

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	<b>ごはん</b> 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	<b>たまねぎ</b> にんじん にんにく しょうが だいこん きゅうり	<b>ごはん</b> 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 鶏ごぼうスープ	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	<b>ごはん</b> 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	<b>たまねぎ</b> しょうが ねぎ にんじん パプリカ ごぼう <b>えだまめ</b> にんにく	<b>ごはん</b> 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	<b>たまねぎ</b> にんじん とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり	<b>パン</b> 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 <b>たまねぎ</b> 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	<b>ごはん</b> 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 <b>たまねぎ</b> 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	<b>ごはん</b> 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 <b>えだまめ</b> もやし	<b>ごはん</b> 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	<b>たまねぎ</b> 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	<b>ごはん</b> 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 <b>たまねぎ</b> はくさい ねぎ しょうが とうもろこし <b>えだまめ</b>	<b>パン</b> 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	<b>ごはん</b> 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	<b>モロヘイヤ</b> 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	<b>ごはん</b> 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	<b>ごはん</b> 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 <b>たまねぎ</b> にら にんにく だいこん	<b>ごはん</b> 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	<b>たまねぎ</b> にんじん にんにく ブロッコリー きゅうり とうもろこし	<b>パン</b> 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	<b>たまねぎ</b> <b>えだまめ</b> 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	<b>ごはん</b> 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 まいいたけ 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	<b>ごはん</b> 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	<b>ごはん</b> 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	<b>ごはん</b> 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ー	牛乳 鶏肉 生クリーム スキムミルク もずく	<b>たまねぎ</b> 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	<b>パン</b> スパゲティー 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	<b>たまねぎ</b> 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	<b>ごはん</b> 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	<b>たまねぎ</b> 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	<b>ごはん</b> 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・口の病気を防ぐ食生活のポイント

**よくかんで食べる**  
 噛みご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だ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。