

6月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやくやくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学生	中学生	
ごはんにかけてたべましょう										
1	火	むぎごはん		ウイナーとやさいのスープ ドライカレー すいか	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく チーズ ウイナー	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ コーン すいか	611 20.4	704 23.1	
2	水	むぎごはん		けんちんじる とりにくのうめマヨネーズやき ごまあえ	こめ むぎ こんにやく さといも あぶら さとう ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ にぼし とりにく	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ ばいにく もやし こまつな	617 23.6	774 28.6	
3	木	むぎごはん		すましじる さかなのこうみだれ きりぼしだいこんのすのもの	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ かつおぶし こんぶ ホキ かにふうみかまぼこ	にんじん えのきたけ しょうが いら きゅうり きりぼしだいこん	560 23.9	707 29.2	
6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です！かみかみメニューを入れています										
4	金	ミルクパン		やきビーフン ごぼうサラダ	ミルクパン ビーフンめん ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ ねぎ しょうが にんにく ごぼう コーン きゅうり	631 24.9	801 31.1	
7	月	むぎごはん		こんぶとえびだんごのスープ だいずごもくに レモンゼリー	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう レモンゼリー	ぎゅうにゅう こんぶ えびだんご にぼし とりにく あつあげ だいず てんぷら	しめじ ほうれんそう ねぎ ごぼう にんじん れんこん しいたけ いんげん	629 26.7	792 32.9	
8	火	むぎごはん		かきたまじる こいわしフライ マカロニサラダ	こめ むぎ でんぶん あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご ハム こいわしフライ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ コーン キャベツ きゅうり	623 23.0	780 27.5	
9	水	しろごはん		ほうとう ぶたどんのぐ かみかみあえ	こめ こむぎこ さとう さといも しらたき あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ むぎみそ とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく さきいか	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	636 25.0	768 29.5	
10	木	むぎごはん		にくだんごスープ ゴーヤーチャンプルー てづくりつくだに	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご とうふ たまご かつおぶし いりこ こんぶ	たけのこ にんじん ねぎ キャベツ きくらげ にがうり たまねぎ	624 28.1	792 34.4	
11	金	しよくばん		ミネストローネ とんかつ・いっしよくチーズ せんざりキャベツ	しよくパン マカロニ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず ウイナー チーズ	トマト たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	624 27.3	770 33.0	
14	月	むぎごはん		ごもくスープ ささみのレモンに れんこんのちゅうかあえ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ささみ やきぶた	チンゲンサイ にんじん しいたけ たまねぎ しょうが レモン きゅうり れんこん	575 24.9	702 28.4	
15	火	むぎごはん		てっかに ごまネーズあえ いっしよくふりかけ	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ こんぶ とりにく むぎみそ あかみそ さつまあげ ちくわ ふりかけ	だいこん ごぼう きぬさや にんじん しょうが きゅうり キャベツ	644 24.8	812 30.1	
16	水	むぎごはん		とうふだんごじる メンチカツ こんぶのすのもの	こめ むぎ しらたまご あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく メンチカツ こんぶ	だいこん しいたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん	620 21.7	—	中 学 校
17	木	むぎごはん		ぶたじる <u>あまくさ産</u> たいのしおやき ごまじゃこサラダ	こめ むぎ こんにやく さといも ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ むぎみそ にぼし たい ちりめん	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ レタス きゅうり	595 28.5	747 34.3	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になり
ます。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
18	金	こめこパン	牛乳	やさいスープ しんじがのミートグラタン ミニトマト	こめこパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく チーズ ベーコン	たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん パセリ ミニトマト	609 26.2	701 29.9	
げしメニュー										
21	月	むぎごはん	牛乳	もずくスープ みそぶた たこときゅうりのすのもの	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう もずく とうふ とりにく かつおぶし ぶたにく こめみそ たこ わかめ	にんにく しいたけ にんじん きゅうり	597 26.9	747 32.4	
22	火	むぎごはん	牛乳	なめこじる げんきがでるレバー ごまドレサラダ	こめ むぎ でんぶん あぶらアーモンド さとう	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ むぎみそ とりにく レバー ツナ	たまねぎ なめこ きゅうり えだまめ にんじん コーン	655 28.8	817 34.6	
23	水	むぎごはん	牛乳	すましじる いわしのみぞれに スパゲティサラダ	こめ むぎ スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ちくわ わかめ こんぶ うすらのたまご かつおぶし いわしのみぞれに ハム	にんじん えのきたけ きゅうり たまねぎ	639 24	806 29.5	
24	木	しろごはん	牛乳	コーンとわかめのスープ ビビンバのぐ もやしナムル・アセロラゼリー	こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら アセロラゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく たまご	コーン たまねぎ にんじん たけのこ わらび えのきたけ にんにく しょうが もやし ほうれんそう	634 22	750 25.4	
25	金	ココアパン	牛乳	ひやしうどん とりてん	ココアパン うどんめん さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ツナ わかめ とりにく たまご	コーン きゅうり レタス にんじん しょうが	679 26.9	860 33.3	
28	月	むぎごはん	牛乳	はるさめスープ さばのごまみそに ばいにくあえ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さばのごまみそに ちくわ	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり	616 23.7	—	中 学 校
29	火	むぎごはん	牛乳	にらたまスープ マーボーなす ちゅうかサラダ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ たまご やしきふた	えのきたけ にら たまねぎ なす にんじん しいたけ たけのこ しょうが きゅうり もやし	620 25.3	773 30.2	
30	水	サフラン ライス	牛乳	スープカレー フルーツのサングリア	こめ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう チーズ とりにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ スキニーニ しょうが りんご おうとうかん みかんかん ナタデココ	645 20.9	793 25.4	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

6月4日から10日は歯と口の健康週間です

一口30回!

1,2,3,4 5,6,7,8



一口30回! チャレンジ

よくかむために

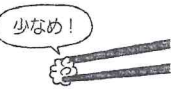
あと10回
かんでみる



一口ごとに
はしをおく



一口のりょう
を少なく



6月4日～6月10日までは、カミカミメニュー
を給食の中に取り入れています。どんな食べ物が
使われているのでしょうか!?
こんだてひょうの中にヒントがありますよ!



今月の行事食～夏至(げし)～

夏至とは、一年で最も昼の時間が長くなる日
のことです。今年の夏至は6月21日です。
「夏至」や11日後の「半夏生」には地域に
よって様々な食べ物が食べられています。
関西地方では、田植えと重なる夏至の時期
に、「稲の根がタコの足のように四方八方に
しっかりと根付くように」という願いを込め、
タコを食べるようになったと言われています。