



# 6月 予定献立表-1

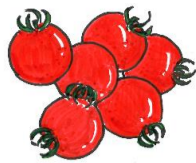
| 摂取基準                                  |                  |
|---------------------------------------|------------------|
| 小学校中学年                                | 中学生              |
| エネルギー<br>650kcal                      | エネルギー<br>830kcal |
| たんぱく質：学校給食による<br>摂取エネルギー全体の<br>13~20% |                  |
| 脂質：学校給食による<br>摂取エネルギー全体の<br>20~30%    |                  |
| 塩分：<br>2.0g未満                         | 塩分：<br>2.5g未満    |

| おもな材料       |          |             |           |             |    |
|-------------|----------|-------------|-----------|-------------|----|
| 赤の仲間        |          | 緑の仲間        |           | 黄の仲間        |    |
| おもに体の組織をつくる |          | おもに体の調子を整える |           | おもにエネルギーになる |    |
| 1群          | 2群       | 3群          | 4群        | 5群          | 6群 |
| 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜       | その他の野菜・果物 | 穀類・いも類・砂糖   | 油脂 |

| 日<br>(曜日)           | 献立               | 1群         | 2群      | 3群          | 4群                               | 5群                 | 6群                     | エネルギー<br>650kcal                            | エネルギー<br>830kcal                            |
|---------------------|------------------|------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------------|------------------------|---|---|
| <b>北中3年生バイキング給食</b> |                  |            |         |             |                                  |                    |                        |   |   |
| 1<br>(月)            | ご飯 牛乳            |            | 牛乳      |             |                                  | ご飯                 |                        | たんぱく質<br>18.3%<br>脂質<br>30.1%<br>塩分<br>2.3g | たんぱく質<br>17.6%<br>脂質<br>28.0%<br>塩分<br>3.1g |
|                     | マーマレードチキン        | とり肉        |         |             |                                  | マーマレード             |                        |   |   |
|                     | ひじきいり煮           | さつまいも、大豆   | ひじき     | にんじん        | こんにゃく、グリーンピース                    | さとう                | 油                      |   |   |
|                     | ひよこ豆とパンネのスープ     | ベーコン、ひよこ豆  |         | にんじん        | 玉ねぎ、キャベツ、エリンギ                    | マカロニ               |                        |   |   |
| 2<br>(火)            | ご飯 牛乳            |            | 牛乳      |             |                                  | ご飯                 |                        | 572   | 739   |
|                     | 県産ぶたももカツ         | 県産ぶたももカツ   |         |             |                                  |                    | 油                      |   |   |
|                     | アスパラガスのサラダ       |            |         | アスパラガス、にんじん | きゅうり、キャベツ                        |                    | 油                      |   |   |
|                     | とうふとベーコンのスープ     | ベーコン、とうふ   |         | 小松菜、にんじん    | エリンギ                             |                    |                        |   |   |
| 3<br>(水)            | ご飯 牛乳            |            | 牛乳      |             |                                  | ご飯                 |                        | 676   | 910   |
|                     | ますのてりかけ          | ます         |         |             |                                  | でんぷん、さとう           | 油                      |   |   |
|                     | わかめのすのもの         | かまぼこ       | わかめ     | にんじん        | きゅうり                             | ピーマン、さとう           |                        |   |   |
|                     | ぶた肉とじゃがいものみそ汁    | ぶた肉、油あげ、みそ |         | 行者菜         | ごぼう、干しいたけ                        | じゃがいも              |                        |   |   |
| 4<br>(木)            | ヨーグルト(学配)        |            | ヨーグルト   |             |                                  |                    |                        | 2.1   | 2.7   |
|                     | ぶた丼(もち麦入りご飯)     | ぶた肉        |         |             | こんにゃく、玉ねぎ<br>グリーンピース             | ご飯、もち麦<br>さとう      |                        |   |   |
|                     | 牛乳               |            | 牛乳      |             |                                  |                    |                        |   |   |
|                     | キャベツのそくせき漬け      |            |         | にんじん        | キャベツ、きゅうり                        |                    |                        |   |   |
| 5<br>(金)            | あさりのみそ汁          | あさり、とうふ、みそ | 煮干し粉    | 小松菜         |                                  |                    |                        | 3.1   | 4.0   |
|                     | ご飯 牛乳            |            | 牛乳      |             |                                  | ご飯                 |                        |   |   |
|                     | いかのあげ煮           | いか         |         |             | しょうが                             | でんぷん、さとう           | 油                      |   |   |
|                     | 山菜のいため煮          | ちくわ、ツナ     |         |             | ふき、みず、わらび<br>なめこ、こんにゃく           | さとう                | 油                      |   |   |
| 8<br>(月)            | じゃがいもと玉ねぎのスープ    | ベーコン       |         | にんじん        | 玉ねぎ                              | じゃがいも              |                        | 2.6   | 3.2   |
|                     | バナナ              |            |         |             | バナナ                              |                    |                        |   |   |
|                     | ご飯 牛乳            |            | 牛乳      |             |                                  | ご飯                 |                        |   |   |
|                     | ゆでぶたの元気ソースかけ     | ぶた肉        |         | 行者菜         |                                  | さとう                | ごま                     |   |   |
| 9<br>(火)            | カミカミサラダ          | とり肉        | こんにゃく   | にんじん        | ごぼう                              |                    | ノンエッグマヨネーズ<br>ごまドレッシング | 29.5  | 27.1  |
|                     | ワンタンスープ          | 肉入りワンタン    |         | 小松菜         | 干しいたけ、もやし<br>だけのこ                | 肉入りワンタン            |                        |   |   |
|                     | ご飯 牛乳            |            | 牛乳      |             |                                  | ご飯                 |                        |   |   |
|                     | 塩こうじチキンカツ        | 塩こうじチキンカツ  |         |             |                                  |                    | 油                      |   |   |
| 10<br>(水)           | じゃこ入りブロッコリーのあえもの |            | ちりめんじゃこ | ブロッコリー、にんじん | キャベツ、コーン                         | さとう                |                        | 30.1  | 27.6  |
|                     | 生あげとえのきたけのみそ汁    | 生あげ、みそ     |         | さやいんげん      | えのきたけ                            |                    |                        |   |   |
|                     | ご飯 牛乳            |            | 牛乳      |             |                                  | ご飯                 |                        |   |   |
|                     | かつおと大豆のごまみそあえ    | かつお、みそ、大豆  |         |             | 枝豆、しょうが、にんにく                     | でんぷん、さとう           | 油、ごま                   |   |   |
| 11<br>(木)           | いそかあえ            |            | のり      | ほうれん草、にんじん  | キャベツ                             |                    |                        | 24.8  | 22.8  |
|                     | とりと行者菜の吉野汁       | とり肉        |         | 行者菜         | もやし                              | でんぷん               |                        |   |   |
|                     | ご飯 牛乳            |            | 牛乳      |             |                                  | ご飯                 |                        |   |   |
|                     | キャロットピラフ         |            | 牛乳      |             | キャロットピラフの具                       |                    |                        |   |   |
| 12<br>(金)           | フルーツヨーグルト        |            | ヨーグルト   |             | りんご(缶)、みかん(缶)<br>ラ・フランス(缶)、もも(缶) |                    |                        | 32.0  | 30.1  |
|                     | 小松菜とベーコンのスープ     | ベーコン       |         | 小松菜         | 玉ねぎ、しめじ                          |                    |                        |   |   |
|                     | ご飯 牛乳            |            | 牛乳      |             |                                  | ご飯                 |                        |   |   |
|                     | あじの西京焼き          | あじ、西京焼き用みそ |         |             |                                  |                    |                        |   |   |
| 15<br>(月)           | あげじゃがいものそぼろあえ    | ぶた肉        |         | にんじん        | 玉ねぎ、グリーンピース                      | じゃがいも、<br>さとう、でんぷん | 油                      | 31.2  | 29.1  |
|                     | なめこのみそ汁          | とうふ、みそ     | 煮干し粉    |             | なめこ、大根                           |                    |                        |   |   |
|                     | ご飯 牛乳            |            | 牛乳      |             |                                  | ご飯                 |                        |   |   |
|                     | とりのからあげ(2ケ)      | とり肉        |         |             | しょうが、にんにく                        | さとう、米粉<br>でんぷん     | 油                      |   |   |
| 16<br>(火)           | 切り干し大根のベーコン煮     | ベーコン       |         | ピーマン        | 切り干し大根、キャベツ                      | さとう                | ごま油                    | 38.4  | 36.6  |
|                     | 玉ねぎとしめじのみそ汁      | 油あげ、みそ     | 煮干し粉    |             | 玉ねぎ、しめじ                          |                    |                        |   |   |
|                     | しょうゆラーメン         | ぶた肉        | わかめ     | ほうれん草       | もやし、長ねぎ、メンマ                      | 中華めん               |                        |   |   |
|                     | 牛乳               |            | 牛乳      |             |                                  |                    |                        |   |   |
| 16<br>(火)           | あげぎょうざ(2ケ)       | ぎょうざ       |         |             |                                  |                    | 油                      | 29.4  | 32.3  |
|                     | ひじきのちゅうかサラダ      | かまぼこ       | ひじき     | にんじん        | キャベツ、きゅうり、コーン                    | さとう                | 油、ごま油                  |   |   |

歯と口の健康週間





| 摂取基準                                  |                  |
|---------------------------------------|------------------|
| 小学校中学年                                | 中学生              |
| エネルギー<br>650kcal                      | エネルギー<br>830kcal |
| たんぱく質：学校給食による<br>摂取エネルギー全体の<br>13~20% |                  |
| 脂質：学校給食による<br>摂取エネルギー全体の<br>20~30%    |                  |

# 6月 予定献立表-2

| 日<br>(曜日)      | 献立   | おもな材料                                   |                |                          |   |                              |                               | 摂取基準  |   |
|----------------|--|---|----------------|--------------------------|---|------------------------------|-------------------------------|---|---|
|                |  | 赤の仲間                                    |                | 緑の仲間                     |   | 黄の仲間                         |                               | たんぱく質   | 脂質  |
|                |  | おもに体の組織をつくる                             |                | おもに体の調子を整える              |   | おもにエネルギーになる                  |                               |   |   |
| 1群             | 2群   | 3群                                      | 4群             | 5群                       | 6群  | 塩分<br>2.0g未満                 | 塩分<br>2.5g未満                  |   |   |
| 17<br>(水)      | ご飯 牛乳<br>ハンバーグ森のソースかけ<br>米粉めんのサラダ<br>あさりとうふのスープ<br>バナナ                 | 魚・肉・卵・豆・豆製品<br>ハンバーグ<br>草岡ハム<br>あさり、とうふ | 牛乳・小魚・海藻<br>牛乳 | 緑黄色野菜<br>にんじん<br>チンゲン菜   | その他の野菜・果物<br>玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム<br>きゅうり、きくらげ、コーン<br>えのきたけ<br>バナナ | 穀類・いも類・砂糖<br>さとう<br>米粉めん、さとう | 油脂<br>ブラウンルウ<br>油             | エネルギー<br>673kcal<br>たんぱく質<br>15.3%<br>脂質<br>25.4%<br>塩分<br>2.7g | エネルギー<br>858kcal<br>たんぱく質<br>15.0%<br>脂質<br>23.8%<br>塩分<br>3.5g |
| 18<br>(木)      | ご飯 牛乳<br>さばみそ煮<br>梅かつおあえ<br>肉じゃが                                       | さばみそ煮<br>かまぼこ、かつおぶし<br>ぶた肉              | 牛乳             | にんじん、さやいんげん              | キャベツ、もやし<br>きゅうり、カリカリ梅<br>こんにゃく、玉ねぎ                           | ご飯                           | ごま                            | 606<br>18.9<br>25.4<br>3.0                                      | 793<br>18.4<br>23.7<br>4.0                                      |
| 19<br>(金)      | ご飯 牛乳<br>大豆とごぼうのミンチカツ(ソース)<br>とり肉とこんにゃくの煮もの<br>キャベツとふのみそ汁<br>ミニトマト(2ケ) | 大豆とごぼうのミンチカツ<br>とり肉<br>みそ               | 牛乳<br>煮干し粉     | にんじん、さやいんげん              | たけのこ、こんにゃく、干しいたけ<br>キャベツ、しめじ                                  | ご飯                           | 油                             | 637<br>14.9<br>34.1<br>2.0                                      | 848<br>14.3<br>33.4<br>2.7                                      |
| 22<br>(月)      | 致芳小6年生バイキング給食  |   | 牛乳             |                          |   | ご飯                           |                               | 660   | 856   |
|                | あげどりのてりかけ<br>おかひじきのおかかあえ<br>とうふと行者菜のみそ汁                                | とり肉<br>かつおぶし<br>とうふ、油あげ、みそ              | 煮干し粉           | おかひじき<br>行者菜             | もやし、キャベツ<br>しめじ   | ご飯                           | でんぶん、さとう<br>油                 | 17.0<br>37.5<br>1.9   | 16.5<br>35.6<br>2.4   |
| 23<br>(火)      | 西根小6年生バイキング給食  |   | 牛乳             |                          |   | ご飯                           |                               | 648   | 855   |
|                | 草岡ポークフランクのカレーあげ<br>(小2本、中3本)<br>キャベツとツナのサラダ<br>じゃがいもと玉ねぎのスープ           | 草岡ポークフランク<br>ツナ                         |                | にんじん<br>小松菜              | キャベツ、きゅうり<br>玉ねぎ  | ご飯                           | 小麦粉<br>油<br>オリーブ油<br>ごま油      | 14.0<br>38.5<br>2.2   | 13.8<br>36.9<br>3.2   |
| 24<br>(水)      | ご飯 牛乳<br>白身魚のハーブ焼き<br>五色納豆<br>とりごぼう汁                                   | ほき<br>納豆、草岡ハム<br>かつおぶし<br>とり肉、とうふ、みそ    | 牛乳<br>のり       | バジル、パプリカ<br>ほうれん草<br>小松菜 | ごぼう、玉ねぎ   | ご飯                           | オリーブ油                         | 596<br>23.2<br>30.8<br>1.9                                      | 764<br>22.0<br>28.4<br>2.3                                      |
| 25<br>(木)<br>★ | そぼろ丼(もち玄米入りご飯)<br>牛乳<br>ゆで野菜サラダ(ドレッシング)<br>コーン入り玉子スープ                  | ぶた肉                                     | 牛乳             |                          | しょうが<br>ブロッコリー<br>キャベツ、カリフラワー<br>玉ねぎ、コーン、グリーンピース              | ご飯、もち玄米<br>さとう               | ごまドレッシング                      | 722<br>18.2<br>38.8<br>2.4                                      | 908<br>17.9<br>36.5<br>3.1                                      |
| 26<br>(金)      | ご飯 牛乳<br>ぶりフライ(ソース)<br>五目きんぴら<br>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁                         | ぶりフライ<br>ちくわ<br>みそ                      | 牛乳<br>わかめ、煮干し粉 | にんじん、ピーマン                | ごぼう、干しいたけ、こんにゃく<br>玉ねぎ  | ご飯                           | 油<br>さとう<br>油、ごま、ごま油<br>じゃがいも | 626<br>13.9<br>33.1<br>2.1                                      | 801<br>13.2<br>31.0<br>2.6                                      |
| 29<br>(月)      | ご飯 牛乳<br>とり天<br>山菜とこうやどうふの煮もの<br>えのきたけとふのみそ汁                           | とり肉<br>こうやどうふ                           | 牛乳             |                          | こんにゃく、ぜんまい<br>わらび、みずな、なめこ<br>ふき、干しいたけ<br>さやいんげん<br>えのきたけ      | ご飯                           | 小麦粉<br>油<br>さとう               | 636<br>19.9<br>34.0<br>1.8                                      | 821<br>19.5<br>31.8<br>2.4                                      |
| 30<br>(火)      | ご飯 牛乳<br>さばの立田あげ<br>切りこんぶ煮<br>生あげとキャベツのみそ汁<br>ミニトマト(2ケ)                | さば<br>さつまあげ<br>生あげ、みそ                   | 牛乳<br>こんぶ      | にんじん<br>小松菜              | しょうが<br>ごぼう、こんにゃく<br>キャベツ                                     | ご飯                           | でんぶん<br>油<br>さとう              | 608<br>17.5<br>32.1<br>2.4                                      | 796<br>17.4<br>30.6<br>3.1                                      |

★アレルギー対応食提供日

6/11(木) “乳” 6/25(木) “卵”

みなさんが給食で食べているご飯は

長井市産のレインボーブラン認証はえぬきです。

長井市産の食材は献立表の中で太字で大きめに表記しています。

尚、お知らせしている食材以外にも気候やタイミング等が合えば、

長井市産の食材が入る場合があります。

物資の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。



〇米 〇にんにく 〇行者菜 〇ミニトマト  
〇トマト 〇馬のかみしめ(バイキングで使用)

\*生産者のみなさん



酒井喜三さん (農)長蔵農園さん 寺泉ハウス農場さん

横澤芳一さん 遠藤孝志さん

若林和彦さん 梅津善之さん 小関謙太郎さん