

令和6年

6月分献立表

名寄市学校給食センター

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤色の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑色の仲間	体の調子を整える
3 (月) 小587kcal 中754kcal ★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★豚肉と野菜の炒め物 ★サーモンフライ ←骨に注意！	4 (火) 小575kcal 中669kcal ★黒砂糖パン ★牛乳 ★アルファベットマカロニスープ ★ポテトのチーズ煮 ★ケチャップソースハンバーグ	5 (水) 小708kcal 中827kcal ★ポークカレー ★牛乳 ★サウザンドレッシングサラダ	6 (木) 小555kcal 中666kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (もやし・わかめ) ★すき焼き風煮 ★厚焼き玉子	7 (金) 小628kcal 中734kcal ★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★野菜ごま和え ★焼きチキンカツ	
黄:ごはん、じゃがいも、油、さとう、ま、パル粉 赤:牛乳、油揚げ、豆腐、みそ、豚肉、鮭 緑:玉ねぎ、椎茸、にら、キャベツ、小松菜、にんじん	黄:黒砂糖、パン、マカロニ、じゃがいも、油、さとう 赤:牛乳、とり肉、チーズ、豚肉 緑:キャベツ、にんじん、玉ねぎ、コーン、パセリ	黄:ごはん、じゃがいも、油 赤:牛乳、豚肉 緑:にんじん、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり	黄:ごはん、油、さとう 赤:牛乳、わかめ、みそ、豚肉、豆腐、卵 緑:もやし、にんじん、玉ねぎ、白菜、長ねぎ	黄:ごはん、じゃがいも、油、さとう、ま、パル粉 赤:牛乳、豚肉、豆腐、みそ、とり肉 緑:大根、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ごぼう、小松菜、もやし	
10 (月) 小544kcal 中660kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・しめじ) ★さつまいもそぼろ煮 ★ほっけ塩焼き ←骨に注意！	11 (火) 小708kcal 中831kcal ★ハヤシライス ★牛乳 ★アスパラツナサラダ	12 (水) 小605kcal 中777kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそワタンスープ ★切干大根中華風煮 ★鶏唐揚げ (小2こ・中3こ)	13 (木) 小509kcal 中614kcal ★ごはん ★牛乳 ★ミートボールスープ ★もやし中華和え ★いわし生姜煮 ←骨に注意！	14 (金) 小525kcal 中630kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (じゃがいも・小松菜) ★こんにゃくのきんぴら ★鶏ごま照り焼き	
黄:ごはん、さつまいも、油、さとう 赤:牛乳、みそ、豚肉、ほっけ 緑:大根、しめじ、玉ねぎ、にんじん、いわし	黄:ごはん、じゃがいも、油 赤:牛乳、豚肉、ツナ 緑:にんじん、玉ねぎ、アスパラガス、キャベツ	黄:ごはん、ワタシ、さとう、ごま油 赤:牛乳、はんぺん、みそ、豚肉、とり肉 緑:にんじん、玉ねぎ、白菜、切干大根、にら	黄:ごはん、さとう、ごま油 赤:牛乳、とり肉、ハム、卵、いわし 緑:チンゲン菜、長ねぎ、コーン、もやし、きゅうり、にんじん、生姜	黄:ごはん、じゃがいも、油、さとう、ま、パル粉 赤:牛乳、みそ、豚肉、とり肉 緑:小松菜、こんにゃく、にんじん、ごぼう、いわし	
17 (月) 小553kcal 中709kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・はんぺん) ★ひじきのケチャップ炒め ★ほたてフライ (小2こ・中3こ)	18 (火) 小602kcal 中678kcal ★もち粉パン ★牛乳 ★かぼちゃポタージュ ★ひまわりドレッシングサラダ ★ホットドッグハンバーグ	19 (水) 小620kcal 中732kcal ★豚たまご丼 ★牛乳 ★もやし磯和え	20 (木) 小591kcal 中702kcal ★醤油野菜ラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん	21 (金) 小494kcal 中600kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (豆腐・なめこ・チンゲン菜) ★大根煮物 ★鮭塩焼き	
黄:ごはん、さとう、油、ハム粉 赤:牛乳、はんぺん、みそ、ひじき、豚肉、ほたて 緑:キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ	黄:もち粉、油、さとう、ひまわり油 赤:牛乳、とり肉、豚肉 緑:玉ねぎ、かぼちゃ、しめじ、キャベツ、きゅうり	黄:ごはん、さとう、油 赤:牛乳、豚肉、高野豆腐、卵、さつま揚げ、かつお節、のり 緑:玉ねぎ、にんじん、椎茸、ごぼう、もやし	黄:ごはん、ラーメン、油 赤:牛乳、しらす、豚肉、はんぺん 緑:青菜、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、白菜、もやし	黄:ごはん、油、さとう、でん粉 赤:牛乳、豆腐、みそ、豚肉、鮭 緑:チンゲン菜、なめこ、大根、にんじん、こんにゃく	
24 (月) 小640kcal 中736kcal ★ホイコーロー丼 ★牛乳 ★つぼ煮 ★いちごクレープ	25 (火) 小612kcal 中722kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・いも団子) ★野菜と高野豆腐の煮物 ★あじフライ ←骨に注意！	26 (水) 小577kcal 中686kcal ★ごはん ★牛乳 ★たまごとコーンのスープ ★枝豆ひじきサラダ ★チキンチーズ焼き	27 (木) 小570kcal 中669kcal ★五目うどん ★牛乳 ★わかめごはん	28 (金) 小562kcal 中673kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (生揚げ・白菜) ★鶏じゃが煮 ★子持ちししゃも甘露煮 (1人2尾)	
黄:ごはん、さとう、油、ごま油、小麦粉、卵 赤:牛乳、豚肉 緑:キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、長ねぎ、にんじん、大根、いちご	黄:ごはん、じゃがいも、油、さとう、ハム粉 赤:牛乳、わかめ、みそ、豚肉、高野豆腐、卵 緑:玉ねぎ、白菜、にんじん、ごぼう、いわし	黄:ごはん、さとう、ごま、ハム粉 赤:牛乳、卵、ひじき、とり肉、チーズ 緑:コーン、パセリ、もやし、にんじん、枝豆	黄:ごはん、うどん 赤:牛乳、わかめ、豚肉、はんぺん、油揚げ 緑:小松菜、椎茸、ごぼう、にんじん、長ねぎ	黄:ごはん、じゃがいも、さとう、油 赤:牛乳、生揚げ、みそ、とり肉、ししゃも 緑:白菜、にんじん、玉ねぎ、いわし	

☆25日 (火) あじフライ

新メニュー「あじフライ」が登場します。
あじは、「ぜいご」という堅いうろこを持っている魚です。給食で魚が出るときには、献立表に「骨に注意！」「骨ごと食べられます」などと書いてありますが、あじを食べるときは特に、うろこや骨で口の中にケガをしないように気をつけて、よく噛むようにしましょう。



6月 名高産食材



6月平均栄養価

たんぱく質 ⑪25.3g ⑫29.0g
脂 肪 ⑪18.0g ⑫19.9g
ナトリウム ⑪2.6g ⑫3.0g
(塩分相当)

☆マークは
新メニューです



☆25日 (火) あじフライ

新メニュー「あじフライ」が登場します。

あじは「せいで」という堅いうろこを持っている魚です。給食で魚が出るときには、献立表に「骨に注意!」「骨ごと食べられます」などと書いてありますが、あじを食べるときは特に、うろこや骨で口の中ケガをしないように気をつけて、よく噛むようにしましょう。



6月 名寄産食材



6月平均栄養価

たんぱく質 ① 25.3g ② 29.0g
 脂肪 ① 18.0g ② 19.9g
 ナトリウム ① 2.6g ② 3.0g
 (塩分相当量)

☆マークは
 新メニューです



※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。 ※給食費は忘れず期限までに納めましょう。
 ※鶏もも肉に小骨などが残っている場合がありますので注意してください。【28日 (金)】