

6月分献立表

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

☆のついた献立は新メニューです!

きょうしゅくしゅくさい のうりん
給食食材を納品して下さっている地元業者さん

◇お米: 風連有機農業生産組合 ◇作りみそ: はうりん太郎
◇もやし: 坂本食品 ◇ひまわり油: ひまわり工房
◇大豆製品: とうぶの藤井 ◇すりみ食品: えびす食品
◇SPF豚肉: 鈴木ビビットファーム ◇牛肉: ニチロ (地産豚肉のため)
◇しいたけ、豆腐: 名寄丘の上学園 ◇めん: 東洋麺類 豊岡製麺 米野製麺

6月の名産食材

こめ ひまわり油 あさら エスピーエフ豚肉 作りみそ
しいたけ 豆腐 もやし アスパラ

6月平均栄養価

たんぱく質 ①24.4g ②28.0g
脂質 ①18.3g ②20.2g
ナトリウム ①2.9g ②3.4g
(食糧当量)

1 (金)

小616kcal 中761kcal

★ごはん ★牛乳
★みそ汁 (大根・南瓜団子)
★ごぼうサラダ
★豆腐入り鶏つくねのあんかけ

黄: 大根 さつまいも マネース てんぷら じゃがいも
赤: 牛乳 みそ ちくね とり肉 どうろ
緑: 大根 ごぼう キャベツ にんじん 枝豆 かぼちゃ

4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
小593kcal 中684kcal	小613kcal 中716kcal	小758kcal 中891kcal	小656kcal 中779kcal	小550kcal 中657kcal
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・しめじ) ★豚肉と大根の煮物 ★さばの照り煮 ←骨ごと食べます。	★米粉パン★牛乳 ★春野菜シチュー (名寄産ひまわり油使用) ★もやしとコーンのひまわりドレッシングあえ ★チキンカツ ソース	★ポークカレー ★牛乳 ★キャベツのサラダ	★肉うどん ★牛乳 (SPF豚肉使用) ★わかめごはん ★ヨーグルト	★ごはん ★牛乳 ★みそわんたんスープ ★白菜のなめ茸あえ ★ハンバーグおろしソース
黄: ごはん 油 さとう 赤: 牛乳 みそ 豚肉 さば かつお節 緑: 玉ねぎ しめじ 大根 にんじん ごぼう さやひんげん	黄: 粉油 油しめじ 大根 さつまいも じゃがいも 赤: 牛乳 とり肉 ひた肉 緑: にんじん 玉ねぎ アスパラ キャベツ もやし コーン	黄: ごはん あさら じゃがいも 赤: 牛乳 ひた肉 チーズ 緑: にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	黄: うどん ごはん あさら 赤: 牛乳 ひた肉 はんぺん 油揚げ わかめ ヨーグルト 緑: にんじん まいたけ ごぼう 長ねぎ	黄: ごはん わんたん 赤: 牛乳 ひた肉 みそ のり とり肉 緑: にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 白菜 なめ茸 大根
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
小592kcal 中698kcal	小641kcal 中746kcal	小680kcal 中798kcal	小638kcal 中758kcal	小612kcal 中712kcal
★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (たこボール・チンゲン菜) ★大根のみそ煮 ★いわしの梅煮 ←骨ごと食べます。	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) ★ごぼうと牛肉の甘辛煮 ★たまご焼き	★ホイコーロー丼 ★牛乳 ★フルーツのゼリーあえ	★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん	★ごはん ★牛乳 ★貝だくさんみそ汁 ★白菜の煮びたし しょうゆ ★鮭の米粉フライ ←骨に注意!
黄: ごはん あさら さとう 赤: 牛乳 たこボール ひた肉 みそ いわし 緑: チンゲン菜 長ねぎ 大根 にんじん しめじ クリンピース	黄: ごはん あさら さとう 赤: 牛乳 わかめ みそ 牛肉 たまご 緑: 玉ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん さやひんげん	黄: ごはん あさら さとう ごま油 てんぷら 赤: 牛乳 ひた肉 緑: にんじん キャベツ ピーマン 長ねぎ 黄団子 りんご	黄: ラーメン あさら ごはん ごま油 赤: 牛乳 ひた肉 はんぺん みそ しらす 緑: にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ チンゲン菜 青菜	黄: ごはん さとう 油しめじ じゃがいも 粉油 赤: 牛乳 とり肉 みそ かんたん さつまいも 緑: にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
小592kcal 中683kcal	小569kcal 中640kcal	小668kcal 中783kcal	小648kcal 中772kcal	小641kcal 中738kcal
★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (はんぺん・しいたけ) ★キャベツの油炒め ★さんまのみそ煮 ←骨ごと食べます。	★黒砂糖パン★牛乳 ☆ポトフ ★ひじきと枝豆のサラダ ★かぼちゃグラタン	★豚丼 ★牛乳 ★白菜のごまあえ	★醤油野菜ラーメン ★牛乳 ★梅ちりごはん	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・油揚げ) ★豚肉のオイスターソース炒め ★野菜もっちゃんフライ
黄: ごはん あさら さとう 赤: 牛乳 はんぺん ひた肉 みまも そ 緑: 長ねぎ しめじ 玉ねぎ キャベツ ピーマン にんじん	黄: 黒糖ひたさつまいも まマカ 赤: 牛乳 オウゴン、ツタ、ひきチーズ 緑: にんじん 玉ねぎ コーン もやし きゅうり 枝豆 かぼちゃ	黄: ごはん あさら さとう てんぷら 赤: 牛乳 ひた肉 わかめ 緑: 玉ねぎ 人参 じゃがいも 長ねぎ こんにゃく 白菜	黄: ラーメン 油 ごはん ごま油 赤: 牛乳 ひた肉 はんぺん しらす 緑: 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 もやし 梅	黄: ごはん 油 さとう てんぷら ごま油 じゃがいも はんぺん 赤: 牛乳 油揚げ ひた肉 かつお チーズ 緑: 白菜 じゃがいも にんじん 玉ねぎ ピーマン ごぼう 長ねぎ
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
小634kcal 中723kcal	小619kcal 中721kcal	小770kcal 中905kcal	小717kcal 中863kcal	小563kcal 中693kcal
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・わかめ) ★炒り鶏 ←骨ごと食べます。 ★さんまの蒲焼き (1人2切)	★ごはん ★牛乳 ★酸辣湯 ★いもじゃこ煮 ★お好み焼き風 (たれ)	★ハヤシライス ★牛乳 ★キャベツのイタリアンサラダ	★カレーうどん ★牛乳 ★ごはん ☆ももゼリー	★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★もやしとハムの炒め物 ★えびきょうざ (小2個・中3個)
黄: ごはん さとう あさら 赤: 牛乳 わかめ みそ とり肉 さつまいも さま 緑: キャベツ にんじん 玉ねぎ ごぼう さやひんげん	黄: ごはん 油 てんぷら ごま油 じゃがいも さま さとう 赤: 牛乳 ひた肉 どうろ たまご しらす すりみ いちい えび 緑: チンゲン菜 しめじ じゃがいも 玉ねぎ にんじん さやひんげん キャベツ	黄: ごはん あさら じゃがいも 赤: 牛乳 ひた肉 緑: にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン	黄: うどん ごはん 赤: 牛乳 ひた肉 さつまいも 緑: まいたけ 玉ねぎ にんじん も	黄: ごはん あさら さとう 小麦粉 ごま油 赤: 牛乳 ひた肉 どうろ みそ ハム えび すりみ 緑: しめじ にんじん 白菜 にんじん もやし さやひんげん

※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。