

6月 よていにんだてだより

給食目標 衛生に気をつけよう!



R8年度6月 今庄給食センター



日付	お知らせ	予定献立 アンダーラインはカミカミ献立です。	赤(血・肉・骨になる)		黄(熱・力のもとになる)		緑(体の調子を整える)		栄養価 (小学校用)
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン		
1月	長野県ふるさと給食	ごはん 牛乳 凍り豆腐の煮物 きのこのみそ汁 りんごゼリー	うすあげ みそ ぶたにく うずらのたまご こおりとうふ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう てんぷん ゼリー		だいこん にんじん もやし えのき しめじ ほうれんそう しょうが こんにやく たまねぎ えだまめ	熱量 625 キロカロリー 蛋白質 27.2 g 脂質 20.2 g 炭水化物 90.3 g 食塩相当量 1.9 g	
2火	福井のお魚給食	ごはん 牛乳 福井県産サバの蒲焼き風 ごまきゅうり 豚汁	サバ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう てんぷん	ごま なたねあぶら	きゅうり つぼつけ しょうが にんじん キャベツ ごぼう えのき ねぎ	熱量 651 キロカロリー 蛋白質 27.2 g 脂質 24.4 g 炭水化物 88.3 g 食塩相当量 1.8 g	
3水	今庄小学校 低学年えんどうさやむ き体験(2日)	えんどうゆかりごはん 牛乳 大豆のいそ煮 肉だんごのみそ汁 ミニ桃ゼリー	にくだんご みそ だいず こおりとうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう ゼリー	グリーンピース キャベツ もやし きりぼしだいこん にんじん ねぎ れんこん さやいんげん こんにやく	熱量 628 キロカロリー 蛋白質 25.5 g 脂質 18.2 g 炭水化物 97.4 g 食塩相当量 2.3 g		
4木	6月4日~10日 歯と口の衛生週間	ごはん 牛乳 とり肉のさっぱり煮 青菜のみそ汁	うすあげ とうふ みそ こおりとうふ とりにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう	こめ さとう	なたねあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう にんにく れんこん こんにやく さやいんげん レモン	熱量 643 キロカロリー 蛋白質 28.1 g 脂質 23.9 g 炭水化物 84.6 g 食塩相当量 2.1 g	
5金	福井のお魚給食	ごはん 牛乳 ブリの香味フライ ひじきの五色煮 のっぺい汁	フリ にくだんご だいず みそ うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも	なたねあぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが にんにく コーン さやいんげん こんにやく	熱量 699 キロカロリー 蛋白質 29.6 g 脂質 26.3 g 炭水化物 94.5 g 食塩相当量 1.8 g	
8月	歯ッピー給食	ごはん 牛乳 油揚げのチゲ風 切り干し大根のナムル ヨーグルト	ぶたひきにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり きりぼしだいこん	熱量 652 キロカロリー 蛋白質 24.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物 100.7 g 食塩相当量 1.9 g	
9火	まるごと給食 (一物全体食)	ごはん 牛乳 キビナゴのかりかりフライ 大豆のマヨネーズあえ 左玄の訓え汁	ちゅうあげ みそ キビナゴ だいず	ぎゅうにゅう きざみこんぶ	こめ さつまいも	なたねあぶら エッグレスマヨネーズ	だいこん にんじん かぶ キャベツ コーン	熱量 625 キロカロリー 蛋白質 22.6 g 脂質 20.9 g 炭水化物 90.9 g 食塩相当量 1.7 g	
10水		ウインナーケチャップライス 牛乳 野菜のおからスープ煮 はちみつレモンゼリー	ウインナー ベーコン だいず みそ おから とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ゼリー	なたねあぶら オリーブオイル	たまねぎ にんじん コーン グリンピース しょうが だいこん もやし キャベツ こまつな	熱量 672 キロカロリー 蛋白質 22 g 脂質 19.3 g 炭水化物 107.5 g 食塩相当量 2.4 g	
11木		コッペパン 牛乳 野菜コロケ 和風ドレッシングサラダ 打ち豆ポタージュ	ベーコン うちまめ	ぎゅうにゅう	パン コロケ	なたねあぶら	にんじん かぶ かぶのは ホールコーン クリームコーン もやし きゅうり ほうれんそう	熱量 684 キロカロリー 蛋白質 21.6 g 脂質 27.2 g 炭水化物 93.1 g 食塩相当量 2.9 g	
12金		豚肉の五目どんぶり 牛乳 いんげんの和えもの ころりん黒糖まめ	ぶたにく うすあげ うずらのたまご こおりとうふ だいず	ぎゅうにゅう	こめ さとう てんぷん くろざとう	エッグレスマヨネーズ なたねあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ こんにやく さやいんげん キャベツ コーン	熱量 680 キロカロリー 蛋白質 28.9 g 脂質 24.2 g 炭水化物 93.4 g 食塩相当量 2.1 g	
15月	アイアン給食	ごはん 牛乳 ミニがんものカレー中華煮 越前生わかめのスープ	とうふ ぶたひきにく かんもどき うずらのたまご	ぎゅうにゅう なまわかめ	こめ てんぷん さとう		だいこん にんじん レタス しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ	熱量 569 キロカロリー 蛋白質 24.3 g 脂質 19.8 g 炭水化物 78.9 g 食塩相当量 1.7 g	
16火	トマト、なす、ピーマンは 今庄産のものを使う予定	ごはん 牛乳 野菜と油揚げの肉みそ炒め わかめのすまし汁 サイダーゼリー	ぶたにく とりひきにく こおりとうふ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう てんぷん ゼリー	なたねあぶら	だいこん にんじん はくさい ほししいたけ しょうが たまねぎ キャベツ なす もやし さやいんげん	熱量 607 キロカロリー 蛋白質 25.3 g 脂質 17.5 g 炭水化物 91.6 g 食塩相当量 1.7 g	
17水	です。 社会科の学習で3年生	ミートボールのカレーライス 牛乳 海藻梅ドレッシングサラダ	ミートボール だいず	ぎゅうにゅう かんてん	こめ じゃがいも	オリーブオイル	たまねぎ にんじん なす トマト こまつな もやし きゅうり うめぼし	熱量 664 キロカロリー 蛋白質 21.4 g 脂質 19.8 g 炭水化物 106.6 g 食塩相当量 2.2 g	
18木	の皆さんが古木地区にある 農園に収穫体験に行き ます。	コッペパン 牛乳 福井県産チキンカツ 1食タルタルソース ひじきのサラダ ジュリエンスープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	パン ひじき じゃがいも こむぎこ パンこ	なたねあぶら タルタルソース	たまねぎ にんじん みずな トマト だいこん キャベツ きゅうり	熱量 585 キロカロリー 蛋白質 23 g 脂質 25 g 炭水化物 73.8 g 食塩相当量 2.6 g	
19金	1~4年生用 5,6年生用	ツナと野菜のカラフルどんぶり 牛乳 根菜のそぼろみそ汁 ぶどうゼリー	ツナ とりひきにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう てんぷん ゼリー		しょうが キャベツ きりぼしだいこん にんじん こまつな しょうが だいこん ごぼう こんにやく なましいたけ	熱量 612 キロカロリー 蛋白質 25.4 g 脂質 21.2 g 炭水化物 84.3 g 食塩相当量 2.1 g	
22月		ごはん 牛乳 油揚げのマーボー炒め はるさめスープ 味付けのり	とりひきにく とうふ ぶたひきにく だいず みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あじつねのり	こめ さとう てんぷん はるさめ	ごまあぶら	にんじん はくさい こまつな きりぼしだいこん しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし なす ピーマン トマト	熱量 626 キロカロリー 蛋白質 27.5 g 脂質 19.1 g 炭水化物 92.3 g 食塩相当量 2.2 g	
23火	沖縄慰霊の日	沖縄風たきこみごはん 牛乳 わかめともやしの甘酢和え さつま汁 シークワーサーゼリー	ぶたにく とりひきにく だいず みそ	ぎゅうにゅう わかめ きざみこんぶ	こめ さつまいも さとう ゼリー むぎ	ごまあぶら ごま	にんじん ほししいたけ えだまめ ごぼう ねぎ きりぼしだいこん もやし コーン	熱量 611 キロカロリー 蛋白質 24.5 g 脂質 17.4 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 2.2 g	
24水	山海里 ふるさと給食	ごはん 牛乳 県産カマスフライ 打ち豆煮なます みそけんちん汁	とうふ カマス うすあげ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう	ごま	にんじん はくさい なましいたけ ごぼう ねぎ だいこん しらさぎ さやいんげん	熱量 628 キロカロリー 蛋白質 28.1 g 脂質 23.1 g 炭水化物 82.8 g 食塩相当量 2.1 g	
25木	歯ッピー給食	ごはん 牛乳 江戸っ子煮 大根のみそ汁 ミニフィッシュ	ちゅうあげ みそ ぎゅうにゅう こおりとうふ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ にぼし	こめ じゃがいも さとう		だいこん にんじん キャベツ こまつな たまねぎ こんにやく さやいんげん	熱量 602 キロカロリー 蛋白質 27.5 g 脂質 20 g 炭水化物 86.3 g 食塩相当量 2.1 g	
26金	今庄小学校 わくわく給食	ピタパン 牛乳 ミンチカツ ピーマンの五目炒め スイートポテト	ミンチカツ ぶたにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう	ピタパン スイートポテト ピーマン さとう	ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にんじん こまつな	熱量 635 キロカロリー 蛋白質 28.6 g 脂質 26.1 g 炭水化物 75.4 g 食塩相当量 1.8 g	
29月	今庄小学校 保健委員会コラボ給食	ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 こんにやくの金平 豆乳入り中華スープ	とりひきにく ツナ だいず ベーコン とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ てんぷん さとう	ごまあぶら なたねあぶら	レモン にんじん ごぼう さやいんげん こんにやく キャベツ にんじん コーン こまつな	熱量 675 キロカロリー 蛋白質 26.4 g 脂質 27 g 炭水化物 86.3 g 食塩相当量 1.9 g	
30火		打ち豆チキンチャーハン 牛乳 スタミナみそ鍋 ミニレモンゼリー	うちまめ とりひきにく ちゅうあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ ゼリー	ごまあぶら バター	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン にんにく だいこん キャベツ まいたけ いら	熱量 667 キロカロリー 蛋白質 28.1 g 脂質 19.2 g 炭水化物 98.9 g 食塩相当量 1.4 g	

献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。