

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5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
日	曜	主食	献立名					脂質g	小学校
1	木	ごはん	いわしの生姜煮 すきこんぶの煮物 肉団子スープ	牛乳 いわし 豚肉 鶏肉 こんぶ 油あげ	はくさい ねぎ チンゲンサイ しめじ にんじん もやし しょうが	ごはん 春雨 ごま油 こんにゃく さとう ごめ油	635	804	
2	金	麦ごはん	ポークカレー 大根サラダ アーモンド小魚	牛乳 豚肉 まぐろ スキムミルク いわし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも ごめ油 アーモンド 大麦	672	845	
5	月	ごはん	たこメンチカツ かみかみサラダ 鶏ごぼろスープ	牛乳 たこ 鶏肉 こんぶ いか	ごぼう にんじん チンゲンサイ ねぎ だいこん きゅうり とうもろこし キャベツ	ごはん こむぎこ 大豆油 春雨 ごめ油 ごま油 さとう	643	816	
6	火	ごはん	手作りシウマイ ごぼうの中華め わかめとあさりのスープ	牛乳 豚肉 わかめ あさり 豆腐 にぼし	たまねぎ しょうが ねぎ にんじん パプリカ ごぼう えだまめ にんにく	ごはん でんぷん さとう ごま油 こむぎこ こま ごめ油	811	33.8	
7	水	米粉パン	白身魚フライ キャベツのサラダ コーンポタージュ	牛乳 ホキ 生クリーム スキムミルク ベーコン 白いんげん豆	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり	パン こむぎこ パン こ 大豆油 じゃがいも バター ドレッシング タルタルソース	703	843	
8	木	ごはん	カニ玉 海そうサラダ 豆腐の中華煮 レモンゼリー	牛乳 カニ 卵 豆腐 豚肉 えび 海そう	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース しょうが にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん ごめ油 さとう でんぷん ごま油 ゼリー	688	839	
9	金	ごはん	チンジャオロースー フルーツ杏仁豆腐 えびポールスープ 角チーズ	牛乳 豚肉 えび チーズ	ピーマン たまねぎ たけのこ しょうが にんにく はくさい ねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ パインアップル みかん バナナ	ごはん さとう ごめ油 でんぷん ごま油 春雨 杏仁豆腐	679	850	
12	月	ごはん	森林鶏の立田揚げ ひじきのカラフル炒め ひきな汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油あげ みそ にぼし ベーコン ひじき 大豆	だいこん ねぎ ごぼう パプリカ えだまめ もやし	ごはん こむぎこ 大豆油 ごめ油 さとう	633	801	
13	火	ごはん	油ふ丼の具 じゃがいものうま煮 なめこそープ コービー牛乳の素	牛乳 卵 豚肉 なると 油あげ	たまねぎ ほししいたけ なめこ にんじん こまつな ねぎ さやいんげん	ごはん こんにゃく さとう 油ふ でんぷん じゃがいも ごめ油 ごま油	613	776	
14	水	ココア米粉パン	鶏肉の塩こじ焼き コーンと枝豆のソテー 塩野菜ラーメン ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 なると ウインナー ヨーグルト	もやし にんじん たまねぎ はくさい ねぎ しょうが とうもろこし えだまめ	パン 中華めん バター ごめ油	640	781	
15	木	ごはん	もうかざめのパンパンソース 春雨の炒め物 にら玉汁	牛乳 もうかざめ 卵 豆腐 みそ にぼし 豚肉	ねぎ しょうが にら えのきだけ にんじん ピーマン たけのこ しめじ にんにく	ごはん でんぷん 大豆油 さとう ごま油 春雨 ごめ油 こま	673	856	
16	金	ごはん	ささかまのモロヘイヤ揚げ 大豆の磯煮 うーめん汁	牛乳 ささかま 油あげ 鶏肉 大豆 ひじき	モロヘイヤ にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ ごぼう さやいんげん	ごはん こむぎこ ふ うーめん こんにゃく さとう 大豆油 ごめ油 じゃがいも	625	819	
19	月	ごはん のりの佃煮	肉団子 (小2個、中3個) ごぼうサラダ けんちん汁	牛乳 豚肉 油あげ まぐろ のり	にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも こんにゃく ごま油 ドレッシング	654	851	
20	火	ごはん	あじカツ 切干し大根のピリ辛炒め ワンタンスープ	牛乳 あじ 豚肉 えび	キャベツ にんじん もやし ねぎ しょうが たまねぎ にら にんにく だいこん	ごはん こむぎこ パン こ 大豆油 ごめ油 こんにゃく ごま油 ワンタン	635	806	
21	水	米粉コッペパン ブルーベリー& マーガリン	チーズオムレツ ブロッコリーのサラダ ポークビーンズ	牛乳 卵 チーズ 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも ごめ油 さとう ジャム マーガリン ドレッシング	636	771	
22	木	麦ごはん	三色そぼろ 野菜のごま酢和え 沢煮椀	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 卵 にぼし 油あげ	たまねぎ えだまめ しょうが にんじん だいこん えのきだけ ごぼう ねぎ ほししいたけ キャベツ こまつな もやし	ごはん 大麦 さとう ごめ油 こんにゃく こま さとう	658	833	
23	金	ごはん	さばの照り焼き 厚揚げのみそ炒め すまし汁	牛乳 さば 鶏肉 厚揚げ 豚肉 みそ なると	えのきだけ まいしたけ だいこん こまつな キャベツ ねぎ たけのこ しめじ にんにく しょうが にんじん	ごはん 春雨 ごま油 さとう ごめ油 でんぷん	658	845	
26	月	ごはん	ピピンバ (焼き肉・ナムル) みそ春雨スープ	牛乳 卵 豚肉 みそ	ほししいたけ にんにく しょうが ほうれんそう まめもやし はくさい にんじん もやし にら ねぎ	ごはん さとう ごま油 こま 春雨	631	819	
27	火	ごはん	イカメンチ 豆もやしの炒め煮 豚汁	牛乳 いか 豚肉 みそ にぼし 油あげ 豆腐	にんじん だいこん ごぼう ねぎ まめもやし ピーマン	ごはん こむぎこ 大豆油 こんにゃく ごめ油 さとう パン こ じゃがいも ごま油	644	814	
28	水	米粉レーズンパン	コロッケ もずくのサラダ クリームスパゲティ	牛乳 鶏肉 生クリーム スキムミルク もずく	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし にんにく キャベツ きゅうり パセリ レーズン	パン スパゲティ 春雨 さとう ごま油 こま こむぎこ パン こ 大豆油 じゃがいも	686	844	
29	木	ごはん	ハンバーグきのこソース ひじきのサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 油あげ 豆腐 みそ にぼし ひじき まぐろ	たまねぎ しめじ えのきだけ マッシュルーム こまつな ねぎ とうもろこし きゅうり だいこん にんじん	ごはん バター さとう ごま油	654	839	
30	金	ごはん	酢豚 もやしの中華和え 玉子スープ	牛乳 豚肉 卵 豆腐	たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ たけのこ えのきだけ チンゲンサイ こまつな もやし	ごはん でんぷん ごめ油 さとう ごま油 こま 大豆油	848	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：653Kcal 26.5g 21.6g 2.3g
 中学校：824Kcal 32.5g 25.4g 2.8g

*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、学校だより等でもご確認ください。
 *「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。



歯・口の健康週間 歯・回の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる
 噛みこたえのある食べ物を取り入れましょう。

おやつは時間と量を決めて食べる
 だらだらと食べたり飲み過ぎたりするのはやめましょう。

食べたらしっかり歯をみがく
 フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。

栄養バランスの良い食事を心がける
 規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくり出します。