令和2年

6月分献立表

名寄市学校給食センター

黄色の仲間	おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤色の仲間	おもに血や骨や肉になり、体をつくる	緑色の仲間	おもに体の調子を整える

1（月）	2（火）	3（水）	4（木）	5（金）
小680kcal　中732kcal	小555kcal　中674kcal	小666kcal　中779kcal	小629kcal　中696kcal	小637kcal　中759kcal
★ごはん　★牛乳 ★豚汁 ★白菜の煮びたし ★たまご焼き　★柏餅 (SPF豚使用)	★ごはん　★牛乳 ★すまし汁（豆腐・小松菜） ★アスパラと牛肉のソース炒め ★ほっけの塩焼き　←骨に注意！	★親子丼 ★牛乳 ★つぼ漬け	★山菜うどん ★牛乳 ★五目ごはん	★ごはん　★牛乳 ★みそ汁(もやし・油揚げ) ★豚肉と大根の煮物 ★もち米コロッケ
黄：ごはん、じゃがいも、油、砂糖、ごま、でん粉、上新粉	黄：ごはん、バター、でん粉	黄：ごはん、砂糖、油	黄：うどん、ごはん	黄：ごはん、油、砂糖、もち米、パン粉
赤：牛乳、豚肉、卵、豆腐、みそ、がんも、大豆、小豆	赤：牛乳、豆腐、牛肉、ほっけ	赤：牛乳、鶏肉、卵、はんぺん	赤：牛乳、鶏肉、はんぺん、油揚げ	赤：牛乳、豚肉、油揚げ、すり身、たこ、みそ
緑：にんじん、たまねぎ、長ねぎ、白菜、かぼちゃ、大根	緑：小松菜、しいたけ、玉ねぎ、にんじん、アスパラガス	緑：にんじん、たまねぎ、しいたけ、ごぼう、大根、みつば	緑：しいたけ、にんじん、長ねぎ、ごぼう、ふき、たけのこ、こんにゃく	緑：もやし、大根、にんじん、ごぼう、さやいんげん

8（月）	9（火）	10（水）	11（木）	12（金）
小500kcal　中599kcal	小667kcal　中791kcal	小729kcal　中855kcal	小699kcal　中873kcal	小595kcal　中711kcal
★ごはん　★牛乳 ★みそ汁（白菜・まいたけ） ★もやしと豚肉の炒め物 ★お好み焼き風（たれ）	★ごはん　★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・たまご) ★ごぼうと牛肉の甘辛煮 ★さばのみそ煮 ↑骨ごと食べられます	★ポークカレー ★牛乳 ★海藻サラダ	☆アスパラ入りクリームスパゲティ ★りんごジュース ★青のりポテト	★ごはん　★牛乳 ★具だくさんみそ汁 ★切干大根の炒め煮 ★さんまの生姜煮 ↑骨ごと食べられます
黄：ごはん、砂糖、油、小麦粉、でん粉	黄：ごはん、油、砂糖、小麦粉	黄：ごはん、じゃがいも、油	黄：スパゲティ、油、じゃがいも	黄：ごはん、油、砂糖
赤：牛乳、豚肉、すり身、いか、えび、みそ	赤：牛乳、卵、牛肉、さば、みそ	赤：牛乳、豚肉、チーズ、海藻	赤：牛乳、鶏肉、青のり	赤：牛乳、はんぺん、豆腐、豚肉、みそ、ひじき、さんま
緑：白菜、まいたけ、もやし、にんじん、さやいんげん、キャベツ	緑：キャベツ、こんにゃく、ごぼう、にんじん、さやいんげん	緑：にんじん、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ	緑：玉ねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、りんご、アスパラガス	緑：にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、切り干し大根

15（月）	16（火）	17（水）	18（木）	19（金）
小548kcal　中669kcal	小657kcal　中743kcal	小696kcal　中818kcal	小648kcal　中766kcal	小644kcal　中772kcal
★ごはん　★牛乳 ★根菜ごまみそ汁 ★もやしとツナのひまわり油炒め ★いわしの梅煮 ↑骨ごと食べられます	★黒砂糖パン　★牛乳 ★かぼちゃシチュー ★コールスローサラダ ★ウインナーのケチャップソースかけ	★ホイコーロー丼 ★牛乳 ★フルーツのヨーグルトあえ (生クリーム入り)	★豚骨野菜ラーメン ★牛乳 ★ごはん　★味付けのり	★ごはん　★牛乳 ★スープカレー ★もやしのイタリアンサラダ ★野菜もっチーズフライ
黄：ごはん、ごま、ひまわり油、でんぷん	黄：黒砂糖パン、油、砂糖	黄：ごはん、砂糖、油、ごま油、でん粉	黄：ラーメン、ごはん、油	黄：ごはん、じゃがいも、バター、パン粉、でん粉、砂糖、油
赤：牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、ツナ、いわし	赤：牛乳、鶏肉、ウインナー	赤：牛乳、豚肉、ヨーグルト、生クリーム	赤：牛乳、豚肉、はんぺん、のり	赤：牛乳、鶏肉、おから、チーズ
緑：小松菜、にんじん、大根、長ねぎ、こんにゃく、もやし、梅	緑：玉ねぎ、かぼちゃ、しめじ、コーン、にんじん、キャベツ、きゅうり	緑：キャベツ、ピーマン、長ねぎ、にんじん、甘夏みかん缶、りんご缶	緑：白菜、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、もやし	緑：たまねぎ、にんじん、しいたけ、長ねぎ、キャベツ、もやし、コーン、ごぼう、バジル

22（月）	23（火）	24（水）	25（木）	26（金）
小555kcal　中669kcal	小702kcal　中884kcal	小645kcal　中755kcal	小581kcal　中625kcal	小556kcal　中680kcal
★ごはん　★牛乳 ★みそ汁(大根・なめこ) ★じゃがいもほろろ ★真ホッケ照り焼き ↑骨に注意！	★ごはん　★牛乳 ★たまごとコーンのスープ ★チンジャオロース ★えびぎょうざ (小2こ・中3こ)	★すしごはん ★牛乳 ★五目煮 ★みそ汁（小松菜・玉ねぎ）	☆汁なし担々麺 ★牛乳 ★わかめスープ	★ごはん　★牛乳 ★キムチスープ ★もやしのおかか和え ★ハンバーグのおろしソースかけ
黄：ごはん、じゃがいも、油、砂糖	黄：ごはん、油、ごま油、砂糖、でん粉	黄：ごはん、砂糖、油	黄：ラーメン、ごま油、砂糖、ごま、でん粉	黄：ごはん、砂糖
赤：牛乳、豚肉、ほっけ、みそ	赤：牛乳、卵、牛肉、えび、すり身	赤：牛乳、鶏肉、ひじき、さつま揚げ、大豆、みそ	赤：牛乳、豚肉、豆腐、わかめ	赤：牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、みそ、わかめ、かつお節
緑：大根、なめこ、にんじん、玉ねぎ、コーン、さやいんげん	緑：コーン、パセリ、たけのこ、ピーマン、にんじん、しいたけ、キャベツ、玉ねぎ	緑：にんじん、ごぼう、かんぴょう、しいたけ、小松菜、玉ねぎ、こんにゃく	緑：にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、もやし、小松菜、コーン	緑：しいたけ、にら、白菜、にんじん、しめじ、もやし、玉ねぎ、大根

29（月）	30（火）
小566kcal　中675kcal	小595kcal　中712kcal
★ごはん　★牛乳 ★みそワンタンスープ ★枝豆とひじきのサラダ ★子持ちししゃもの甘露煮（1人2尾） ↑骨ごと食べられます	★ココアパン　★牛乳 ★ミネストローネ ★キャベツとコーンのソテー ★ささみチーズフライ
黄：ごはん、ワンタン、ごま、砂糖	黄：ココアパン、マカロニ、油、砂糖、パン粉、小麦粉
赤：牛乳、豚肉、ハム、ひじき、しゃも、みそ	赤：牛乳、鶏肉、チーズ、ウインナー、大豆
緑：にんじん、玉ねぎ、白菜、もやし、きゅうり、えだまめ	緑：玉ねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、パセリ、キャベツ、コーン

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。

給食食材を納品して下さっている地元業者さん

◇お米：風連有機農業見樂部
◇もやし：坂本食品
◇大豆製品：とうふの藤井
◇SPF豚肉：鈴木ピビットファーム
◇しいたけ、豆腐：名寄丘の上学園
◇作りみそ：ふうれん太郎
◇ひまわり油：ひまわり工房
◇すりみ製品：えびす食品
◇牛肉：ニチロ（地域貢献のため）
◇めん：東洋製麺、豊田製麺

6月平均栄養価

	小	中
たん白質	24.4g	27.9g
脂　肪	18.6g	20.6g
ナトリウム	2.9g	3.3g

(塩分相当量)

6月 名寄産の食材　米　豆腐　ひまわり油　SPF豚肉　作りみそ　しいたけ　もやし　アスパラ

☆のついた献立は新メニューです！