

6月分献立表

| 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 | | |
|--|--|------------------------------------|--|--|---|--|--|--|---|
| 3 (月) 小529kcal 中632kcal | 4 (火) 小574kcal 中681kcal | 5 (水) 小755kcal 中887kcal | 6 (木) 小681kcal 中851kcal | 7 (金) 小605kcal 中784kcal | 10 (月) 小569kcal 中679kcal | 11 (火) 小505kcal 中564kcal | 12 (水) 小657kcal 中769kcal | 13 (木) 小766kcal 中855kcal | 14 (金) 小592kcal 中709kcal |
| ★ごはん ★牛乳 ★中華スープ ★もやしとツナの炒め物 ★肉しゅうまい(1人2こ) | ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・わかめ) ★炒り鶏 ★さばのみそ煮 ↑骨ご食ひます | ★すき焼き丼 ★牛乳 ★白菜のなめ茸あえ | ☆チンゲン菜の クリームスパゲティ ★りんごジュース ☆フライドポテト | ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・生揚げ) ★牛肉とアスパラの ソース炒め ★あじのさんが焼きのあんかけ | 黄:ごはん 油 さとう 小麦粉 赤:牛乳 とうろ かつ ぶり肉 緑:しめじ コーン もやし たまご | 黄:ごはん 油 さとう 小麦粉 赤:牛乳 わかめ みそ ぶり肉 豆腐 ねぎ 緑:大根 にんじん ごんやく、 こま ぎんげん | 黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 牛肉 ちくね 豆腐 のり 緑:にんじん 玉ねぎ 白菜 ほうたけ、 しいたけ 長ねぎ なめ茸 | 黄:スウティ、油 じゃがいも 赤:とり肉 牛乳 緑:チンゲン菜 にんじん しめじ 玉ねぎ りんご | 黄:ごはん てんぷしん さとう パター 赤:牛乳 牛肉 生揚げ みそ あじ 緑:キャベツ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ アスパラガス こま たけこ |
| 17 (月) 小622kcal 中733kcal | 18 (火) 小590kcal 中716kcal | 19 (水) 小723kcal 中847kcal | 20 (木) 小579kcal 中674kcal | 21 (金) 小577kcal 中730kcal | 黄:ごはん ひまわり油 さとう 赤:牛乳 油揚みそ ぶり肉 さば 緑:小松菜 もやし コーン ぎんげん | 黄:米粉 じゃがいも マカロニ 赤:牛乳 ウィナー 緑:にんじん 玉ねぎ コーン アスパラガス キャベツ かぼちゃ | 黄:ごはん さとう こま油 油 赤:牛乳 ぶり肉 卵 豆腐 わかめ 緑:にんじん もやし 小松菜 長ねぎ | 黄:うどん 小麦粉 さとう 油 マヨネーズ 赤:牛乳 ぶり肉 さつま揚げ ツナ ヨーグルト 緑:おろし 玉ねぎ にんじん いちご | 黄:ごはん じゃがいも さとう 油 小麦粉 赤:牛乳 わかめ みそ 豚肉 ひき すりみ いちご えび 緑:もやし にんじん 玉ねぎ ぎんげん キャベツ |
| 24 (月) 小572kcal 中684kcal | 25 (火) 小493kcal 中612kcal | 26 (水) 小646kcal 中753kcal | 27 (木) 小598kcal 中699kcal | 28 (金) 小546kcal 中658kcal | 黄:ごはん さとう 油 赤:牛乳 みそ 高野豆腐 卵 とり肉 さんま 緑:おろし 大根 にんじん 玉ねぎ ぎんげん | 黄:ごはん さとう マヨネーズ こま 油 小麦粉 小麦粉 赤:牛乳 みそ とり肉 ひき ほぐす 青のり 緑:白菜 しめじ キャベツ にんじん | 黄:ごはん さとう 油 赤:牛乳 ぶり肉 チーズ ヨーグルト 緑:にんじん 玉ねぎ こま グリンピース キャベツ コーン | 黄:ラーメン 油 ごはん こま 赤:牛乳 ぶり肉 はんぺん しらす 緑:白菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし | 黄:ごはん こま こま油 てんぷしん さとう 小麦粉 赤:牛乳 豆腐 みそ ぶり肉 えび すりみ 卵 緑:長ねぎ 白菜 玉ねぎ にんじん らら キャベツ もやし たけこ |
| 31 (月) 小572kcal 中684kcal | 32 (火) 小493kcal 中612kcal | 33 (水) 小646kcal 中753kcal | 34 (木) 小598kcal 中699kcal | 35 (金) 小546kcal 中658kcal | 黄:ごはん 油 さとう 小麦粉 赤:牛乳 わかめ みそ さつま揚げ ひき とり肉 緑:はくさい 切り干し大根 にんじん | 黄:ココアパン、マカロニ さとう バター 赤:牛乳 ぶり肉 とり肉 緑:キャベツ にんじん もやし ぎんげん 玉ねぎ | 黄:ごはん さとう 油 赤:牛乳 ぶり肉 たまご はんぺん わかめ かつお節 緑:玉ねぎ しめじ みつば こま はくさい | 黄:うどん ごはん 赤:牛乳 とり肉 はんぺん 油揚げ 緑:小松菜 おろし こま 長ねぎ かぼちゃ ほうれん草 梅 とうもろこし | 黄:ごはん 油 さとう マヨネーズ こま こま油 赤:牛乳 豆腐 わかめ ぶり肉 さつま みそ 緑:長ねぎ こま にんじん ぎんげん |

※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。

6月 名産の食材

米 豆腐 ひまわり油

SPF豚肉 作りみそ しめじ

もやし アスパラ

給食食材を納品して下さっている地元業者さん

- ◇お米: 風連有機農業生鮮組合
- ◇もやし: 坂本食品
- ◇大豆製品: とうろの藤井
- ◇SPF豚肉: 鈴木七ビットファーム
- ◇しいたけ、豆腐: 名寄市の上学園
- ◇作りみそ: ぶつらん太郎
- ◇ひまわり油: ひまわり工房
- ◇すりみ製品: えびの食品
- ◇牛肉: ニチコ(地産直売のため)
- ◇めん: 東洋製麺 豊田製麺 米穀製麺

6月平均栄養価

たん白質 ①23.7g ②27.3g
脂 肪 ①18.9g ②21.0g
ナトリウム ①2.9g ②3.4g
(塩分相当)

☆のついた
献立は新メ
ニューで
す!