

# 6月 給食献立予定表

イラストは、  
その日の白根産です★

給食目標

よくかんで食べよう！

2024年6月

☆がついているものは業者が配送します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考							
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン										
3日 (月)	ごはん	こめ						(小) 602 (中) 2.3 (大) 777 3.0								
	しんじゃがのみそ汁	じゃがいも		なまあげ	みそ	にんじん	しめじ									
	ししゃもいそペフライ (小・中2本)	パンこ	こむぎこ	あぶら	ししゃも	のり										
	うめあえ	さとう				ほうれんそう	キャベツ もやし									
(中) チーズ					チーズ											
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう											
4日 (火)	【むしば予防デー】カミカミ献立です。よくかんで、いただきます。															
	こめこパン	こめこ	こむぎこ	あぶら		だっしふんにゅう		(小) 669 (中) 2.4 (大) 836 3.2								
	ブルーベリージャム	さとう					ブルーベリー									
	トマトとたまごのスープ	でんぷん			とうふ	たまご	トマト			にんじん	ブルーベリー	レタス	ねぎ			
	ハンバーグ デミソースかけ	さとう	おおむぎ		デミグラスソース	ぶたにく	とりにく				たまねぎ	マッシュルーム				
ブロッコリーとアーモンドのサガ			アーモンド	あぶら			ブロッコリー			キャベツ	コーン	たまねぎ				
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう											
5日 (水)	【たご合戦献立】6日から10日は白根だご合戦です。ひと足早くたご合戦献立です。															
	ごはん	こめ						(小) 575 (中) 1.6 (大) 767 1.9								
	あじつけのり	さとう		かつおぶし	のり	こんぶ	しいたけ									
	かしわじる	じゃがいも	こんにゃく		とうふ	とりにく	にんじん			ねぎ	ごぼう	えのきたけ				
	おまつりタコやき	さとう	こむぎこ	あぶら	たこ					キャベツ	しょうが	ねぎ				
コーンいりひたし						にんじん	こまつな			もやし	コーン					
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう											
6日 (木)	ごはん	こめ						(小) 571 (中) 2.3 (大) 758 2.8	大鷲小4年なし 							
	みそワタタンじる	ワタタン	ごまあぶら	なると	みそ	にんじん	にら			もやし	ねぎ					
	えびシューマイ (小・中2こ)	パンこ	でんぷん	あぶら	えび	たら					たまねぎ					
	チャプチェ	はるさめ	さとう	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん			にんにく	しょうが	だけのこ	きゅうり	きくらげ		
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう											
7日 (金)	むぎごはん	こめ	むぎ					(小) 647 (中) 1.8 (大) 829 2.4	大鷲小4年なし 							
	だいずとえだまめのカレー	じゃがいも	あぶら	カレーウ	ぶたにく	だいず	にんじん			えだまめ	たまねぎ	にんにく				
	フレンチサラダ			あぶら						キャベツ	きゅうり	パイン	みかん			
(中) かんそうこざかな	さとう				いわし											
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう											
10日 (月)	ごはん	こめ						(小) 632 (中) 2.3 (大) 823 2.7	臼井小5年なし 第一中なし 北中なし 							
	さわにわん	はるさめ			ぶたにく		にんじん			さやえんどう	えのきたけ	ごぼう	だけのこ			
	あじのなんばんづけ	さとう	でんぷん	あぶら	ごまあぶら	あじ				はねぎ	しょうが					
	ごまびたし			ごま			にんじん			キャベツ	もやし					
こんぶいりだいず	さとう			だいず	こんぶ											
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう											
11日 (火)	ごはん	こめ						(小) 641 (中) 2.1 (大) 806 2.5	臼井小5年なし 第一中なし 北中なし 							
	かきたまみそじる	じゃがいも			たまご	とうふ	みそ			はねぎ	しめじ					
	さばのてりやき	さとう	でんぷん		さば											
	ひじきのいために	こんにゃく	さとう	あぶら	さつまあげ	うちまめ	ひじき			にんじん	さやいんげん					
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう											
12日 (水)	ゆかりごはん	こめ					しそ	(小) 594 (中) 2.2 (大) 771 2.6	大鷲小5年なし 							
	わらびのみそじる	じゃがいも	さとう		なまあげ	みそ	にんじん			はねぎ	わらび	えのきたけ				
	たらとレバーのあげに	じゃがいも	さとう	あぶら	たら	ぶたにく					えだまめ	しょうが				
	れいとうみかん	でんぷん									みかん					
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう											
13日 (木)	むぎごはん	こめ	むぎ					(小) 668 (中) 2.2 (大) 814 2.6	大通小5年なし 							
	マーボーライスのぐ	さとう	でんぷん	あぶら	ごまあぶら	とうふ	だいず			にんじん	にら	ねぎ	にんにく	しょうが	しいたけ	きくらげ
	ごまいりちゅうかサラダ	はるさめ	さとう	ごま	ごまあぶら					にんじん	もやし	きゅうり	メロン			
メロン																
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう											
14日 (金)	ごはん	こめ						(小) 636 (中) 2.4 (大) 813 2.6	大通小5年なし 							
	とんじる	じゃがいも	こんにゃく		なまあげ	ぶたにく	みそ			にんじん	はねぎ	ごぼう	だいこん			
	いかのたつたあげ	でんぷん		あぶら	いか											
	もやしサラダ			あぶら						あかピーマン	コーン	もやし	きゅうり			
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう											
17日 (月)	わかめごはん	こめ	さとう				わかめ	(小) 666 (中) 2.4 (大) 808 2.8	小林小なし 大鷲小5年なし 第一中なし 臼井中なし 北中なし 							
	はるさめスープ	はるさめ	でんぷん		ぶたにく					にんじん	はねぎ	もやし	きくらげ	メンマ		
	とりにくとポテトの チリソースに	でんぷん	さとう	あぶら	ごまあぶら	とりにく				ピーマン	たまねぎ	にんにく	しょうが			
	レモンゼリー☆	さとう				かんてん					レモン					
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう											

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考	
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン				
18日 (火)	ごはん	こめ						(小) 564 (中) 805 2.9	大鷲小5年なし 第一中なし 白井中なし 北中なし  	
	こんさいじる	じゃがいも こんにゃく		あぶらげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう しめじ まいたけ			
	ますのしおやき			ます						
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
19日 (水)	【食育の日 ~ラッキーにんじんデー~】とうふのちゅうかにの中に♥のかたちのにんじんがはいっています。								(小) 635 (中) 888 2.3	小林小5年なし   
	ごはん	こめ								
	とうふのちゅうかに	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	うすらたまご とうふ ぶたにく		にんじん はねぎ チンゲンサイ	しいたけ メンマ しょうが にんにく			
	はるまき	でんぷん さとう こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが しいたけ キャベツ			
	きりほしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	だいこん きゅうり			
	(中) ヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト かんでん					
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
20日 (木)	ごはん	こめ						(小) 620 (中) 852 2.6	小林小5年なし  	
	だいこんとなまあげの みそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	だいこん			
	しろみさかなの やさしいあんかけ	さとう でんぷん	あぶら	たら		にんじん ピーマン	しいたけ しめじ			
	ごまいりくきわかめの きんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
21日 (金)	ごはん	こめ						(小) 577 (中) 780 2.9		
	わかめとあさりのスープ			あさり とうふ	わかめ	こまつな	もやし えのきたけ			
	レバーいりメンチカツ	でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく			たまねぎ			
	しおもみ						キャベツ きゅうり			
	アップルシャーベット☆	さとう					りんご			
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
24日 (月)	ごはん	こめ						(小) 601 (中) 811 2.8	 	
	たまごともずくスープ	でんぷん		たまご とうふ	もずく	はねぎ	えのきたけ			
	チーズいりササミフライ	パンこ こむぎこ こめこ でんぷん	あぶら	とりにく	チーズ					
	ごもくまめ	さとう こんにゃく		だいず さつまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
25日 (火)	ごはん	こめ						(小) 630 (中) 785 3.2	北中1, 2年 なし 	
	にくじゃが	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース			
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ					
	わかめサラダ		あぶら		わかめ		コーン キャベツ きゅうり			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
26日 (水)	むぎいりパプリカライス	こめ むぎ	あぶら					(小) 666 (中) 800 2.9	北中1, 2年 なし  	
	シーフードクリームソース	こめこ	ホワイトルウ あぶら	あさり いか ほたて いんげんまめ	こなチーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ			
	アスパラとコーンのサラダ		あぶら			アスパラガス	コーン キャベツ きゅうり			
	すいか						すいか			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
27日 (木)	ごはん	こめ						(小) 539 (中) 776 2.3	白井小6年なし     	
	うちまめのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ うちまめ		こまつな	えのきたけ			
	とくせいやきにく	さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ まいたけ りんご			
	こんぶづけ				こんぶ		キャベツ きゅうり			
	(中) ごまプリン☆	さとう でんぷん	ごま		ぎゅうにゅう					
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
28日 (金)	ソフトめん	こむぎこ						(小) 634 (中) 856 3.0	白井小6年なし  	
	チーズいりミートソース		あぶら ハヤシルウ	ぎゅうにく ぶたにく だいず	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー			
	アーモンドいり シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり			
	(小) みかんジュース						みかん			
	(中) のむヨーグルト	さとう			ぎゅうにゅう だっしふんにゅう					

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。