 kcal
	糸寒天のきらきら和え	砂糖	サラダ油	サラダチキン	糸寒天	赤ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし	小 24.3 g
	かりこりがらめ	砂糖	ごま		かえりいりこ			中 30.1 g
	牛乳			牛乳				くだもの
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">6月の行事食</div> 		<p>6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口は消化を支える大事な器官であることから、歯と口の健康は生きる力を支えると言われていています。あごを動かし唾液を出して食べる習慣をつけたいですね。4日の給食は噛みごたえのある献立になっています。</p> <p>7日は、ベトナムの食文化の紹介で、フォーが登場します。稲作の盛んな東南アジアの国ならではの、米から作った麺の料理です。</p> <p>10日は入梅です。梅の熟す時期です。梅を使った和え物「梅肉和え」が出ます。暑い日とじめじめとした日とが入り交じる天候の6月。さっぱりとした料理で、食がすすむとよいです。</p> <p>12日は北海道帯広市の名物給食メニュー「帯広肉じゃが」です。私たちがよく知る肉じゃがとは少し違い、豚肉と揚げたじゃがいもを煮て作ります。</p> <p>17～21日は地場産給食週間です。市内産真鯛や鹿野豚など、他にも多くの地場産物が使用されます。</p>						
5水	ごはん	米						小 609 kcal
	チキンチキンごぼう	片栗粉 砂糖	大豆油	鶏肉		枝豆	ごぼう	中 787 kcal
	大根漬け和え		ごま				キャベツ きゅうり 大根漬け	小 22.8 g
	たまねぎのみそ汁	じゃがいも		豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	中 27.8 g
	牛乳			牛乳				緑黄色野菜
6木	ビビンバ	米						小 521 kcal
	(肉・ナムル)	砂糖	ごま油 ごま	豚肉 みそ		ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが もやし 山菜ミックス	中 701 kcal
	わかめスープ			鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	小 24.0 g
	牛乳				牛乳			中 29.3 g
								いも
7金	黒糖パン	黒糖パン						小 523 kcal
	フォー	フォー		鶏肉		にんじん チンゲンサイ ニラ	たまねぎ もやし	中 714 kcal
	元気サラダ	砂糖	サラダ油	サラダチキン かつお節	昆布	トマト にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	小 21.0 g
	中のみ) ヨーグルト				ヨーグルト			中 28.3 g
	牛乳				牛乳			豆・大豆製品
10月	ごはん	米						小 534 kcal
	厚焼き卵			厚焼き卵				中 703 kcal
	梅肉和え	砂糖				にんじん	キャベツ きゅうり 練り梅	小 20.7 g
	麩のみそ汁	焼きふ		豆腐 みそ		にんじん 小松菜 ねぎ	たまねぎ えのきたけ	中 23.8 g
	牛乳				牛乳			種実
11火	ごはん	米						小 542 kcal
	じゃがいもの中華煮	じゃがいも 砂糖	ごま油	鶏肉 生揚げ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ にんにく しょうが	中 708 kcal
	わかピー和え				しそわかめ	ピーマン 小松菜	もやし	小 21.3 g
	味付けのり				のり			中 27.3 g
	牛乳				牛乳			魚介類
12水	ごはん	米						小 625 kcal
	帯広肉じゃが	じゃがいも 砂糖 片栗粉	大豆油	豚肉				中 803 kcal
	かぼちゃ団子汁	団子		豆腐 油揚げ みそ		にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ	小 23.8 g
	つぼ漬け						つぼ漬け	中 29.2 g
	牛乳				牛乳			淡色野菜
13木	ごはん	米						小 570 kcal
	さばの塩焼き			塩さば				中 724 kcal
	大豆とひじきの煮物	つきこんにゃく 砂糖	サラダ油	大豆 平天	ひじき	にんじん 枝豆		小 27.6 g
	豆腐汁			豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	中 33.6 g
	牛乳				牛乳			いも



日曜	こんだて	体内での おもなはたらきによる 食品のグループ分け					エネルギー				
		エネルギーのもとになる(黄)		体をつくるもとになる(赤)		体の調子をととのえるもとになる(緑)	たんぱく質				
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	家庭でとりたい食品			
14 金	パン チョコ大豆クリーム	パン チョコ大豆クリーム					小 593 kcal	中 748 kcal	小 24.7 g	中 32.3 g	米
	ウィンナー			チキンウィンナー							
	ごまサラダ	砂糖	ごま ごま油			小松菜 にんじん	大根 キャベツ				
	白いんげん豆のスープ	じゃがいも	サラダ油	豚肉 いんげん豆		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー				
17 月	減量) 県産ひじきごはん		米				ひじきご飯の素				米
	うどん	うどん 砂糖		豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ	干しいたけ たまねぎ				
	キャベツのごまマヨ和え	砂糖	ごま マヨネーズ	サラダチキン		にんじん	キャベツ きゅうり				
	牛乳							牛乳			
18 火	ごはん		米								小 600 kcal
	山口市内産真鯛の竜田揚げ		片栗粉 大豆油	まだい							中 762 kcal
	ごま酢和え		砂糖 ごま			にんじん	キャベツ もやし きゅうり				小 25.4 g
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも		豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ				中 30.7 g
19 水	ふわふわ丼		米 復ふ 砂糖 片栗粉		鶏肉 卵 豆腐	にんじん ねぎ	たまねぎ				小 568 kcal
	びりから和え		砂糖 ごま油		サラダチキン	にんじん	きゅうり もやし				中 713 kcal
	山口県産みかんゼリー		ゼリー								小 23.1 g
	牛乳							牛乳			中 28.4 g
20 木	ごはん		米								小 566 kcal
	鹿野豚の味噌焼き			豚みそ漬け							中 722 kcal
	春雨の酢の物	春雨 砂糖 ごま				にんじん	キャベツ きゅうり ゆず果汁				小 24.7 g
	かきたま汁	片栗粉		卵 豆腐	わかめ	にんじん ほうれん草 ねぎ	たまねぎ えのきたけ				中 30.2 g
21 金	パン 山口県産夏みかんジャム	パン ジャム									小 592 kcal
	もずくと麦のスープ		押麦	ベーコン	もずく	にんじん 小松菜	たまねぎ とうもろこし えのきたけ				中 745 kcal
	じゃがいものミートソースがらめ	じゃがいも		豚肉		にんじん 枝豆	たまねぎ にんにく				小 22.3 g
	チーズ				チーズ						中 27.9 g
24 月	ソースカツ丼		米								小 641 kcal
	(ソースカツ・キャベツ)	砂糖	大豆油	ローズカツ			キャベツ				中 816 kcal
	夏豚汁	じゃがいも		豚肉 生揚げ みそ		トマト にんじん ねぎ	ズッキーニ しめじ				小 27.1 g
	牛乳							牛乳			中 33.0 g
25 火	ごはん		米								小 577 kcal
	豆腐のカレーそぼろ煮	じゃがいも 砂糖 片栗粉		豆腐 牛肉 豚肉		にんじん 枝豆	たまねぎ しょうが にんにく				中 738 kcal
	バリバリサラダ	砂糖	皿うどん 麺	サラダ油		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし				小 22.1 g
	しそわかめ				しそわかめ						中 26.9 g
26 水	ごはん		米								小 552 kcal
	しいらの照り焼き			しいらみりん漬け							中 705 kcal
	冬瓜の煮物	砂糖 片栗粉		鶏肉 生揚げ		にんじん 枝豆	冬瓜 たまねぎ しめじ				小 28.0 g
	手作りふりかけ				ひじき しらす干し		梅				中 34.5 g
27 木	ごはん		米								小 599 kcal
	高野豆腐の炒め物	砂糖	サラダ油	豚肉 高野豆腐		にんじん 小松菜	ごぼう 干しいたけ キャベツ				中 738 kcal
	すまし汁			豆腐	わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ				小 20.8 g
	はちみつレモンゼリー	ゼリー									中 25.2 g
28 金	減量) パン ブルーベリージャム	パン ジャム									小 640 kcal
	夏野菜のスパゲティ	スパゲティ		豚肉		にんじん トマト ビーマン	たまねぎ なす にんにく				中 806 kcal
	新ごぼうサラダ	砂糖	ごま マヨネーズ	サラダチキン	ひじき	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり				小 24.9 g
	牛乳				牛乳						中 31.4 g

地場産給食週間



※天候やその他の事由で食材の納品ができなくなった場合、使用食材・献立が急遽変更される場合があります。ご了承ください。 ※イラスト出所:いらすとや、おおいちよう君としらっぴー

《今月の給食の有無等》

20日 小4 なし
25・26日 小5 なし

