

6月の予定献立表 (小・中学校)				使用する材料			給食が 休みの 学校・学年 連絡等	栄養価		
令和4年度 大郷町学校給食センター				血や肉になる 赤色の食品	体の調子整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
日	曜	主食	献立名				小学校	中学校		
1	水	米粉コッパン	ロングウインナー キャベツとツナのサラダ お豆のポタージュ	牛乳 ウインナー 白いんげん豆 ベーコン スキムミルク 生クリーム まぐろ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	パン ジャがいも さとう ドレッシング バター	661	870	27.2	35.3
2	木	ごはん	さばの照り焼き すきこんぶの炒め煮 かきたま汁	牛乳 さば 鶏肉 豆腐 卵 こんぶ 油あげ	にんじん えのきだけ ほししいたけ ねぎ まめもやし えだまめ	ごはん でんぶん こんにゃく さとう こめ油	648	819	27.8	33.7
3	金	ごはん	たこ天ぷら(2こ) かみかみサラダ 根菜のみそ汁 アーモンド小魚	牛乳 たこ 油あげ みそ にぼし こんぶ いか いわし	ごぼう だいこん こまつな ねぎ きゅうり にんじん とうもろこし	ごはん こむぎこ 大豆油 ジャがいも さとう ごま油 アーモンド	645	838	22.1	27.3
6	月	ごはん	鶏肉のみそ焼き 筑前煮 うーめん汁	牛乳 鶏肉 油あげ がんもどき みそ	にんじん こまつな ねぎ たけのこ ごぼう さやいんげん ほししいたけ	ごはん しいも ち こんにゃく さとう こめ油 うーめん	624	792	31.7	38.1
7	火	ごはん	中華飯 カニ玉 春雨サラダ	牛乳 豚肉 えび みそ あさり 卵 うすらの卵 かに	にんじん もやし ほうさい チンゲンサイ たけのこ しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし ほししいたけ	ごはん さとう こめ油 でんぶん ごま油 春雨	685	840	28.7	34.0
8	水	米粉パン	ハムチーズフライ ジャーマンポテト 和風スパゲティ	牛乳 ハム チーズ 豚肉 ベーコン	たまねぎ ピーマン パプリカ しめじ えのきだけ にんにく パセリ	パン こむぎこ パンこ 大豆油 スパゲティ バター オリーブ油 ジャがいも	700	872	29.7	35.9
9	木	麦ごはん	チキンカレー ブロッコリーのサラダ ミニトマト(2こ) ヨーグルト	牛乳 鶏肉 スキムミルク ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブロッコリー きゅうり とうもろこし ミニトマト	ごはん 大麦 ジャがいも こめ油 ドレッシング	706	879	24.2	28.5
10	金	ごはん	白身魚フライ 五目きんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 ホキ 油あげ にぼし みそ 豚肉	キャベツ ねぎ ごぼう にんじん えだまめ	ごはん こむぎこ ごま 大豆油 ジャがいも こんにゃく さとう パンこ ごま油 こめ油	645	826	22.8	27.9
13	月	ごはん	豚丼 切干し大根のキムチ炒め チンゲンサイのスープ	牛乳 豚肉 豆腐	たまねぎ ごぼう にんじん もやし さやいんげん チンゲンサイ ねぎ たけのこ しめじ しょうが にら だいこん にんにく ほうさい	ごはん こんにゃく さとう こめ油 ごま油	586	744	26.7	32.6
14	火	ごはん	笹かまのモロヘイヤ揚げ (小1個、中2個) 厚揚げとキャベツの炒め煮 油断のみそ汁 冷凍りんご	牛乳 ささかま にぼし みそ 厚揚げ	モロヘイヤ だいこん えのきだけ こまつな ねぎ キャベツ しめじ りんご	ごはん こむぎこ 大豆油 ジャがいも さとう こめ油 こんにゃく 油断	613	818	21.9	29.0
15	水	米粉コッパン ブルーベリー & マーガリン	野菜グラタン 玄米サラダ ポークビーンズ	牛乳 豚肉 大豆 ハム こんぶ 豆乳	たまねぎ にんじん パセリ トマト にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	パン ジャム マーガリン ジャがいも さとう こめ油 玄米 ごま	703	872	23.7	30.5
16	木	ごはん	つくね 筍と枝豆の中華炒め けんちん汁	牛乳 鶏肉 油あげ 豆腐	にんじん こまつな だいこん ねぎ ごぼう パプリカ たまねぎ たけのこ えだまめ にんにく	ごはん さとう こめ油 でんぶん ジャがいも こんにゃく ごま油	611	803	20.9	26.3
17	金	ごはん	モウカみそカツ ジャがいものそぼろ煮 なめこそスープ	牛乳 モウカ 卵 鶏肉 豚肉 大豆 なると みそ	なめこ こまつな ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース しょうが	ごはん こむぎこ 大豆油 でんぶん ジャがいも さとう こめ油 パンこ ごま油	657	832	25.1	30.2
20	月	ごはん	いわしの梅煮 こんぶとごぼうの炒め煮 わかめのみそ汁	牛乳 いわし わかめ 油あげ 豆腐 にぼし みそ こんぶ 豚肉	ねぎ ごぼう にんじん うめ	ごはん ジャがいも こんにゃく さとう こめ油	585	742	25.3	30.7
21	火	ごはん	えびシュウマイ(小2個、中3個) もやしの中華和え マーボー豆腐	牛乳 えび 豚肉 豆腐 みそ	にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ にら しょうが にんにく こまつな もやし たまねぎ	ごはん でんぶん さとう ごま油 こめ油 ごま こむぎこ	647	842	27.1	33.8
22	水	米粉レーズンパン	スペイン風オムレツ コーンと枝豆のソテー ミネストローネ 角チーズ	牛乳 卵 ベーコン 大豆 ウインナー チーズ	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん トマト にんにく とうもろこし えだまめ レーズン	パン マカロニ ジャがいも オリーブ油 こめ油 バター 大麦	631	780	26.6	32.2
23	木	ごはん	カツオカツ 大豆の磯煮 肉団子スープ	牛乳 カツオ 鶏肉 大豆 ひじき	ほうさい にんじん ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ ごぼう えだまめ	ごはん こむぎこ 大豆油 春雨 こめ油 こんにゃく さとう ごま油 パンこ	656	831	22.8	27.7
24	金	ごはん	ハンバーグのトマトソース ブロッコリーのごま和え もやしのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 油あげ にぼし	ミニトマト にんにく もやし こまつな ねぎ ブロッコリー	ごはん さとう オリーブ油 ジャがいも ごま	629	808	24.2	29.9
27	月	ごはん	チンジャオロースー キャベツのごま酢和え 中華スープ コービー牛乳の素	牛乳 豚肉 ハム 油あげ	ピーマン たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ほうさい にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ こまつな もやし	ごはん こめ油 ごま油 でんぶん 春雨 さとう ごま	614	772	24.9	30.1
28	火	麦ごはん	魚そぼろ丼 中華海藻サラダ 豚汁	牛乳 まぐろ 卵 豚肉 豆腐 にぼし みそ 海藻 ハム	えだまめ しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ きゅうり もやし	ごはん 大麦 ごま ジャがいも こめ油 さとうこんにゃく ごま油	689	873	26.8	33.0
29	水	米粉チーズパン	白花豆コロッケ れんこんサラダ カレーうどん	牛乳 白花豆 豚肉 油あげ なると まぐろ チーズ にぼし	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ れんこん きゅうり とうもろこし	パン こむぎこ パンこ 大豆油 うどん こめ油 さとう ごま油 ごま	674	865	24.3	29.9
30	木	ごはん 鉄っこひじき	豚肉のトマト煮 もずくのサラダ 玉子スープ	牛乳 ひじき 豚肉 豆腐 卵 もずく	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく トマト えのきだけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり とうもろこし ねぎ	ごはん ジャがいも さとう こめ油 でんぶん ごま油 春雨	632	795	25.9	31.2

*今月の平均栄養量：エネルギー たんぱく質 脂質 塩分

小学校：647Kcal 25.5g 21.8g 2.2g
中学校：821Kcal 31.3g 25.4g 3.0g

- *太字の食材は大郷町産、二重下線の食材は黒川郡内(大郷町以外)産です。
- *学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります。
- *各学校の給食の有無は、学校だより等でご確認ください。
- *「はし」は給食がある日は忘れずに持ってきてください。
- *給食がある日は牛乳がつかます。

